

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ**

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЭКОЛОГИЯ КАФЕДРАСИ

“Тасдиқланди”

Ўқув ишлари бўйича проректор

_____ Д.Қ. Дурдиев

2018 йил “ ___ ” _____

“ВАЛЕОЛОГИЯ АСОСЛАРИ ”

ФАНИДАН ЎҚУВ УСЛУБИЙ МАЖМУА

ФАНИНИНГ ИШЧИ ЎҚУВ ДАСТУРИ

Билим соҳалари:	100 000	- Гуманитар соҳа
	300 00	Ишлаб чиқариш техник
	600 000	Хизматлар
Таълим соҳалари:	110 000	-Педагогика
	150 000	Санъат
	130 000	Мухандислик иши
	320 000	Ишлаб чиқариш технологияси
	610 000	Хизмат кўрсатиш
	620 000	Траспорт
	630 000	Атроф-муҳит муҳофазаси

Таълим йўналишлари: -Соҳадаги барча таълим йўналишлари

Умумий ўқув соати - 38 соат

Шу жумладан:

Маъруза - 8 соат (1 семестр)

Амалий машғулотлар 10 - соат (1 семестр)

Мустақил таълим соати - 20 соат (1 семестр)

БУХОРО-2018

Фаннинг ишчи ўқув фан дастури Ўзбекистон стандартлаштириш, метрология ва сертификатлаштириш агентлигидан (“Ўзстандарт” Агентлиги) 2011-йилда барча таълим йўналишининг ДТС амда Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2011 йил «17» сентябрдаги «392» - сонли буйруғи билан тасдиқланган ва № БД-1.13-1-рақам билан рўйхатга олинган “Валеология асослари” ўқув фан намунавий дастури асосида ишлаб чиқилди.

Фан дастури Бухоро давлат университети Кенгашининг 2018 йил “ ” даги “ ” –сонли баёни билан тасдиқланган.

ТУЗУВЧИ:

“Экология” кафедраси ўқитувчиси: **Г.С.Муратова**

ТАҚРИЗЧИЛАР:

Н.С.Шарипова

Бухоро Тиббиёт институти
“Ижтимоий гигиена ва соғлиқни
сақлаш кафедраси ” катта ўқитувчи

Н.Р.Очилова

“Экология” кафедраси катта ўқитувчиси

БухДУ Табиий фанлар
факультети декани:

2018 йил “ ” _____ **Ҳ.Т. Артикова**
(имзо)

Экология кафедраси мудири:

2018 йил “ ” _____ **б.ф.д., А.Э.Холлиев**
(имзо)

Мундарижа:

I.Бўлим. Ўқув материаллари.....	
1.1.Маъруза матни.....	
1.2.Амалий машғулотлар.....	
II.Бўлим. Мустақил иш машғулотлари.....	
III.Бўлим. Глоссарий.....	
IV.Бўлим. Иловалар.....	
4.1. Фан дастури.....	
4.2.Ишчи фан дастури.....	
4.3.Тарқатма материаллар.....	
4.4.Тестлар.....	
4.5. Фан бўйича талабалар билимини баҳолаш ва назорат қилиш мезонлари.....	

І.Бўлим.Ўқув материаллари

1.МАВЗУ. ВАЛЕОЛОГИЯНИНГ НАЗАРИЙ – МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ . ВАЛЕОЛОГИК ЙЎНАЛИШЛАР.

Р е ж а:

1. Валеология – саломатлик ҳақидаги фан, унинг предмети, мақсади, вазифалари,.
2. Фаннинг бошқа фанлар билан алоқаси
3. Саломатликни ташхислаш, шакллар ва методлар.
4. Валеологиянинг асосий йўналишлари.

Валеология “саломатлик”, “соғлом бўлиш” маъноларини билдиради. “Валеология асослари” фанининг мақсади – талабаларни жисмоний, психологик саломатлик асосида соғлом турмуш тарзи кўникмаларига ўргатиш, организмнинг репродуктив вазифалари билан таништириш, бундан ташқари шахс ва миллат саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш. Инсон саломатлиги – бу энг аввало, узоқ умр кўриш давомида юқори суръатдаги ишчанлик қобилияти ва ижтимоий фаоллигини, унинг психик ва физиологик сифатларини сақлаш ва ривожлантиришдир. Саломатлик – инсон камолотининг муҳим таркибий қисмларидан бири бўлиб, инсон шахсининг ҳеч ким дахл қила олмайдиган ҳуқуқи, мувафакқиятли ижтимоий ва иқтисодий ривожининг шартидир. Ўзбекистон Республикасининг биринчи Президенти И. А. Каримовнинг раҳбарлиги остида маънавий ва жисмоний соғлом авлодни дунёга келтириш, тарбиялаш, ҳар томонлама баркамол шахсни шакллантириш ғояси давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Соғлом авлод ғоясини амалга ошириш учун:

- миллий генофондни сақлаш, миллий менталитетни кучайтириш;
- жисмоний ва маънавий жихатдан соғлом авлодни тарбиялаш;
- эркин ва мустақил, кучли ва софдил авлодни ўстириш;
- иқтидорли ва соғлом фикрли, тўғри мулоҳаза юритувчи эркин ёшларни тарбиялаш.

Юқоридаги кўрсатилган вазифаларни амалга оширишнинг асосий шarti – бу мамлакатимизда жисмоний ва маънавий соғлом авлодни тарбиялаш концепциясини шакллантиришдир.

Концепция ўзида уч вазифа, икки шарт ва олти йўналишни акс эттиради.

Концепцияда белгиланган вазифалар:

- асрлар давомида энг муҳим ва асосий вазифа бўлган соғлом авлодни тарбиялаш;
- узоқ вақтни талаб этувчи, кенг, кўп томонламали масала – соғлом авлодни улғайтириш;
- ёш авлодни тарбиялаш бўйича кўпроқ аниқ ва реал чора-тадбирларни аниқлаш зарур.

Шундай қилиб, асосий мақсад – белгиланган муддат ва аниқ фаолият давомида соғлом авлодни тарбиялаш.

Концепцияда белгиланган икки муҳим шарт:

- ҳар бир инсоннинг, ота-оналарнинг фикрлашини ўзгартириш;

- одамларнинг турмушини ва бутун жамиятнинг моддий пойдеворини яхшилаш.

Мазкур шартларнинг тўла-тўқис бажарилиши соғлом авлодни тарбиялашнинг ижтимоий - иқтисодий пойдеворини яратади.

Концепцияда кўрсатиб берилган олтига асосий йўналишлар:

- балоғат ёшидаги йигит ва қизларда тиббий-гигиеник маданиятга оид билим ва малакаларни шакллантириш;
- ёшларни соғлом оила қуришга тайёрлаш;
- тиббий-гигиеник нуқтаи назардан қизларни бўлғуси оналикка тайёрлаш;
- бир йилгача болаларни тарбиялаб катта қилиш;
- бир ёшдан етти ёшгача болаларни соғлом ўстириш;
- ногирон болаларнинг туғилиш сабабларини ўрганиш ва аниқлаш, профилактик чора-тадбирларни ишлаб чиқиш;

Валеология фан сифатида барча ўзига хос белгилари: предмети, объекти, мақсади ва вазифалари, методларига эга. Шунга қарамай, энг аввало, валеологиянинг предмети сифатида саломатлик акс этганлиги боис мустақил фан (ёки илмий йўналиш) сифатида бошқа фанлар билан ўзаро муносабатининг умумий асосларини аниқлаб олиш зарур. Биология (умумий биология, генетика, цитология ва бошқалар), Экология, Тиббиёт (анатомия, физиология, гигиена, санология, саногениз ва бошқалар), Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият, Психология, Педагогика, Социология, Политология, Иқтисодиёт, Фалсафа, Маданиятшунослик, Тарих, География, Валеология атамаси лотинчадан валео – сиҳат-саломатлик, соғлом бўлмоқ ва юнонча logos – таълимот, фан сўзларидан келиб чиққан ҳамда тиббиёт фанида XX асрнинг 80-йилларида профессор И. И. Брахман (1982) томонидан киритилган.

Соғломлик белгилари қуйидагиларда акс этади:

- зарарли омиллар ҳаракатига специфик ва носпецифик чидамлилиқ;
- ўсиш ва ривожланиш кўрсаткичлари;
- организмни функционал ҳолати ва резерв имкониятлари;
- қандайдир касаллик ёки ривожланишдаги нуқсоннинг мавжудлик даражаси;
- ахлоқий-иродавий ва қадриятли-мотивацион установакаларнинг даражаси.

Инсон саломатлиги қатор омилларга боғлиқ бўлиб, агар уларни схематик тарзда тасвирланса, мазкур схема ўзида учта тушунчани ҳосил қилади:

А) инсоннинг биологик имконияти;

Б) ижтимоий муҳит;

В) табиий-иқлимий шароит.

Валеологиянинг объекти амалий соғлом, бундан ташқари, барча чекланмаган, кўп йўсинли унинг психофизиологик, ижтимоий-маданий ва бошқа аспектлари моҳияти касалланиш олди ҳолатида турган инсондир.

Валеологиянинг методи сифатида саломатликни сифат ва миқдорий баҳолаш, бундан ташқари уларни ошириш йўллари тадқиқ этиш акс этади.

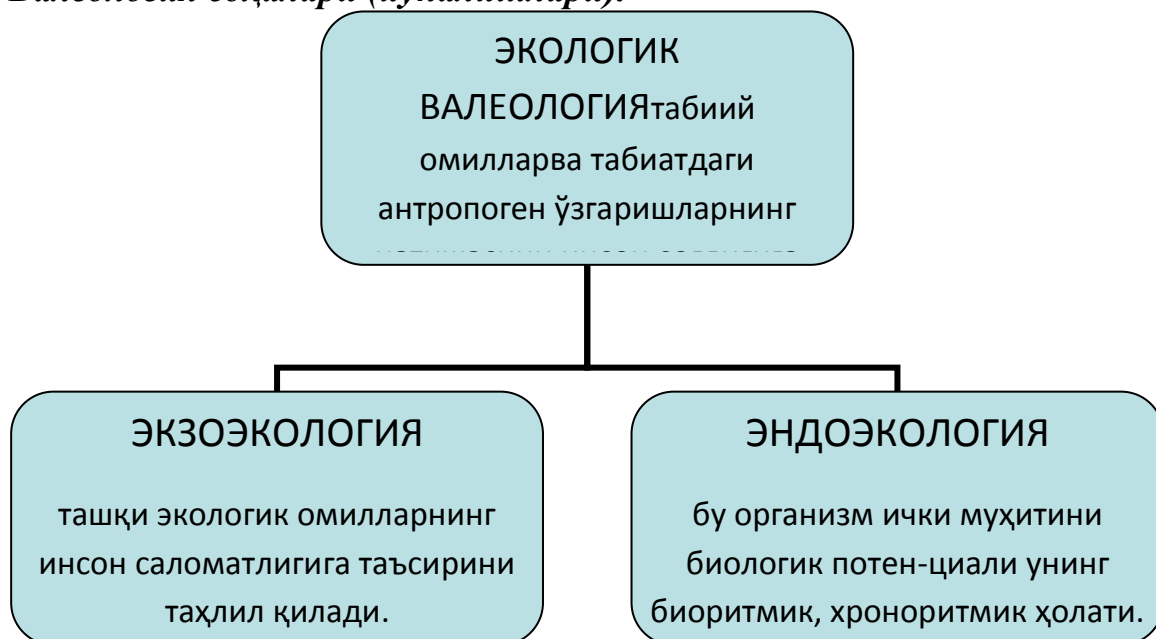
Валеологиянинг асосий вазифаларига қуйидагилар киради:

- инсон саломатлиги ҳолати ва резерфларини миқдорий баҳолашни тадқиқ этиш;
- соғлом турмуш тарзи установакаларини шакллантириш;
- уни соғлом турмуш тарзига иштирок эттириш орқали инсон саломатлиги резервларини сақлаш ва мустаҳкамлаш.

Курсга оид материалларни ўрганиш натижасида талаба:

- жисмоний, психик ва ижтимоий саломатликни сақлаш мустаҳкамлаш асосларини билиши;
 - ўз-ўзининг саломатлигини ташхис этиш, коррекциялаш, баҳолашнинг замонавий методларидан фойдалана олиши; ўқув, меҳнат фаолияти шароити ва экстремал вазиятларда психофизиологик чидамлик даражасини сақлай олиши;
- биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш, ўзининг жисмоний ҳолатини ўзгартириш малакасини эгаллаши зарур.

Валеология соҳалари (йўналишлари).



Ҳозирги вақтда валеологиянинг қуйидаги асосий йўналишларини ажратиб кўрсатиш мумкин:

Умумий валеология - валеологиянинг инсон ҳақидаги фанлар тизимидаги ўрни, предмети, методлари, мақсад ва вазифалари, тарихий ривожланишини аниқлаб беради.

Тиббий валеология - соғломлик ва носоғломлик ўртасидаги фарқларни аниқлайди ҳамда уларни ташхис этади; соғлиқни ташқи таъсирлардан химоя қилиш ва касалликларнинг олдини олиш усулларини ўрганади; инсоннинг соғлиғи ва соғлом турмуш тарзини таъминлаш бўйича тавсиялар ишлаб чиқади.

Ёш даврлар валеологияси - инсоннинг соғлом ривожланишининг ёш билан боғлиқ ўзига хосликларининг, унинг турли ёш даврларида ички ва ташқи муҳит омиллари билан ўзаро муносабатини ҳамда ҳаётининг фаолият шароитларига мослашувини ўрганади.

Дифференциал валеология соғломликнинг индивидуал-типологик ўзига хосликларини, индивидуалнинг генетик ва фенотипик тузулишини тадқиқ этиш билан шуғулланади; соғломликни сон ва сифат ўзгаришлари индивидуал дастурини тузиш методологиясини ишлаб чиқади.

Касбий валеология касбий тестлар ўтказиш ва касбга йўналтириш муаммолари билан боғлиқликда шахснинг индивидуал-типологик хусусиятларини баҳолашнинг илмий соҳаланган методларини яратиш масалаларини ўрганади.

Махсус валеология инсон ҳаёти учун хавфли, алоҳида турли таъсирлардан, инсон соғлиғига таъсир этувчи экстримал омиллар ва ушбу омилларни хавфсизлантириш меъзонларини тадқиқ этади.

Экологик валеология табиий омиллар ва табиатдаги антропоген ўзгаришларнинг натижасини инсон соғлиғига таъсирини тадқиқ этади. В. П. Петленконинг маълумоти бўйича экологик валеология экзоэкология ва эндоэкологияни ўз ичига қамраб олади.

Экзоэкология – ташқи экологик омиллар (космос, магнитосфера, гравитация, қуёш радиацияси, иқлим, атмосфера, гидросфера)нинг инсон саломатлигига таъсирини таҳлил қилади.

Эндоэкология – бу организм ички муҳитини биологик потенциали унинг биоритмик, хроноритмик ҳолати. Бу тоза (соғлом) организм концепцияси. У тоза маҳсулотлар истемол қилиш, организм (органлар, қон тизими, лимфа тизими)ни шлаклардан тозалаш масалаларини амалга оширади. Экологик валеологиянинг энг асосий масалалари соғлом ҳудуд, экстримал шароитлардаги инсон ҳатти ҳаракатларида акс этади.

Педагогик валеология.

Статистик маълумотлар сўнги 10 йилда болаларнинг соғломлик даражаси объектив камайгани ҳақида гувоҳлик беради. Бундай ҳолат ўқувчиларга мос ҳолда кўп жихатдан ички вазиятни шарт қилиб қўяди:

1. Таълим жараёнининг ўзи ҳам саломатликка салбий таъсир кўрсатиши шубҳасиз.

2. Ўқувчиларнинг саломатлигини асраш маданиятининг паст даражада ривожланганлиги.

Ўқитувчининг валеологик фаолиятини ташкил этишнинг асосий принципиал қоидалари.

Ўқитувчининг валеологик фаолиятини, мақсади, таълим муассасасида валеологик фазонинг яратилишида акс этади. Бу мақсадга эришиш учун ўқитувчилар қуйидаги вазифаларни ҳал этган бўлиши лозим:

Инсонпарварлик таълими мақсадлари билан боғлиқликда таълим жараёнини ташкил этиш.

Ўқувчиларда соғломликнинг барқарор мотивацияларини ҳосил қилиш ҳамда уларни соғлом турмуш тарзига ўргатиши.

Саломатликнинг асрайдиган таълимий муҳитни яратиш.

Ўқувчилада умумий маданиятни ва унинг ажралмас қисми – саломатлик маданиятини шакллантириш

Ўқувчиларнинг саломатликларини таъминлашни шакллантириш.

Соғлиқни сақлаш нуктаи назаридан педагогик технология аниқ тамойилларга мувофиқ амалга оширилиши керак:

ўқувчиларнинг ёш – жинсий ҳамда индивидуал-типологик ўзига хосликларини ҳисобга олиш;

соғломлик даражасини ҳисобга олиш;

организмнинг оралик ҳолати ва ишончлилик даражасини ҳисобга олиш;

ўқувчиларнинг ақлий зўриқишлари ва қаттиқ чарчашларини олдини олиш, ҳамда ишончлиликни ошириш механизмларини фаоллаштириш;

ўқув мотивлари ва ўз-ўзига таълим бериш (ўз-ўзини тарбиялаш)га иштиёқини ҳосил қилиш.

Юқорида қайд этилган принципал қоидалардан ташқари, соғлиқни сақлашга оид педагогик технология ишланмаларининг характерли принциплари ўқувчилар организмнинг ҳолатига ижобий таъсир кўрсатувчи таълим технологияларини аниқлаштириб берувчи қатор талабларни шарт қилиб қўяди:

- гипокинез ва унинг ўқувчилар учун салбий таъсирини олдини олиш;
- ўқувчиларнинг адекват имкониятлари асосида топшириқларни шакллантириш;
- билимларни эгаллаш масалаларини ҳал қилишда онглилик ва фаоллик тамоили (принципи)га амал қишиш;
- борлиқни ҳиссий билишнинг эмоционал-образли усули билан таълимнинг оғзаки воситаларини бирга қўшиб олиб бориш;
- хатти-ҳаракатларни эркин танлаш асосида ўқувчиларнинг изланувчан фаоллиги ва ижодий қобилиятларини ривожлантириш;
- ижобий ҳис-туйғу (эмоция) асосида таълимни ташкил этиш.

Таълим технологияларига: Нейролингвистик дастурлаштириш (НЛП)-НЛД (НЛП) методикаси образли-эмоционал идрокни фаоллаштиради, ўқув-тарбия жараёнини уйғунлаштириш ва индивидуаллаштиришга имкон беради.

Соционика – одамларнинг ижтимоий-психологик типологиясининг ва шахслараро муносабатларни ўрганади.

Вольдорф педагогикаси - боланинг қобилияти ва истеъдодини уйғунлаштириш ҳамда олам манзарасини англашда, таълим ва тарбияни ташкил этиш методикасида ўзига хосликларниталаб этадиган ўқувчиларнинг темпераментларини ҳисобга олиш воситасида ўқув-тарбия жараёнига индивидуал ёндошувни ўз ичига олади.

Оила валеологияси оила ва унинг аъзоларининг саломатлигини шакллантиришжа уларни ўрни ва ролини ўрганади. Афтидан, валеологиянинг мазкур бўлими саломатликни шакллантириш-боланинг туғилишга тайёрлашдан, саломатликка онгли муносабатни тарбиялашгача бўлган даврда катта аҳамиятга эга.

Мустақил Ўзбекистоннинг Конституциясида бизнинг республикамизда ёш авлод саломатлигини шакллантиришнинг зарурий шароитларида инсон, оила ҳуқуқларини ҳимоя қилиш, фуқаролар соғлиғини сақлашга тегишли эркин фуқаролик жамиятининг ҳуқуқий асослари аниқ белгилаб берилган.

Ҳалқаро хайрия жамғармалари - “Соғлом авлод учун”, “Экосан”, “Қизил ярим ой жамияти”, хотин-қизлар қўмитаси, “Ибн Сино”, “Болалар”, “Маҳалла”,

“Нуроний”, “Меҳр нури”, “Сен ёлғиз эмассан”, “Камолот ёшлар ижтимоий ҳаракати”, “Маънавият ва маърифат” Республика маркази, “SOS– Ўзбекистон болалар шаҳарчаси”, “Оила” Республика илмий-амалий маркази аҳолини соғломлаштириш жараёниларига йўналтирилган, болалар ва ўсмирларни соғлом тарбиялашда аниқ мақсадга эга бўлиб, ўз фаолиятини ривожлантирмоқда.

Шундай қилиб, ўтган давр мобайнида соғлом авлодни тарбиялаш ғоясининг ўзига хос намунаси яратилди, ҳамда бу андоза кўплаб давлатларга ёйилди ва улар томонидан қўллаб қувватланди.

Сўнги йилларда аҳолининг соғлом генофондини уларни турли касалликлар, шу жумладан, катта қизиқиш, жиддий муносабатда бўлишса бу ҳолда бола ҳам уларнинг кайфиятига шерик бўлади, иш ва ташвишларига қўшилади, мувофиқ равшда ахлоқий меъёрларни ўзлаштиради. Оилавий микроклим кўп жиҳатдан педагогик таъсирлар (агар дўстлик, ишонч, ўзаро ҳурмат муҳитида ўсса, бола кўпроқ тарбиявий таъсирларга моил бўлади)нинг самарадорлигига боғлиқ бўлади.

Мунозара учун саволлар

1. Валеологик йўналишларни санаб беринг
2. Экологик валеология нимани ўргатади?
3. Ижтимоий валеология нима?
4. Ирсият нима? Қандай ирсий касалликларни биласиз?
5. Иқлимий омилларнинг саломатликка қандай таъсири бор?
6. Валеология қандай муаммоларни ҳал қилади?
7. Соғлом авлод ғояси нима учун керак?
8. Саломатликни қандай баҳолайсиз?

2- МАВЗУ ИНСОН САЛОМАТЛИГИ. СОҒЛОМ ВА БЕМОР ОРГАНИЗМИ ҲАҚИДА ТУШУНЧА . СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ВА УНИНГ ТАРКИБИЙ ҚИСМЛАРИ.

Р е ж а:

1. Инсон саломатлиги ҳақида тушунча.
2. Саломатлик ва касалланиш.
3. Шахсий ва умумий гигиена ҳақида тушунча.
4. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш асослари.

Саломатлик нима? Бутуниттифоқ саломатлик жамияти томонидан 1948 йилда қабул қилинган: “Саломатлик – бу фақатгина касаллик ва жисмоний нуқсонлардан ҳоли бўлиш эмас, балки тўлиқ жисмоний, руҳий ва ижтимоий ривожланганликдир.”

“Инсоннинг индивидуал соғлиғи – организмнинг патологик силжишларсиз, муҳит билан оптимал боғланишда, барча функциялар бир-бирига мослашган табиий ҳолати.” (Г.З. Демчинкова, Н. Л. Полонский); “Саломатлик – бу организмнинг атроф муҳитга адекватив ва оптимал ҳаёт фаолиятини, шунингдек тўла қонли меҳнат фаолиятини таъминлаб берувчи тизимий-функционал хусусиятларнинг ўзаро уйғунлашган йиғиндисидир”; “Инсоннинг индивидуал саломатлиги – организмдаги барча модда алмашинув жараёнларининг

уйғунлашган бирлиги бўлиб, организмдаги барча тизим ва кичик тизимларнинг оптимал ҳаётӣ фаолияти учун шароитлар яратади”(А. Д. Адо); “Саломатлик – бу инсоннинг фаол ҳаётининг максимал давомийлигида биологик, физиологик, психологик функцияларининг, меҳнатга лаёқати ва ижтимоӣ фаоллигини сақлаб қолиш ва такомиллаштириш жараёни”(В. П. Казначеев). Олимлар фикрича “Саломатлик – инсон ҳаётӣ фаолиятининг руҳий, ҳис-туйғу, психик, жисмоний соҳаларининг оддий ҳолати бўлиб, бу ҳолат инсон шахсининг, қобилият ва лаёқатининг гуллаб-яшнаши, атроф-олам билан узлуксиз боғлиқлигини, унинг учун масъуллигини англаши учун қулай шарт-шароитлар яратади”. Валеология фанида “индивидуал(инсон) саломатлик(ги)” ва “аҳоли саломатлиги” фарқланади. Индивидуум саломатлиги – бу атроф-муҳитга мослашишнинг динамик жараёни бўлиб, олимлар фикрича, индивидуум саломатлигига унинг ташқи муҳит, яшаш шароити ва бошқаларнинг турли ҳил таъсирига мослашиши, чидамлилиги ва реакцияси сифатида қараш керак. В. И. Дубровский (1999) фикрича, саломатликни баҳолаш мезонлари қуйидагича:

- берилган босқичда жисмоний ишга лаёқатлилиқ ва морфологик ривожланиш даражаси;
- махсус иш қобилиятини чекловчи сурункали касалликлар, жисмоний нуқсонларнинг мавжудлиги;
- ижтимоӣ қулайликлар, турмушнинг ўзгарувчан шароитига мослашувчанлик, атроф-муҳитнинг ноқулай омилларининг таъсирига чидамлилиқни, организмнинг ташқи муҳитга таъсирига реакциясини сақлаш.

Саломатлик даражасини қандай аниқланади?

Аҳоли саломатлигининг ҳолати ёки жамият саломатлигини даражасини баҳолаш учун турли ҳил кўрсаткичлардан фойдаланилади: демографик (туғулиш, ўлиш, ўртача ёш), касалланиш, касалланувчанлик, ногиронлаштириш ва б. кўрсаткичлар.

Саломатлик нималарга боғлиқ?

Ирсият – 20%

Атроф муҳит – 20%

Тиббий ёрдам савияси – 10%

Турмуш тарзи – 50%

Ҳозирги вақтда саломатликни баҳолаш учун асос бўладиган белгилар қуйидаги гуруҳларга ажратилади:

1. Жисмоний гармоник ривожланиш даражаси;
2. Асосий функционал тизимлар ва бутун организмнинг резерв имкониятлари;
3. Организмнинг иммунитет ҳимояси ва носпецифик резистентлик даражаси;
4. Сурункали ва туғма касалликлар, ривожланиш нуқсонлари бор-йўқлиги;
5. Инсон саломатлигини руҳий ва ижтимоӣ қулайликларни акс эттирувчи шахсий хусусиятлар даражаси.

Индивидуал саломатлик кўсаткичлари:

Генетик – генеотип, дизэмбриогенезнинг, ирсий нуқсонларнинг йўқлиги;

Биокимёвий – биологик тўқималар ва суяқликлар кўрсаткичлари;

Метаболик – тинч ҳолатда ва юкламалардан сўнг модда алмашинув даражаси.

Морфологик – жисмоний ривожланиш даражаси, конституция типи (морфотип)

Функционал-органлар ва тизимларнинг функционал ҳолати:

- тинчлик меъёри
- реакция меъёри
- захира имкониятлари, функционал тип.

Психологик – ҳис-туйғу, фикрлаш, интеллектуал соҳалар:

- ярим шарлар доминантлиги
- олий нерв фаолиятининг типи
- темперамент
- устунлик қилувчи инстинг типи

Ижтимоий – руҳий мақсадли йўналишларни аҳоқий қадриятлар, юксак мақсадлар, даъволар даражаси ва талаблар реамуляцияси ва ҳ.к.

Клиник – касаллик белгиларининг йўқлиги.

Саломатлик даражаси моддий таминланганликка боғлиқми?

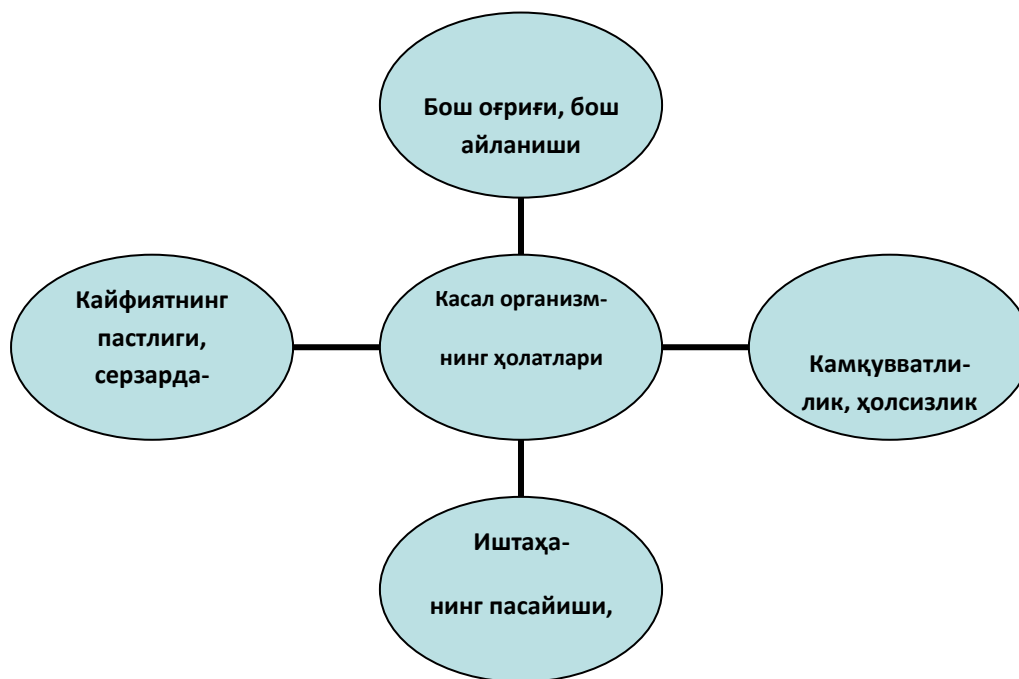
Моддий таъминланганлик даражаси турмуш тарзига сезиларли таъсир кўрсатиши шубҳасиз.

Касалликни кўпинча саломатликка қарама-қарши ҳолат сифатида қаралади: Бутунжаҳон саломатлик жамияти луғати бўйича касаллик “меёрдаги ҳолатдан ҳар қандай субъектив ва объектив оғишдир”. Касаллик келиб чиқиш сабаблари қуйидагилар:

- организмнинг (функционал тизим, орган ёки тўқиманинг) кам ҳаракатчанлиги, бу ўз навбатида меъёрий кўзғатишга паст реакция қилувчи чиниқмаганликка олиб келади;
- уйғунлашган бошқарувнинг бузулиши, ҳамда захарли моддаларни тўпланиб қолишига олиб келади ва ҳ.к.;
- захарланиш, радиация натижасида хужайраларнинг зарарланиши;
- ташқи муҳитнинг ўзгариши, тери, мускуллар, ички органларнинг хужайраларнинг функцияларини бузулишига олиб келади;
- руҳиятнинг бузилиши, асаб омили (стресс) таъсири натижасида пайдо бўлади.

Ҳар бир касаллик қуйидаги даврлар бўйича ривожланади:

- латент ёки яширин давр;
- касаллик биринчи аломатлари(продромал) даври;
- касаллик авж олган давр;
- касалликни тугалланиш, тузалиш даври;



Касалланиш пайтида организмда ҳар хил ўзгаришлар юз бериши мумкин. Аввало ассимиляция жараёнлари – турли моддаларнинг организм томонидан ўзлаштирилиши ва уларнинг тўқималар учун зарур бўлган бирикмаларга айланиши. Диссимиляция – бу тирик материянинг парчаланиш жараёнидир (мураккаб бирикмаларнинг парчаланиши, энергияга бой бирикмалардан энергия ажралиши). Дистрофия, атрофия, шамоллаш, қон айланишининг бузулиши ва б. потология турлари ҳисобланади.

Дистрофия – тўқима (хужайра) алмашинувининг бузулиши бўлиб, тўқималарда (хужайраларнинг) оксиллар, ёғлар, углеводлар, минерал моддалар ёки тузлар алмашинувидан келиб чиқиб, умумий ёки қисман, туғма ёки кейин пайдо бўлган тизмий ўзгаришлар билан кузатилади.

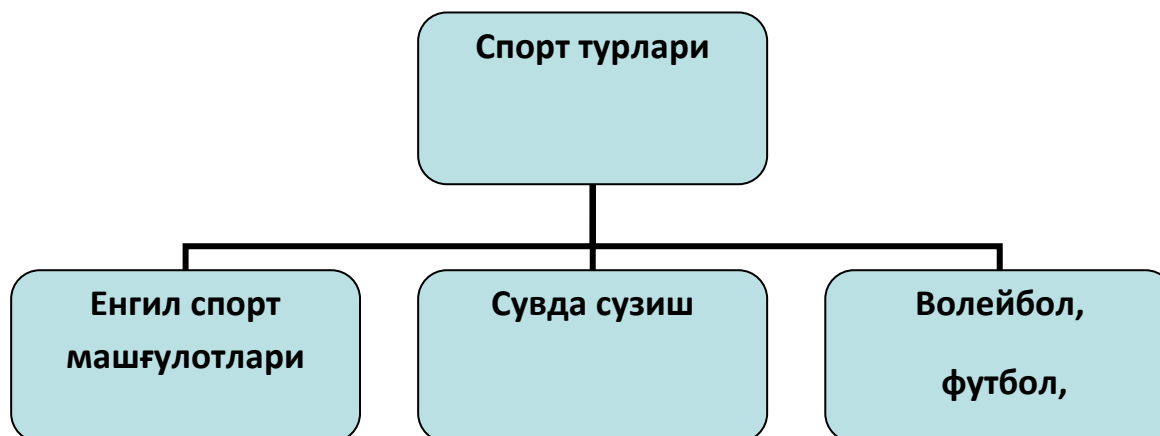
Атрофия – органлар ва тўқималар функцияларининг пасайиши ва ҳажмининг кичрайиши.

Гипертрофия – хужайралар сони ёки ҳажмининг ортиши натижасида органнинг катталашуви. Саломатлик ва касаллик орасидаги ҳолат “учинчи ҳолат” деб аталади.

Иммунитет (лотинча *immunitas* – бир нарсадан озод бўлиш) – организмнинг генетик бегона маълумотларини ташувчи модда ёки мавжудлардан ҳимояланиши. Ирсият ва саломатлик. Боланинг ривожланиши ҳомиладор бўлишдан, жинси ва биологик фонди аниқланишидан бошланади; бироқ бола организмда мавжуд бўлган генетик ирсий белгилар аниқ ижтимоий муҳитда амалга оширилади.

Талабалар инсонларнинг қандай касаллик билан касалланганини эътиборга олган ҳолда унда бўладиган ўзгаришларни билиб оладилар.

Спорт билан шуғулланиш инсон организми учун фойдали бўлиб, қаддиқоматнинг тўғри шаклланишига ва соғлом бўлишга ёрдам беради. Қуйида спорт билан шуғулланишнинг тавсиялари берилган:



Соғлом турмуш тарзи асослари тушунчаларини шакллантириш. Соғлом турмуш тарзи – инсон турмуш шароитларини фаол ўзлаштириш усули бўлиб, кун тартибига риоя қилиш, фаол ҳаракат асосида организмни чиниктириш, спорт билан шуғулланиш, тўла ва сифатли овқатланиш, овқатланишнинг гигиеник қоидаларига риоя қилиш, мулоқот ва экологик маданиятга эришиш, умуминсоний ва миллий кадриятлар асосида маънавий тарбия олиш, зарарли одатлардан ўзини тута билиш демакдир

1.1 Соғлом турмуш тарзини шакллантириш предметининг мақсади ва вазифалари:

- шахс ҳаёти ва саломатлигига салбий таъсир кўрсатувчи омилларни бартараф этиш борасидаги назарий билим ва амалий кўникмаларни ўзлаштиришга эришиш;
- кун тартибига қатъий амал қилиш;
- мунтазам равишда чиникиб бориш, фаол жисмоний ҳаракатни ташкил этиш ҳамда спорт билан доимий шуғулланишга эришиш;
- тўғри овқатланиш қоидаларининг моҳияти ва аҳамияти тўғрисидаги маълумотларни пухта ўзлаштириш ва улардан амалий фаолиятда фойдаланиш;
- шахсий саломатликни сақлашга нисбатан маъсулиятни қарор топтириш;
- атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, экологик маданиятқоидаларига эга бўлиш;
- турли хилдаги жароҳатланиш ва бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олиш лаёқатига эга бўлиш;
- салбий одатларни ўзлаштириш (тамаки маҳсулотларини чекиш, наркотик моддалар ва спиртли ичимликларни истеъмол қилиш)нинг рағбати юзага келмаслигини таъминлаш;
- жинс сифатида тўғри тарбияланиш, шахсий гигиена қоидаларидан хабардор бўлиш ва уларга оғишмай амал қилиш;
- ўзида юксак ахлоқий сифатлар, кучли ва мустаҳкам иродани ҳосил қилишга эришиш, шунингдек, психогигиена талабларига амал қилиш;
- ҳаётнинг умумий фалсафаси – турмуш муаммоларига қарши кураша олиш, миллий истиқлол ғояси ва мафкура тамойилларига зид бўлган ақидаларга қарши иммунитетни ҳосил қилиш йўлида назарий ва амалий фаолиятни ташкил этиш ва хоказолар (А.Исимова, 2004) дан иборатдир.

Республикасининг биринчи Президенти И.А. Каримов алоҳида эътибор бериб таъкидлаганидек: “Халқ соғлиғини мустаҳкамлаш муҳим вазифалардан биридир, ёш авлоднинг соғлиғи ҳақида қайғуриш ҳам давлат сиёсати даражасига кўтарилган. Буларнинг, ёш авлоднинг соғлиғига таъсир қилувчи асосий омилларни билишни, ўқувчиларда соғлом турмуш тарзининг шакллантиришнинг методологик, психологик, педагогик, тиббий ва гигиеник асосларини яратишни тақозо этади” Фаол ҳаракат билан боғлиқ ҳаёт кечириш, чиниқиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш - соғлом турмуш тарзининг муҳим омиллари. Инсоннинг соғлом турмуш кечиришида фаол ҳаракат, яъни чиниқиш асосий ўринни эгаллайди.

Атроф муҳит ва саломатлик

Борлиқдан куч олар она табиат,
Гўзаллик бобида кўп унда ҳикмат,
Унинг бағрида яйраймиз бизлар,
Она – табиатни асранг азизлар.

Атроф муҳитва саломатлик ҳақида сўз юритганимизда атроф-муҳит мусаффолигини қанчалик инсон саломатлигига муҳим эканлигини ҳар бир одам тушуниб етмоғи зарур.

Ҳаво ҳақида. Атмосфера нима? Бу – ер шарини ўраб турувчи ҳаво, газларнинг йиғиндисидир. Атмосфера таркибининг 78% азот, 21% кислород қолган 1% бошқа газлар ташкил қилади. Атмосферани асосан 4 та омил ифлослантиради:

- Саноат корхоналари.
- Маиший иситгичлар.
- Автотранспорт.
- Чикиндилар.

Чикиндилар ҳавони, сувни, ерни зарарлайди. Чикадиган чикиндиларни тури 10 дан зиёд. Чикиндиларни шамол эсишини ҳисобга олган ҳолда шаҳар ҳудудидан 100-300 метр узоқликда жойлаштирилиши керак.

Шаҳарларда экологик соғлом муҳитга эга бўлиш учун асосий эътиборни кўкаламзорлаштиришга қаратиш лозим. Чунки дов-дарахтлар бутун борлиқдаги ифлос, чанг, шовқин, тутун ва ҳидларни ҳаммасини ютади. Фақат ёмғир туфайли улар ерга сингиб кетади ва натижада унинг қатламини заҳарлайди. Кўкаламзорлар табиий филтрлардир, атмосферани ҳимоялаш ва соғломлаштиришда уларнинг вазифаси бекиёсдир. Сершовқин, чанг, машиналар кўп қатнайдиган кўчаларнинг, корхоналарнинг, мактаб-боғчаларнинг атрофига «Ихота» ҳимоя дарахтлари эксак, она табиатимизнинг эртасини демакки, саломатлигимизни кафолатлаган бўламиз.

Бугунги кунда ҳаво, сув ва тупроқнинг ифлосланиши аҳоли саломатлиги билан боғлиқ жиддий муаммоларни келтириб чиқармоқда. Олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки:

- Инсон саломатлигига таъсир этаётган зарарли омилларнинг 30 фоизи - сув таркибининг бузилиши.
- 40 фоизи атмосфера ҳавосининг булғаланишига тўғри келар экан.
- Айниқса болаларнинг нафас олиш аъзолари касалликлари билан ҳаводаги заҳарли моддалар ўртасида бевосита боғлиқлик мавжуд.

- Онкологик, асаб тизими касалликлари, аллергия касалликлари кўпайиб кетиши ҳам экологияни бузилишидан келиб чиқмоқда.
 - Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларига қараганда атроф-муҳитни ифлослантираётган токсик моддалар ҳар йили дунё бўйича беш миллион болалар ҳаётига зомин бўляпти.
- * Баъзи бир турдаги ўсимлик ва жонзотлар бутунлай қирилиб кетиш арафасида турибди.
- Ер юзида яшовчи қарийиб 1,1 млрд. одам тоза ичимлик сув билан таъминланмаган.
 - Бунинг оқибатида ривожланаётган мамлакатларда йилига 2,2 млн. аҳоли турли касалликларга чалиниб ҳаётдан кўз юмаётир.
 - «Экология ва саломатлик кунлари» доирасида ўтказиладиган умумреспублика экологик ҳашарларида шифохоналарнинг санитария-гигиеник ва экологик ҳолатини яхшилашга, шифохона ҳудудида ободонлаштириш ва кўкаламзорлаштириш ишларини ташкил қилишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Шифокорлар иштирокида соғлом турмуш тарзи, турмуш маданияти, касалликларни олдини олиш, санитария ва гигиена масалалари бўйича тарғибот ишларини янада кучайтириш лозим.
 - Муסיқа овозини жуда баланд эшитиш ҳам бир қанча касалликларни келтириб чиқаради.
 - Ҳозирги кунда шаҳарликларнинг 80 фоизи бош оғриғига, 30 фоизи асаб касалига дучор бўлган, бунинг асосий сабаби шовқиндир. Шунинг унутмаслигимиз керакки кулоқда шовқинни тўсиб қоладиган парда йўқ.
 - Шовқин ёш болаларга, қарияларга салбий таъсир кўрсатади.

Сув ҳақида

Ер юзининг 70,8 фоизи сув, 29,2 фоизи қуруқлик ташкил қилади. Лекин мавжуд сувнинг асосий қисми шўр, жуда оз қисми – 2 фоизи эса чучук сувдир.

Яхши тозаланмаган ичимлик суви турли хил юқимли ва юқимсиз касалликлар келиб чиқишига сабаб бўлади:

- жигар, буйрак, нафас йўллари касалликлари
- ошқозон-ичак касалликлари (ичбуруғ, гепатит А)
- бронхиал астма касаллиги
- сил касаллиги, ўткир респиратор касалликлар
- бош мия фаолиятини бузилиши
- онкологик касалликларни кўпайиши.
- эндокрин тизими касалликлари
- сувни бактериологик ва кимёвий қисмлари ҳам бузилиб кетиши ёмон оқибатларни келтириб чиқаради.
- радиоактив заҳарланиш ва нурла

Ичимлик сувини исроф қилмаслик, тежаб ишлатиш, ниҳоятда муҳим.

Кун тартибига риоя қилиш

Кун тартиби – уйқудан туриш, эрталабки бадантарбия машғулоти, эрталабки гигиеник тадбирлар, нонушта, рўзғордаги ишлар, ўқиш, тушлик, ҳордиқ чиқариш, бўш вақтлар, кечки овқат, кечки гигиеник тадбирлар, уйқуга ётиш, уйқу ва ҳоказо.

Ўсмирларнинг сиҳат-саломат бўлиши ва тўғри ривожланиши унинг кун тартибини тўғри тузилишига боғлиқлигини билиш лозим. Улар вақтида ақлий меҳнат қилиб, вақтида жисмоний меҳнат қилиши, етарлича ухлаши ва тўла сифатли овқатланиши лозим.

Меъёрий уйқу – соғлиқ гарови. Уйқу организмнинг ҳаётий муҳим эҳтиёжи ҳисобланиб, бош мия пўстлоғини ҳолдан тойишдан сақлайди. Уйқунинг давомийлиги ёшга қараб белгиланади. Ўсмир ёшларда 8-9 соатни ташкил қилади. Уйқуда организмнинг бутун фаолияти ўзгаради, асаб тизими ташқи таъсирга жавоб бермайди, онгли фаолият тўхтади, юрак уриши секинлашади, қон босими пасаяди, нафас олиш секинлашади, тана мушаклари бўшашади, оқибатда энергия сарфи камаяди, модда алмашинуви сусаяди, тана ҳарорати пасаяди. Қаттиқ уйқудан сўнг, одам енгиллашиб, ўзини тетик сезади. Шундай қилиб уйқу – бу дам олиш демакдир. Уйқу танга ором келтиради.

Кўпчилик инсонларимиз ўзларига – ўзлари жабр қилиб, ётишларидан олдин чой, аччиқ кофе истеъмол қилишади. Кечқурунги овқатни ҳаддан зиёд кўпроқ истеъмол қилиб ошқозонни тўлдириб юборишади, бу ҳам уйқуни бузилишига олиб келади. Агар уйқу бузулса бир қанча касалликлар келиб чиқади.

Ухлашдан олдин қуйидагиларга эътибор беринг:

- Доимо бир вақтда ухлашга одатланинг;
- Хона ҳарорати 18-19° бўлсин;
- Ухлашдан олдин 40-60 дақиқа сайр қилинг;
- Ухлашдан олдин радио орқали, ойнаи жаҳон орқали кўрсатилаётган ҳар хил асаб тизимига салбий таъсир қилувчи эшиттиришлар, кўрсатувларни иложи борича эшитманг ва томоша қилманг;
- Ётишдан олдин илиқ душ қабул қилинг;
- Овқатланганингиздан сўнг камида 3 соатдан кейин ухланг;
- Ўртача қаттиқликдаги текис жойда ухланг.

Тинч, яхши ухласангиз, эрталаб тетик ва бардам бўлиб турасиз, дам олган бўлсангиз, ўқишга иштиёқингиз ошади. Эрталаб вақтида эрта туриб, барча зарур ишларни шошмасдан бажариб, вақтида ўқиш, ишга кетиш керак.

Ўсмир нормал ривожланиши учун 4-5 маҳал овқатланишга кўникма ҳосил қилиши шарт. Овқат турлари ҳар хил витаминларга бой бўлиши керак. Ўсмирлар сут, творог, гўшт, тухум, балиқ, сариеғ, сабзавот ва мевалар истеъмол қилиши лозим.

Атроф-муҳит, урф-одатлар, жамият қонунлари ва тартиб-қоидалар ўсмирларнинг шаклланишига катта таъсир қилади. Ўсмир бўш вақтини кўп қисмини очик ҳавода ўтказиши керак. Дам олиш кунда шаҳардан ташқарига чиқса ёки стадион, спорт майдончаларига борса мақсадга мувофиқ бўлади.



И.П. Павлов жисмоний ҳаракатнинг инсон саломатлигига таъсирини, организм ташқи муҳит билан чамбарчас боғланганлигини англатувчи кўриниш, деб таърифлайди.

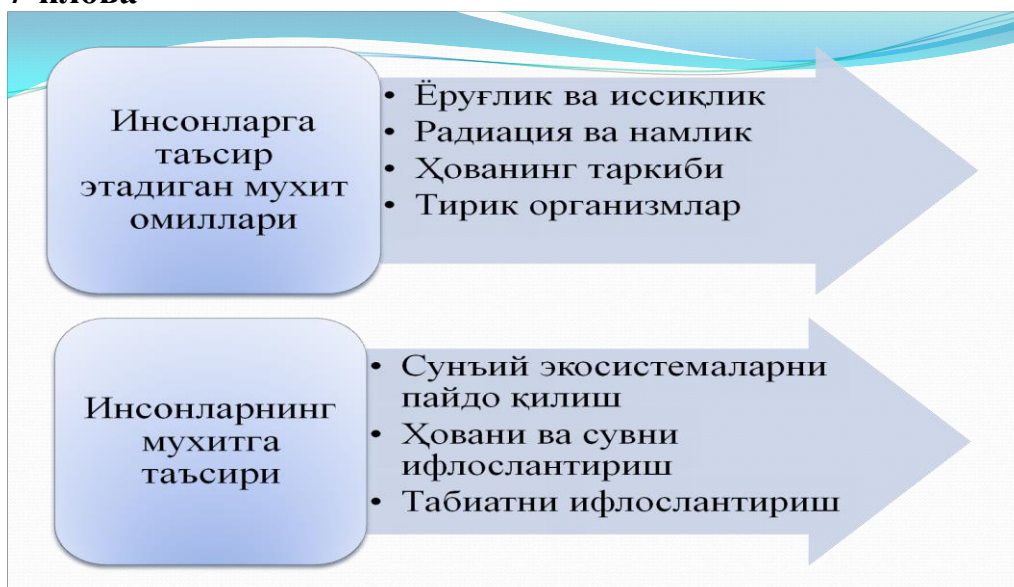
Фаол-ҳаракатнинг организмга кўрсатадиган таъсирини қуйидагича ифодалаш мумкин:

- юрак-қон-томир функцияси фаоллашади;
- нафас олиш яхшиланади;
- суяклармустаҳкамланиб, мускуллар кучли бўлади, бўғинлар ҳаракатчанлиги ортади;
- овқатнинг яхши ҳазм бўлиши таъминланади;
- айириш органларининг фаолияти яхшиланади;
- асаб тизими мустаҳкамланади. Булар эса марказий нерв тизимида бўладиган кўзғалиш ходисаларининг мувозанатини бир меъёрда сақлашда катта аҳамиятга эга;
- инсон психологиясига ижобий таъсир кўрсатади;
- қадди-қоматнинг тўғри шаклланишига ёрдам беради ва ҳоказолар.

6- илова.



7-илова



Кун тартибига амал қилиш соғлом турмуштарзининг асосидир.

Кун тартиби – инсоннинг дунёга келган кунидан бошлаб амалда бўлувчи доимий жараён саналиб, шахснинг турли мазмундаги фаолияти – меҳнат қилиш, дам олиш, овқатланиш, спорт билан шуғулланиш ва ҳоказоларнинг муайян вақтда, тартиб билан, кетма-кет бажарилишидир.

Тўғри уюштирилган кун тартиби организмнинг ҳар томонлама:

- тўғри ривожланиши;
- ироданинг мустаҳкамланиши;
- меҳнат унумдорлиги анча юқори бўлиб, ишлаш қобилиятининг узоқ вақт яхши сақланиши;
- касалланишнинг олдини олишда муҳим ўрин тутади.

Мактаб ўқувчиларининг соғлиғини сақлаш мақсадида мактаб фаолиятига, унинг ўқув-тарбиявий жараёнига, ота-оналарга қуйидаги физиологик-гигиеник тавсияларни жорий қилиш мақсадга мувофиқдир:

- кундалик режимга яъни, кун тартибига риоя қилиш, жумладан, мактаб ва уй шароитида ўқув машғулоти юкламасини тартибга солиш;
- очиқ ҳавода сайр қилиш билан хордиқ чиқаришни кенг йўлга қўйиш;
- етарли ва ўз вақтида овқатланишни йўлга қўйиш;
- гигиеник жиҳатдан тўлиқ, бир маромдаги уйқу;
- ўз вақтида ақлий юкламани жисмоний юкламага алмаштириш;
- гигиеник талабларга жавоб берадиган ҳолда фаолиятларни алмаштириб туриш;
- мустақил фаолият билан шуғулланиш.

Соғлиқни сақлаш вазирлиги билан келишилган ҳолда, маҳаллий халқ таълими бошқармаси зиммасига қуйидаги назорат вазифалар юклатилиши кўзда тутилиши лозим:

- дарсларни гигиеник жиҳатдан ташкил қилиниши ва ўтказилиши;
- дарс ва танаффуслар давомийлигининг талабга мослиги;
- ўқув йили давомида ўтказиладиган таътил муддатлари ва вақтининг мақбуллиги;

- кун ва ҳафта давомида ўтказиладиган дарс миқдори меъёрида бўлиши;
- ўқув хоналарини болалар ва ўсмирларнинг антропометрик кўрсаткичларини ўлчаш учун лозим бўлган жиҳозлар билан таъминланишини уюштириш;
- овқатланиш ва ошхона блоклари, озиқ-овқат маҳсулотларини сақлаш, уларнинг сифати ҳамда каллорияси устидан жорий назоратни ташкил этиш;
- умумий таълим мактаблари, академик лицей, коллежларда санитария-эпидемиология тартибига риоя қилиш ва санитария-гигиена талабларини бажариш, хоналар ёруғлигини таъминлаш, вақти-вақти билан шамоллатиб туриш ҳамда мактаб мебелларининг тўғри танлашни жорий этиш.

Соғлом турмуш тарзининг омилларида бири – тўғри овқатланиш ҳисобланиб, у инсон саломатлигини сақлашда муҳим аҳамиятга эга.

Гигиена - соғлом турмуш тарзининг асоси.

8-илова



Шахсий гигиена ҳақида тушунча

Гигиена таъбиотнинг кенг қамровли соҳаси бўлиб, у кишилар ҳаёти ва саломатлиги учун зарур бўлган талабларни нафақат тозалик нуқтаи назаридан, балки уларнинг турмушларини гўзал, қулай, беҳавф бўлишлигини таъминловчи масалаларни ўз ичига олади.

Инсон саломатлигининг гигиеник асослари, яъни инсоннинг жисмонан соғлом бўлиши, турли хил хавфли касалликлардан ҳимояланишида мустаҳкам қалқон яратиш, энг аввало, ҳар бир киши томонидан шахсий гигиена қоидаларига

қатъий амал қилиб яшаши билан белгиланса, иккинчи томондан, инсоннинг истиқомат қилиши учун зарур бўлган гигиеник яшаш шароитларини таъминлашни назарда тутувчи жамоатчилик гигиенаси талабларига амал қилиб яшаши билан ҳам узвий боғланган.

Шахсий ва жамоатчилик гигиена қоидаларига риоя қилмаслик натижасида ҳар хил юқумли касалликларга дучор бўлиш мумкин.

Шахсий гигиена қоидалари деганда ҳар бир шахс томонидан баданнинг ва алоҳида тана аъзоларининг озодалигини муттасил равишда таъминлаш билан боғланган гигиеник муолажалар мажмуаси тушунилади.

Шахсий гигиена қоидалари:

- Қўл тозаллиги;
- Оғиз бўшлиғи гигиенаси;
- Соч гигиенаси;
- Тери гигиенаси.

Қўл тозаллиги

Қўллар қуйидаги ҳолатларда тоза қилиб совунлаб ювилиши лозим:

- ҳожатхонадан чиққандан сўнг;
- овқат пишириш олдида;
- ҳайвонларга қаралгандан сўнг;
- кўчадан уйга қайтгандан кейин;
- овқатланишдан олдин;
- ҳар қандай юмушни бажаргандан сўнг;
- тирноқларингизни ҳар доим калта қилиб олиб юринг;
- юқорида келтирилган қўл ювиш қоидаларини дўстларингизга ҳам ўргатинг.

Оғиз бўшлиғи гигиенаси

Тишни тоза тутиш, уни доимо турли хил паста, порошоклар билан тиш чўткаси ёрдамида 2 марта ювиб туриш, яъни эрталабки нонуштадан ва кечкурунги овқатланишдан сўнг, бу хилдаги парвариш тиш томирлари ва милкларни мустаҳкамлашнинг муҳим воситасидир.

Ҳар бир овқатланишдан сўнг тишларингизни сув билан чайқаб тиш ораларида қолган овқат қолдиқларини албатта йўқотинг. Агар шундай қилмасангиз, овқат қолдиқлари чириб, оғзингиздан бадбўй ҳид кела бошлайди. Агар сиз милк ва танглайингизни тозаллигига жиддий эътибор бермасангиз, турли хил тиш, милк касалликларига учрайсиз!

Соч гигиенаси

Сочни ҳафтада бир марта ювиб туриш зарур. Сочингизни ҳолатига қараб, соч терисини қуруқ, ёғли, нормал бўлишига мослаб сочга ишлатиладиган шампунлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Соч терисини озиклантириш учун соч терисига кефир, қаймоқ суртиб 30 дақиқадан сўнг ювиб ташланади. Бу сочларингизга жило бериб, соч терисини озиклантиради

Тери гигиенаси

Барчага маълумки, жисмимизни кўп қисми тери билан қопланган. Бизни вужудимиз ўпка орқали нафас олишдан ташқари, тери орқали ҳам нафас олади. Шунинг учун терини тозалиги катта аҳамиятга эга. Тери тоза бўлиши учун имконият даражасида ҳар куни душ қабул қилиш лозим. Ҳафтада бир марта ҳаммомда чўмилиш керак. Бу теридаги ҳар хил бактерия, микробларни тозалашга ёрдам беради.

Хонадон аъзолари учун гигиеник тавсиялар:

Ҳар бир хонадон аъзосида алоҳида тиш чўткаси, шахсий мочалка, сочиқ ва ич кийимлардан фойдаланиш – одатий ҳолга айланиши лозим.

- Алоҳида ўрин-кўрпа тутилиши;
- Ёстиқ ва адиёллар жилдланган бўлиши, матрац ёки кўрпа-кўрпачалар устидан чойшаб солиниши мақсадга мувофиқдир;
- Чойшаб, ёстиқ ва адиёл жилдларини ҳафтада бир марта алмаштириш;
- Хоналарни доимо озода тутиш;
- Ошхона, ванна ва ҳожатхонани озода сақлашга ҳаракат қилинг;
- Хоналарни доимо озода тутиш;
- Тез бузиладиган озиқ-овқат маҳсулотларини совутгичларда сақланг;
- Мева-сабзавотларни яхшилаб ювинг, қайнатилган сувда чайиб истеъмол қилишга, қайнатилмаган сувни ичмасликка одатланинг;
- Сувни қайнатиб сўнг истеъмол қилиш мумкин;
- Гўшти, озиқ-овқат маҳсулотларини етарли даражада термик ишловдан ўтишига аҳамият беринг. Озиқ-овқат маҳсулотларини, ҳар хил касаллик кўзғатувчи микроблар ва гижжаларнинг тухуми билан ҳашаротлар, айниқса пашша ва сувараклар зарарлайди. Пашшалар асосан ҳожатхона, ахлатхона, гўнгхона, молхона ва кир ўраларида кўпаяди ва етилади, учиб келиб очик қолган озиқ-овқат маҳсулотларига кўниб уларни ифлослантиради;
- биргина ахлат солинадиган яшиқ ёки контейнерда 80 мингга яқин пашшалар ривожланиш даврлари бошдан кечирилиши, бир кунда эса 6 мингга яқин пашшалар етилиши мумкин экан;
- Ахлат челаги қопқоқли бўлсин. У ҳар куни ахлатдан бўшатилиб, ювиб, қуритилиши лозим;
- Пашшалар кирмаслиги учун эшик ва деразаларга тўр ёки марли тутинг.

Турмушда инсонни ўраб олган муҳит, яшаш ва иш шароитлари, жамоат жойларининг тозалигини таъминлайдиган тадбирлар жамоат гигиенаси деб юритилади.

Ҳамжамиятда яшаётган ҳар бир киши нафақат ўз соғлиги ёки манфаатини, балки барча жамият аъзолари саломатлиги ва манфаатларини ҳам ўйлаши керак. Шу нуқтаи – назаридан олиб қаралганда атроф – муҳитни ифлослантиришга ҳеч бир кишининг ҳақи йўқ. Шунинг учун ота – боболаримиз жуда қадимдан тозаликнинг умумий тадбирларини ишлаб чиқиб, ҳар бир оилада, жамоада шу уларни бажарилишига ҳаракат қилганлар. Бу тадбирлар ниҳоятда оддий бўлсада, жуда катта соғломлаштириш аҳамиятига эга бўлган. Шунинг учун улардан энг муҳимларини келтириб ўтамиз:

- уй атрофлари текисланиб, йўлакларни тартибга келтириш, ер участкасини ободонлаштириб, кўкаламзорлаштириш;
- оила аъзоларига ўзлари яшаётган уй атрофларини ҳар куни супуриб, сув сепишни одатлантириш;
- ошхона, хожатхоналарни озода сақлаш.
-

Назорат саволлари

1. Инсон саломатлиги ҳақида тушунча беринг?
2. Саломатлик ва касалланишни фарқлаб беринг ?
3. Шахсий ва умумий гигиена ҳақида маълумот беринг?
4. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш асослари нималар?
5. Атрафия нима?

3. МАВЗУ. ИНСОН САЛОМАТЛИГИ ВА ЗАРАРЛИ ОДАТЛАР. ГИЁҲВАНДЛИК ВА ТОКСИКОМАНИЯ. ОИВ/ОИТС ҲАҚИДА ТУШУНЧА

Р е ж а:

1. Алкоголизмни келиб чиқиши ва тарқалиш тарихи.
2. Тамаки чекишнинг келиб чиқиш тарихи.
3. Зарарли одатларнинг инсон саломатлигига таъсири.
4. Гиёҳвандлик ва токсикомания.
5. ОИВ/ОИТС ва унинг олдини олиш.

Алкоголизмни келиб чиқиши ва тарқалиш тарихи.

Қадим замонлардан одамлар баъзи маст қилувчи моддаларни тайерлаб, уларни турли маросимларда истеъмол қилишган. Қадимда Греция, Италияда спиртли ичимликларни турли маъросимлар тантанали урф-одатларда истеъмол қилганлар. Алкоголни биринчи марта араб алхимик олим кашф этган. У тасодифан кашф қилган маст қилувчи суюқликни, алькехаль яъни нозик эрувчи «енгил» «учувчи» деб номлаган. Қария алхимик алкоғолдан озгина татиб кўрганда хурсанд бўлган, кайф қилган. Шу даврдан бошлаб алкоғолни истеъмол қилиш кенг тус ола бошлаган. 1971 йилда дунё бўйича 8,5 млрд. литр спирт ишлаб чиқарилган, Б.М.Левиннинг (1972) маълумотича планетанинг ҳар бир кишисига бир йилига 1 л спирт, 6 л вино, 10 л пиво тўғри келар экан. 1910 йилда Россиянинг ҳар бир кишисига 3,6, 1914 йилда 4,6 литр ароқ тўғри келган. 1914 йилда биринчи жаҳон уруши бошланиши билан чор ҳукумати спиртли ичимликларни сотишни ман этади.

Бутун дунё соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларига кўра 1930 - 1965 йиллар орасида спиртли ичимликларни ишлаб чиқариш 50 мартага ортган. Италияда жигар церрози хасталигидан ҳар 100 минг аҳоли жон бошидан 39,3 эркак, 14,9 та аёлда ўлими кузатилган. Ўзбекистон Республикасини бозор иқтисодига ўтиши муносабати билан хусусий дўконларда турли баъзан назоратдан ўтмаган спиртли ичимликлар сотишмоқда. Бу баъзи одамларни заҳарланишига сабаб бўлмоқда.

Афсоналардан маълум бўлишича винони биринчи бўлиб XI асрда араб врачлари Альбуказес ачиган узум ширасини ҳайдаш йўли билан олган экан. Алкогол сўзи – нозик «енгил», «олий жаноб» деган маънони билдиради.

Вино спиртнинг химиявий номи этил спирти, яъни этанол. Этанол, диполисахаридларни ачитки замбурғлари таъсирида парчланади. Унинг химиявий формуласи C_2H_5OH .

Этанол — этил спирти рангсиз, енгил ҳаракатчан, суюқлик бўлиб, ўзига хос ҳиди ва аччиқ таъми бор. У сув ва ёғларда яхши аралашади. 78 градусда қайнайди яъни осон буғланади.

Этанолнинг хусусиятлари қуйидагилардан иборат:

- Этанол универсал эритувчи: ўзи ҳам сувли муҳитда ва организмдаги ёғларда яхши эрийди:

- Нерв хужайраларига ўзига хос таъсир кўрсатади ва шунга кўра одамнинг руҳий ҳолатини ўзгартиради.

- Организмнинг барча функционал системаларига захарли (токсик) таъсир кўрсатади.

Этанол шиллик қаватлар, терини таъсирлайди, у тез сўрилиб қонга ўтади. Оғиз бўшлиғини биров қизартиради ва сўлакни кўп ажратади.

Қабул қилинган алкоголь ошқозон ингичка ичакнинг бошланғич қисмида сўрилиб қон орқали бутун организмга тарқалади.

Агарда болалик она 50 г спиртли ичимлик ичса бола учун жуда хавфли, чунки алкогольнинг 25 фоизи она сутини таркибида бўлади. Болани ногирон қилиб қўйиш учун шунинг ўзи етарли.

Спиртли ичимликларни кўп истеъмол қилиш, модда алмашинувини бузади: оксил, углевод, ёғ, витаминлар алмашинуви бузилади. Алкоголизм психик касалликларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади. Ота - онаси ичадиган оиладаги болалар ёмон ўқийди, психик стресс ҳолатлар туфайли бола кечаси сийиб қўядиган, невроз, ёки тутилиб гапирадиган бўлиб қолади. Хроник алкогольлизм энг кўп 20-22 ёшда (31, 4 фоиз), ва 23 - 26 ёшда (40, 4 фоиз) ёшда учрайди. Спиртли ичимликларни биринчи марта ичиш, бунга боғланиб қолиш 13-14 ёшдан, баъзи ҳолларда 7-8 ёшдан бошланади.

Спиртли ичимликлар ичадиган аёллардан кейинчалик ўлик, чала, жисмоний ва психик камчиликлари бор бола туғилади.

Баъзан ақли заиф, турли камчиликларга эга, ортиқча бармоқлари бор, юрак нуқсонлари бор болалар ҳам туғилиши мумкин. Шунингдек, психоз, невроз, тутқанок; касалликлари ҳам алкоголь билан боғлиқ. Спиртли ичимликларни кўп ичиш туфайли нафас касалликлари, кўпинча сил касаллиги келиб чиқади.

Қон босими, юрак ишмиyasi, миокард инфаркт касалликларининг 62 фоизи алкоголь туфайли келиб чиқади. Алкоголни узоқ тизимли ичиш туфайли жигар касалланади, жигар церрози келиб чиқади. Бу касалликларнинг 60 фоизи ўлим билан тугайди. Алкоголикларда кўпинча қизилўнғач раки, ёки оғиз бўшлиғи раки вужудга келади.

Алкоголикларнинг 90 фоизи ошқозон гастрит касалликларга учрайди. Алкоголни кўп ичиш турли ҳуқуқбузарликка сабаб бўлади.

Алкоголикларнинг ўртача умри ичмайдиган кишиларга қараганда 10-15 йил кам. Бутун дунё соғлиқни сақлаш ташкилоти (ВОЗ) маълумотига мувофиқ

ичкиликбозликдан ҳар йили 1,5 миллион одам ўлади. Алкоголиклар ўз касбини йўқотади, бошқа иш қидиради. Ичкиликбозлик билан оилани барбод қилувчи асосий омил ҳисобланади.

Алкоголдан заҳарланишнинг учта даражаси бўлади.

Биринчи даражада қўзғолиш ҳосил бўлади, эйфория, тетиклик, кўрқиш, ҳаракат активлигини тормозланиши вужудга келади. Бироз қизариш кам ҳолларда тери қатламини оқариши, пульсни тезлашиши, иштаҳани яхшиланиши, жинсий қобилятнинг ортиши кузатилади, Одам тетик сахий, кўп нарсаларни ваъда қиладиган, кўп гапирадиган, дистанция ва тактил сезгирлигини йўқотади.

Иккинчи даражада мастлик марказий нерв тизимининг олий бўлимларининг тормозланиши билан ҳарактерланади.

Бунда умумий заифлик, фикрлаш темпини пасайиши юришни секинлашуви, нутқни бузулиши кузатилади. Мувозанати бузилади. Ўз хулқини назорат қилиш бузилади.

Учинчи даражадаги мастлик бу онгни чуқур бузилиши ҳисобланиб, одам ҳушидан кетади. Комада аввал тери қизаради, сўнг кўкариб кетади. Қорачик кескин тораяди, тана ҳарорати пасаяди, нафас олиш секинлашади. Пульс тез-тез, бўш ура бошлайди.

Мускул тонуси пасаяди, баъзан тутқаноқ тутади, сийдик ажралиш ихтиёрсиз бўлади.

Бу стадияда кўпчилик ички аъзолар ва қон айланиш бузилади. Кам қонлик ривожланади, модда алмашинув бузилади.

Оғир мастликдан сўнг одам ҳечнарсани эсламайди, таъсирчан бўлиб, қолади, кам ҳаракат қиладди. Уйқу бузилади, бунда алкоголь 8-20 суткагача организмда сақланиб қолади.

Алкоголизмга қарши кураш.

Бизнинг эрамиздан аввал 1220 йилда Хитой императори Ву Венг маст одам отилишга ҳукм этилиши ҳақида қонун қабул қилган.

Бирлашган Араб давлатида, Эмиратларда алкоголь ичкиликларни ичиш бутунлай тақиқланган. Спиртли ичимлик ичган мусулмон 40 дарра урилган. Мусулмон бўлмаганларга 750 фунстерлинг жарима солинган.

Пётр 1 маст одамларни таёқ билан урдирган чуқурга туширган. Ичкиликбозлик билан қамалган одамнинг бўйнига (6 кг 800г) медал осиб қўйилган. Бу медалга «пианисталиги учун» деб ёзиб қўйилган.

1985 йилда Ўзбекистон Республикасининг Президиуми «Ичкиликбозлик ва алкогольизмга қарши курашиш ва спиртли ичимликларни уйда тайёрлашни олдини олиш ҳақида» фармон қабул қилганди. Бу фармонда жамоат жойларда спиртли ичимликларни ичиш ман этилган.

Вояга етмаган болаларни ичкиликка ўргатган одамга йирик миқдорда жарима ёки 5 йил озодликдан маҳрум этиш кўзда тутилган.

Машҳур сайёҳ Хрестофор Колумб 15 асрда Америкага Гуанан оролига келганда, оролда яшовчилар Колумбга ва унинг денгиз саёҳатчиларига совғалар қаторида қуритилган ўсимлик барглари хам тақдим қиладилар. Улар бу ўсимликни «Петум» деб аташар эдилар. Ерли халқни бу ўсимликни тутатиб чекиш, чайнашини, шунингдек ютишларини кўрадилар.

Тамаки баргининг найча қилиб ўралганини улар «табако» ва «сигаро» деб номлар эдилар. Қуритилган тамаки найча қилиб ўраб чекилганда, дастлаб уни шифобахш модда, тутини турли касалликларни даф этади, кишини тетиклаштиради тинчлантиради деб ўйлаган эдилар.

Колумбнинг денгиз саёҳатчилари 1493 йилнинг 25 мартада "Испанияга қайтганда тамакидан олиб келадилар шунинг натижасида чекиш одати аста-секин Овропо мамлакатларига тарқала бошлади. Кейинчалик Америкада бўлган чет элликларни Англияга қайтиши билан тамаки ўсимлиги уруғини экиш ва уни кўпайтириш оқибатида тамаки кўп мамлакатларга тарқалади.

XV асрининг ўрталарида тамаки Францияга тарқалади. Бунга Франциянинг Португалиядаги элчисига 1560 йилда сабабчи бўлган Жак Нико Франция шохи Екатерина Медига ва унинг ўғилларидан биттасига бош оғриғини қолдириш учун тамаки пилюласини тавсия этган. Тамакидаги никотин моддаси Нико номи билан аталган. Францияда тамакини ҳидлаш кенг равишда авж олиб кетади.

XV асрнинг охирида тамаки чекиш Испания, Англия, Голландия, Португалия ва бошқа Овропо мамлакатларига тарқалади. Россияга тамаки 1585 йилда Иван Грозний даврида савдагорлар томонидан келтирилган.

Чекувчиларда аста-секин никотин синдроми шаклланиб боради, бошқача айтганда организмда никотинни қабул қилишга боғланиб қолиш вужудга келади. Бу учта стадияда ривожланади:

1. Биринчи стадия – бу психик мослашиш бунда одам чеккиси келаверади ва борган сари кўпроқ папирос чекади. Бу стадия 1-5 йил давом этади.

2. Иккинчи стадия – соматик белгилар намоён бўла бошлайди, чекувчида бронхит касалини ҳосил бўлиши, ошқозон, юракда ва бошқа аъзоларда оғриқ ноқулай ҳолатлар рўй беради. Нерв системасида ўзгарши содир бўлади. Чекувчида таъсирчанлик, бош оғриш ҳолатлар содир бўлади. Бу стадия 5-15 йил давом этади.

3. Учинчи стадия – чекиш автоматик бўлиб қолади. Доимий бош оғриғи, хотирани сусайтиради, жуда таъсирчан бўлиб қолиши, доимий йўтал пайдо бўлади.

Никотиннинг 0,1 грами одамни ўлдиради. Бу доза 20 дона папиросда сақланади. Агарда чекувчи ҳар куни 20 дона папирос чекса 30 йил мобайнида 200 минг дона папирос чекади, бу 160 кг тамаки дегани. Бундай миқордаги папирос таркибида 800 г никотин бўлади.

Зарарли одатлар

Ҳозирги кунда анча оммавийлашган зарарли одатлар – сигареталар, нос, чилим каби тамаки маҳсулотлари; пиво, вино, шампан виноси, ароқ, коньяк каби спиртли ичимликлар ҳамда кўкнор, мариухана каби гиёҳванд моддалардан иборат.

Бугун мамлакатимизда аҳоли, айниқса, ёш авлод саломатлигини мустаҳкамлаш, улар ўртасида соғлом турмуш тарзини қарор топтиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Зеро соғлом авлод – соғлом миллат, соғлом келажак деганидир.

Ўзбекистонда ҳам тамаки чекиш, спиртли ичимликларга ружу қўйишнинг зарарли оқибатлари ҳақида кенг миқёсда тарғибот-ташвиқот ишлари олиб борилаётир. Зотан Президентимиз раҳномолигида олиб борилаётган сиёсатнинг асосий мақсади соғлом, мамлакатимиз келажагини, тақдирини ўз қўлига дадил оладиган, мустақил, илм-фан ютуқларидан бемалол фойдаланадиган, буюк аждодларимизга муносиб, ҳеч кимдан кам бўлмаган юксак интеллектуал салоҳиятга эга ёшларни, баркамол авлодни шакллантиришдир.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг расмий маълумотларига кўра, ҳозирги вақтда ер шарининг 1,3 миллиард аҳолиси кашандаликка дучор бўлган. Мунтазам равишда тамаки маҳсулотларини истеъмол қилиш, яъни унга ружу қўйиш, оддий айтганда, кашандалик, инсоннинг жисмонан ва руҳий физиологик (психофизиологик) жиҳатдан унга ўрганиб қолаётгани гиёҳвандликнинг энг оғир шакл-ларидан бири, деб расман тан олинган.

Жаҳонда катта ёшлилар ўлимининг 12 фоизи кашандалик — тамаки маҳсулотларининг оғир оқибатлари туфайли рўй бермоқда ва бунинг натижасида ҳар йили 5,4 миллион одам оламдан кўз юммоқда. Кишини ларзага соладиган яна бир факт шуки, ҳар 6,5 дақиқада 1 нафар инсон тамаки чекиш билан боғлиқ бўлган касаллик туфайли бу дунёни тарк этмоқда. Агар шу ҳолат давом этадиган бўлса, 2030 йилга келиб, фақат тамаки сабабли ҳар йили 8,3 миллион нафар инсоннинг оламдан кўз юмиши мумкинлиги (бу кўрсаткич, умуман ўлим кўрсаткичларининг 10 фоизини ташкил қилади) башорат қилинмоқда.

Тамаки тутуни таркибида 7 мингдан ортиқ компонентлар бўлиб, улардан аксарияти фармакологик жиҳатдан жуда фаол, захарли, мутаген ва канцероген моддалар эканлиги аниқланган.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларига кўра, ўпка саратони касаллиги кўрсаткичлари дунёда ўсиб бориш тенденциясига эга бўлиб, ушбу касалликка чалинганларнинг 98,96 фоизи тамаки маҳсулотларини истеъмол қилувчилардир.

Энг ташвишлиси шундаки, чекмайдиган одамлар чекадиганлар атрофида “пассив чекувчилар”га айланади, улар орасида болалар ва аёллар кам эмас. Тамаки тутунидаги захарли моддаларнинг айнан “пассив чекувчилар” организмига салбий таъсири кучлироқ эканлиги замонавий тиббиётда аллақачон исботланган.

Шу нуқтаи назардан, Олий Мажлис Қонунчилик палатасида қабул қилиниб, Сенат томонидан маъқулланган, 2011 йил 5 октябрь куни Ўзбекистон Республикаси Президенти томонидан имзоланган ҳамда жорий йилнинг 6 апрель куни кучга кирган «Алкоголь ва тамаки маҳсулотларининг тарқатилиши ҳамда истеъмол қилинишини чеклаш тўғрисида»ги Қонун беқиёс ижтимоий-сиёсий аҳамиятга моликдир.

Ушбу Қонун фуқароларни, айниқса, йигирма ёшга тўлмаган ёшларни алкоголь ва тамаки маҳсулотларининг салбий таъсиридан ҳимоя қилишга қаратилганлиги билан аҳамиятлидир.

Кези келганда таъкидлаш жоизки, алкоголь ва тамаки маҳсулотлари инсон организмига, унинг насл-насабига ўта салбий таъсир этиши баробарида

уларни истеъмол қилиш меҳнат унумдорлиги ўсиши, меҳнат интизомининг мустаҳкамланиши, аҳолининг маданий савияси ошиши қабилаарга жиддий равишда тўсқинлик қилади. Оила даромадини камайтириб, унинг бюджетига путур етказди, оилада фарзандлар тарбияси учун муҳим бўлган тегишли маънавий муҳитни шакллантиришга кескин зарба беради. Шунингдек, бу муаммо ҳозирги замон реал экологик ва ижтимоий шароитларида алоҳида эътиборни талаб қиладиган ўта салбий омил ҳисобланади. Фақатгина, давлат даражасида қатъий, қонуний профилактик чоралар кўриш орқали, ушбу зарарли одатларнинг олдини олиш мумкин.

Бироқ ҳозирги глобаллашув даврида дунё аҳолиси орасида ичкиликбозлик, кашандалик ва гиёҳвандлик қаби миллат генофондига, инсон саломатлигига, насл-насабга ўта салбий таъсир этувчи иллатлар – зарарли одатлар тобора илдиз отиб бораётгани ачинарлидир.

Уларнинг барчаси кишининг мия хужайраларига таъсир этиб, уни организмнинг ички аъзолари ва тизимлари ҳамда инсонларни бир – бирлари билан бўладиган муносабатларидаги назорат омилларини сусайтириш ёки умуман издан чиқаришдан иборат. Энг муҳими бу маҳсулотларнинг барчаси кишини ўзига боғлаб олиш хусусиятига эга бўлганлигидан тамаки маҳсулотлари – ашаддий кашандаликка, спиртли ичимликлар – алкоголизмга; гиёҳванд моддалар – гиёҳвандликка олиб келади. Буларнинг барчаси инсон қутилиши ниҳоятда қийин бўлган одат тусига кириб, у ҳаётимизнинг қисқаришига, соғлом турмуш тарзида яшашга, меҳнат қилишга, дам олишга жуда кучли салбий таъсир кўрсатади.

Ичкиликбозлик

«Мастлик олтига бахтсизлик: муҳтожлик, жанжал, касаллик, обрўсизлик, шармандалик ва ақлсизлик келтиради»- дейилган япон мақолларида.

Ичкилик одамни оғир касалликларга олиб келади, обрў-эътиборини йўқотади. Спиртли ичимликларни узоқ вақтгача мунтазам ичиб юриш кишини алкоголизм касаллигига дучор қилади. Текширишлар шуни кўрсатдики, ҳатто юз грамм спиртли ичимлик соғлом кишининг бош мия фаолиятини бирдан ўзгартириб юборар экан. Маълумотларга қараганда, психоневрологик диспансерларга мурожаат қилувчи руҳий касалликларга дучор бўлганларнинг энг кўпи алкоголизмга мубтало бўлган кишилардир. Ичкиликка ўрганган ўсмир вужуди секин-асталик билан захарлана бошлайди. Кейинчалик эса бундай киши ичмасдан тура олмайдиган бўлиб қолади, оғир маст бўлгунча ичаверади. Бундай ўспиринда дастлаб асаб ишдан чиқади. У таъсирчан, жаҳлдор бўлиб қолади, натижада унинг оила аъзолари азоб-уқубатда қолади.

Алкоголизм натижасида миянинг иш қобилияти аста-секин пасаяди, фикрлаш, бирор муҳим масалани ечиш қийинлашади. Кейинчалик сержаҳллик, уйқунинг бузилиши, масъулиятсизлик, бошқаларга ва ҳатто ўзига ишонмаслик, толиқиш, умумий ҳолсизлик аломатлари сезилади. Касалликнинг олди олинмаса, асабтизими бутунлай бузилиши, руҳий ҳолати ўзгаради. Олимларнинг таъбирича, улуғ мутафаккир Афлотун ўз даврида «Мастлик – ихтиёрий жинниликдир» деган эди.

Ичкиликбозлик натижасида оғир асоратлар келиб чиқади, жумладан:

- Ошқозон ичак хасталиклари.

- Бош мия, рухий ҳолатини бузилиш асоратлари.
- Жигар хасталиклари.
- Юрак-қон томир тизими касалликлари (инфаркт, қон босими ошиши).
- Келажакда улардан туғилажак фарзандлар ирсий касалликлар билан туғилиш эҳтимоли юқори (болалар майиб-мажруҳ бўлиб туғма нуқсонлар билан дунёга келади).
- Умр кўриш давомийлиги ичмайдиганларга нисбатан камида 10 йилга қисқаради.
- Жиноятлар сони кўпаяди.

Умуман кайф қилиб маст бўлиш қанчалик хунук оқибатларга олиб келишини Жонибек Қувноқов қуйидагича мисраларда яхши ифода этади:

Шароб ич бош берк кўчага кириб,
 Мардлик либосини ечмоқчи бўлсанг,
 Шароб ич нодонда улфатда юриб,
 Донолар баҳридан кечмоқчи бўлсанг.

«Соғлиқ-учун!» - дея кўтарди қадах
 Соғлиқ биносидан бир ғишт кам бўлди.

«Бахт ёр бўлсин!» - дея кўтарди қадах
 Бахтнинг ниҳолидан бир ғунча сўлди.

Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) таҳлилларида одамнинг нобуд бўлиши билан боғлиқ ҳолатларнинг тўртдан бири бевосита спиртли ичимликларни истеъмол қилиш оқибатида юзага келадигани аниқланган. Ачинарлиси, мастлик оқибатида ҳаётдан кўз юмаётганлар орасида ёш ўғил-қизлар салмоғи бирмунча кўпдир. Шу боисдан ҳам ушбу ташкилот бугунги кунда алкоголь (спиртли) ичимликларни психотроп моддалар рўйхатига киритган. Негаки, бу иллат кўпгина оғир касалликларни келтириб чиқариши баробарида, туғма ногирон болаларнинг туғилишига сабаб бўлиши исботланган. Тиббиёт илмининг султони Абу Али ибн Сино шаробни заҳарнинг бир тури, дея бежизга таърифламаган эди.

Тамаки чекишга қарши. Тамаки чекишни олдини олишда қуйидаги тадбирлар ва тарғибот ва ташвиқот ишларни олиб боришни лозим деб топамиз:

1. Сигарета қутиси чекишнинг зарари ҳақида рекламалар ёзиш.
2. Жамоат жойларида чекишни ман этиш
3. Таркибида заҳарли моддалар камроқ бўлган тамаки маҳсулотларини ишлаб чиқариш.
4. Тамаки маҳсулотларини нархини янада ошириш
5. Тамаки маҳсулотларининг рекламасини қисқартириш.
6. Тамаки маҳсулотларини одамлар кўп тўпланган, жамоат жойларида сотмаслик
7. Болаларга тамаки маҳсулотларини сотмаслик
8. Кўчаларда, жамоат жойларда тамаки маҳсулотларини доналаб сотмаслик
9. Чет эл тамаки маҳсулотларини камроқ сотиш
10. Болаларнинг кундалик фаолиятини назорат қилиш
11. Сигарета чекмайдиган ўсмирларни мақташ, рағбатлантириш

12. Катталарни намуна бўлиши

13. Кинофильмлар, видеофильмлар, спектаклларда актёрларни папирос чекмасдан ўз вазифасини бажаришга ундаш.

Гиёҳвандлик – кайф берувчи гиёҳванд моддаларни ёки сунъий равишда тайёрланган моддани истеъмол қилиш, чекиш, хидлаш, танага суртиш ёки нина санчиш (инъекция) йўли билан қон томирларга юбориш билан ифодаланади.

Гиёҳванд моддаларни аянчли хусусияти шундан иборатки, уларни бир марта татиб кўрган шахс қайта истеъмол қилишга мойил бўлади, 2-3 марта истеъмол қилиш эса уни гиёҳванд модда истеъмол этмай туrolмайдиган холатга дучор этади. Гиёҳванд моддаларга афюн, морфин, наша, кокаин, кодеин, героин, гашиш ва бошқа сунъий тайёрланадиган захарли моддалар киради.

Бу моддаларнинг узлуксиз қабул қилиш одамларда руҳий ва жисмоний ўзгаришларга олиб келади.

Руҳий ўзгаришлар: уйқусизлик, хотира пасайиши, бош оғриғи, асабийлашиш ва кайфиятнинг бузилиши, жаҳлнинг тез чиқиши, чарчаш, фикрнинг тарқоқлиги ва бошқа асаб тизимидаги ўзгаришлар (ўзи билан ўзи гаплашади, алаҳсирайди, ўқишга лаёқатсиз бўлиб қолади) кузатилади.

Соматик ўзгаришлар: қайт қилиш, ҳазм тизимининг бузилиши, нафас қисилиши, юрак безовталиги ва ҳоказолар. Хумор пайтида мушаклар сиқиши туфайли бемор ғужанак бўлиб қолади. Суяклари қакшаб оғрийди. Бу даврда беморда руҳий ўзгаришлар кузатилади. Моддий ва маънавий қашшоқликка юз тутиб, охири руҳий хасталикка чалинади.

Юқорида айтиб ўтганимиздек, у инсон носоғлом. Демак, унинг фарзандлари ҳам соғлом бўлмайди. Бундай чақалоқлар акли заиф, юраги носоғлом, ногирон ва чала туғилади. Туғилгандан кейин ҳам бу чақалоқларнинг илк дамлари оғир бўлади ёки узок яшамайди.

Гиёҳванд моддаларни қабул қилишдан олдин ва сунг тайёрланган одамлар расмлари



Гиёҳвандликнинг тарихи жуда қадим замонлардан бошланганлиги ҳақида анчагина маълумотлар бор. Опий бундан 600 йил аввал қўлланилган, унинг ухлатувчанлик таъсири эрамиздан аввал 18 асрда ўрта денгиз халқларига маълум бўлган. Эрамиздан олдин яшаган табобатнинг отаси Гиппократ опийни касалликларни даволаш мақсадида қўллаган.

Эрамиздан аввалги IV асрда Александр Македонский кўкнори ўсимлигини Жанубий Осиёга келтирган. Опийдан тайёрланган эритма Лауданумон деб номланган. Бу эритма йўтал, ичбуруғ, уйқусизлик, оғриқ, қон кетиш, озиб кетиш, қувватсизликда қўлланилган. Қадимда опий табобатда кенг қўлланилган. XIX асрнинг иккинчи ярмидан бошлаб гиёҳванд препаратлар мураккаб жарроҳлик ишларида қўлланилган. Жарроҳлик операциясидан сўнг оғриқ қолдириш учун беморга опий берилган. Кучли таъсир этувчи антибиотиклар топилганига қадар ичбуруғ билан оғриган беморларни опий бериб даволанган.

Гиёҳвандликнинг ортиб бориши муносабати билан даволаш муассасаларини гиёҳванд моддалар билан таъминлаш борган сари камайиб бормоқда. XIX асрнинг бошларида Германияда Фридрих Сертюнер ва Францияда Арман Сеген биринчи марта морфий препаратини оладилар. Морфийни кўкнори ўсимлигининг маълум навидан ола бошладилар. Морфий ухлатувчилик хусусиятига эга.

XIX асрнинг 30 йилларида иккинчи препарат опий-кодеин олинади. Бу препарат оғриқ қолдириш хусусиятига эга. Вақт ўтгани билан опий ва унинг препаратлари Оврпада кенг тарқала бошлади.

Осиё мамлакатлари (Ироқ, Покистон, Ҳиндистон, Египет ва б) да наша чекиш опий қабул қилиш кенг тарқалмоқда. Кейинчалик опийдан героин ажратиб олинди. Героин опийга қараганда 48 марта кучли. Кўпгина капиталистик мамлакатлар гиёҳванд моддаларни таъабатда қўллаш ўрнига уни қимматга сотишни афзал кўрадилар. Гиёҳванд моддалардан тушаётган жуда катта пуллар шу давлатнинг катта лавозимдаги кишиларини ҳам қизиқ-тирмай қолмади.

Швецияда 18 ёшли ўспиринларнинг ҳар 100 тасидан 26 таси гиёҳванд моддани истеъмол қилар экан. АҚШ даги гиёҳвандларнинг 49200 таси героин қабул қилар эканлар. Японияда сўнгги 7 йил ичида наркоманларнинг сони ёшлар орасида 10 марта кўпайган.

Дунёда етиштирилган кўкнори ўсимлигини 70 фоизи Афғонистонга тўғри келмоқда. Афғонистон 1999 йилда 8 мингтонна кўкнори етиштирган ва сотган. Гиёҳванд моддалар икки хил усулда олинади.

1. Турли ўсимликлардан олинadиган гиёҳванд моддалар
2. Турли кимёвий моддалардан сунъий усулда олинadиган наркотик препаратлар

Кўкнори, каноп ва бошқа ўсимликлар таркибида наркотик моддалар сақланади. Бангидевона ўсимлиги таркибида ҳам кайф қилдирувчи наркотик модда сақланади. Бундан ташқари тамаки таркибида ҳам наркотик модда бор. Наркотик моддалар организмга таъсир этишига қараб қуйидаги гуруҳларга бўлинади:

1. Тинчлантирувчи препаратлар: опий, наркотик моддалар ва ухлатувчи воситалар.
2. Стимулловчи - рағбатлантирувчи препаратлар: эфидрин, фенамин ва бошқалар.
3. Руҳиятга таъсир қилиб онгни ўзгартирувчи воситалар; айрим психотроп моддалар, кайф қилувчи каноп препаратлари ва наркотик таъсир этувчи учувчи моддалар.

Наркотик моддаларга каноп ўсимлигидан олинadиган моддалар: наша, марихуана, киф, банг, хусус, план, харас, дагталар шунингдек, морфий препаратлари, кокаин, шунингдек этанол спирти, никотин ва бошқа гиёҳванд моддаларни киртиш мумкин.

Нашани чекадилар, чайнайдилар, ичимлик сифатида истеъмол қиладилар. Нашанинг таъсири 15-30 минутдан сўнг билинади: аввал сўлак кўп ажралади, бош айланади, сўнг бу ноқулай сезгилар ўтиб кетади. Сўнг гашиша қабул қилгандаги кўриниш ривожланади. Гашиш истеъмол қилганда қизиқ кетиш, очлик, тананинг барча қисмида иссиқлик, тана мувозанатини йўқолиши одамнинг сакраши, рақсга тушиши ва бошқа ҳолатлари рўй беради. Бунда наркоман кўп кулади, тана ҳолатини ўзгартиради. Фикрлаш тез-тез алмашинади, нутқ бузилади. Чекувчининг атрофидаги кишилар билан муносабати йўқолади. Наркоманда жаҳл чиқиш, таъсирчанлик вужудга келади. Кўзга турли нарсалар кўринади. Бу гашиш билан маст бўлишнинг биринчи яъни кўзғалиш стадиясидир. Сўнг иккинчи стадия-бунда тушкунликка тушиш, хушчақчақлиги камаяди, фантазия йўқолади, фикрлаш

кескин тармозланади. Сўнг кўрқиш, ёмон фикрлаш ҳолатлари келиб чиқади. Оғир ҳолатларда чуқур уйкуга кетиш, қувватсизлик ва апатия содир бўлади. Гашишани сиз истеъмол қилиш туфайли онг бузилиши билан боғлиқ психоз, кўриш ва эшитиш галлюцинацияси, оёқ кўллари ҳаракатларини кўзғалиб кетиши содир бўлади. Шахсда психопатия ривожланади. Наркоман дўстлар, ўртоқларидан жудо бўлади. Сўнг ногирон бўлиб қолади.

Морфий препаратлари кўкнори ўсимлигидан олинади. Наркотик модданинг 0,3-0,5 г одамини ўлдиради. Одам унга ўрганиб қолиши туфайли 10 мартадан ортиқ дозада қабул қилиши мумкин. Наркоман бундай катта дозани қабул қилиши туфайли унда эйфория ҳосил бўлади. Наркотик моддани қабул қилгандан кейин наркоманнинг оғзи қуриydi, умумий қувватсизлик кузатилади, бадани қизиb кетади, қулоғида турли шовқинлар ҳосил бўлади, боши оғрийди, тер чиқади, сийдик айириш кучаяди, нафас олиши ўзгаради. Танаси кўкара бошлайди, ичи қонли кетади, бадани қичишади, терисига қизил тошма тошади, чуқур уйкуга кетиш бошланади. Наркотик моддаларни сурункали қабул қилиш натижасида осмонда учиб юргандек ҳис этади, кўзига турли нарсалар кўринади, 30-40 минутдан сўнг эйфория уйқучанлик, мудраш, хуш ёқиш бошланади. Наркотик моддадан воз кечгандан кейин 5 кун қабул қилмай юриши мумкин. Бунда наркоманда тер ажралиш, эснаш, кўздан ёш оқиш, қусиш, кўнгил айнаш, нафасни тезлашуви, кўл, оёқ мушакларида оғрик, озиб кетиш рўй беради. Бу ҳолатни абстиненция деб юритилади. Абстиненцияда безовталаниш, ўлиб қолишдан кўрқув, уйқуни бузилиши, кўрқинчили туш кўришлар, агрессивлик ёки апатия ҳолат содир бўлади.

Марихуанани (наша) чеккандан сўнг дастлаб ўзини яхши сезишлик, роҳатланиш, беғамлик содир бўлади. Юқори токсик дозада эса хомхаёллик, ўз жасадини оғирлигини сезмаслик, ҳаракатнинг бузилиши 4-8 соатлар давом этади. Иккинчи кўзғалувчанлик даврда атрофдаги кишиларга бепарволик, тартибсизлик, ҳадиксираш, кайфиятни кескин, камайиши ва бошқалар пайдо бўлади.

Уйқу дориларини қабул қилиш туфайли наркоманиянинг келиб чиқиши. Уйқу дориларини тез-тез қабул қилиш оқибатида одам уларга ўрганиб қолиб, наркомания ривожланади.

Токсикомания. Токсикоманлар юридик жиҳатдан наркотик препаратларга кирмайди, лекин унга одам ўрганиб қолади.

Нерв системанинг кўзғалувчанлигини ошириш учун ёки чарчаганда, ишчанлик қобилияти камайганида, уйқуни қочириш учун феномин ёки бензедрин препаратларини қабул қилиб, кўпинча наркомания ривожланади. Бу препаратларни тез-тез қабул қилиш натижасида одам буларга ўрганиб қолади. Кайфиятни яхшилаш учун бу препаратларни қабул қилгиси келади. Баъзан одам кофе ёки аччиқ чойни ичиб таксикоман бўлиб қолиши мумкин. Кофе ёки аччиқ чой (чивирь) ичмаса уйқусизлик, бош оғриғи, кўрқинчли туш кўриш, қалтираш ҳолатлари содир бўлиши мумкин. Аччиқ чой (чивирь) ичгандан 30-40 минут ўтгач «маст бўлиш» яхши кайфиятни кўтарилиш кўзғалувчанлигининг ортиши кузатилади. Иш қобилиятини ортиши, чарчоқликни қондириш мумкин. Чивирни сурункали қабул қилиш оқибатида уйқу, психиканинг бузилиши, қизиқишнинг камайиши вужудга келади.

Полинаркомания - иккита ундан ортиқ наркотик моддани қабул қилишдир. Одам алкоголь билан бирга наркотик модда қабул қилиши мумкин. Масалан алкогольизм + чекиш + морфинизм, ёки алкогольизм + нашавандлик + тамаки чекиш.

Бундай беморлар наркологик ёки психотерапевт стационарда 60 кун даволанадилар. Наркоманлар наркотик моддаларни қабул қилишни тўхтатишдан кўрқадиган иродасиз одамлар.

Айниқса, даволашнинг охирги 2-3 ҳафталаарида эҳтиёт бўлиш керак, чунки бу даврда гиёҳванд наркотик моддани жуда қабул қилгиси келади. Бу даврда беморлар қаровсиз бўлиб, даволаш яхши натижа бермаётганидан нолийдилар, стационардан чиқиб кетиш йўллари излайдилар.

Беморни даволаш ишлари психотерапия билан бирга олиб борилиши керак. Тиббий ходимлар беморларни тузалишига ишонтаришлари, наркотик моддаларни организм учун жуда зарарли эканлигини тушунтиришлари лозим.

Гиёҳвандларни даволаш 3 этапда олиб борилади.

Биринчи этап - беморни наркотик моддаларни истеъмол қилишдан қайтариш. Бу моддалардан қайтаришнинг учта тез, секин тўсатдан усуллари бор. Тўсатдан қайтариш кўпинча ёшларда қўлланилади. Аста - секинлик билан қайтариш кексалар ва қарияларда қўлланилади.

Иккинчи этап - фаол даволаш бўлиб, психотерапия, ухлатиш усулларидан фойдаланилади. Шунингдек бу даврда меҳнат билан даволаш-дан фойдаланилади.

Учинчи этап-уй шароитида беморни даволашни давом эттириш бўлиб, бунда бемор диспансер назоратида бўлади.

Даволашни мустақкамловчи терапияга қуйидагилар киради: биринчи йилда бемор диспансер шароитида бўлади бир ойда бир марта қатнайди; иккинчи йилда бир йилда бир икки марта, учинчи йили 4 ойда бир марта диспансерга чиқиши керак.

Токсикоман беморларни даволаш наркоманларни даволаш каби. Бунда гипноз билан

даволаш яхши натижа беради. Гипноз сеанслари 10 кунгача ҳар куни қайтарилди.

Гиёҳвандлик ва токсикоманиянинг олдини олиш.

Келгуси ҳаётингиздаги амалга оширмақчи бўлган барча режаларингизни рўёбга чиқариш учун, хоҳ қиз, хоҳ ўғил бола бўлинг, авваламбор, ҳар бирингиз сихат-саломат, ҳар томонлама, шу жумладан, жисмоний жиҳатдан ҳам уйғун ривожланган бўлмоғингиз зарур. Тани соғлом бўлган инсоннинг юзидан нур ёғилиб туради. Ўспиринлик даври организмнинг таянч-ҳаракат аппарати, юрак-қон томирлар системаси, ички секреция безлари ва бошқа системаларнинг жадал ривожланиши билан характерланади. Ёш йигит-қизлар балоғатга етиши муносабати билан шахсий майл, турли кечикмалар, ҳис-туйғуларга тўлиб-тошиш, катталарнинг гапларига қизиқиш, ўзини катта тутиш каби хусусиятлар намоён бўла бошлайди. Айрим ёшлар ўз ҳолига қўйиб қўйилганда шахвоний ҳис-туйғуларга берилиб, тамаки чека бошлайдилар ҳатто баъзи наркотик моддаларни истеъмол қилишга қизиқадилар. Бунинг оқибатида одоб-ахлоқ нормаларига зид хатти-

ҳаракатлар қила бошлайдилар, ахлоқий бузуқ видеофильмларни иштиёқ билан томоша қилабошлайдилар. Баъзан бузуқ йўлларга кириб кетадилар. Талаба зарарли одатларга ўрганиб қолмасликлари учун оилада, талабалар уйида, олийгоҳларда таълим-тарбия жараёнида уларни яхшиликка ундаш, хушхулқли, чекмайдиган, гиёҳванд моддаларни истеъмол қилмайдиган қилиб тарбиялаш зарур.

Наркотик моддаларни истеъмол қилиш натижасида ахлоқ нормалари бузилади, безорилик, жиноят келиб чиқади. Ёш йигит ёки қиз боланинг гиёҳванд бўлиб қолиши аввалам бор ўзига сўнг атрофдагиларга боғлиқ. Наркоман бўлиб қолишнинг сабаблари анчагина ҳисобланади. ўспирин йигит ёки қизнинг кайф қилишга ҳавас қилиш, тенгқурларининг таъсири, гуруҳларга кўшилиб, қолиши, оиладаги айрим нохушликлар, оиладаги камчиликлар, ишқий муҳаббатдаги кўнгилсизлик ва бошқалар наркоман бўлиб қолишдаги асосий омиллардир. Айрим ёшлар ўзини назорат қила олмай, айрим қийинчиликларга бардош бера олмай гиёҳвандлик йўлига кириб кетадилар.

Халқимизда «Яхши билан юрсанг етасан муродга, ёмон билан юрсанг қоласан уятга» деган нақл бор. Олийгоҳнинг ҳар бир ўқитувчиси айниқса, гуруҳ мураббийси наркотик модда истеъмол қилган одамга бўладиган физиологик, психологик, жисмоний ўзгаришларни билишлари керак, булар 10 та белгидан иборат. Олийгоҳ ёки участка врачларининг вазифаси наркотик моддага ўрганиб қолган ёшларни топиш ва уларни ўз вақтида даволашдан иборат. Қайси ёш йигит ёки қиз бундай зарарли одатдан қутилишни хоҳласа у даволанади. Соғлом авлодни тарбиялаш ҳақида сўз борганда барча чораларни кўриш зарур эканлиги айтилади.

Хулқни симобдек ҳар томонга ўйнаб турадиган ёшларга ҳеч ким эътибор бермайди, унинг ҳурматини жойига қўймайдилар, улар гўё қаровсизликда қоладилар. Бундай йигит, қизларни наркоман гуруҳи яхши қарши оладилар, меҳрибонлик қиладилар. Шу тариқа улар наркоманлар билан яқинлашиб кетадилар. Натижада бундай ёш наркоман бўлиб қолади. Ота-онанинг бебурдлиги, чекишга одатланганлиги ёшларни чекувчи бўлишига сабаб бўлади.

Наркотик воситалар ёки психотроп моддалар ҳақида Ўзбекистон Республика-сининг қонуни.

270-модда. Тақиқланган экинларни етиштириш. Тақиқланган экинларни, яъни кўкнори ёки мойли кўкнори, каннабис ўсимлиги ёхуд таркибида гиёҳвандлик воситалари ёки психотроп моддалар бўлган экинларни қонунга хилоф равишда экиш энг кам ойлик иш ҳаққининг йигирма беш бараваридан эллик бараваригача ахлоқ тузатиш ишлари ёхуд уч йилгача озодликдан маҳрум қилиш билан жазоланадилар.

Илгари гиёҳвандлик воситалари ёки психотроп моддалари билан қонунга хилоф равишда муомала қилишдан иборат жиноятни содир этган шахс томонидан :

Бир гуруҳ шахслар томонидан олдиндан тил бириктириб;

ўртача катталиқдаги экин майдонида содир этилган бўлса, энг кам ойлик иш ҳаққининг эллик бараваридан юз баравар миқдорида жарима ёки олти йилгача

қамоқ ёхуд уч йилдан беш йилгача озодликдан маҳрум қилиш билан жазоланади (136 бет).

Ўша ҳаракат:

Ўта хафли рецидивист томонидан:

Уюшган гуруҳ ёки унинг манфаатларини кўзлаб:

Катта экин майдонида содир этилган бўлса мол-мулки мусодара қилиниб, беш йилдан ўн бешгача озодликдан маҳрум қилиш билан жазоланади.

272-модда. Гиёҳвандлик воситалари ёки психотроп моддаларни қонунга хилоф равишда ўтказиш (сотиш) мол-мулки мусодара қилиниб беш йилдан ўн йилгача маҳрум қилиш билан жазоланади.

Гиёҳвандлик воситалари ёки психотроп моддаларни озгинадан кўпроқ миқдорда қонунга хилоф равишда ўтказиш (сотиш) мол-мулки мусодара қилиниб, ўн йилдан йигирма йилгача озодликдан маҳрум қилиш ёки ўлим жазоси билан жазоланади. (137 бет)

273-модда. Гиёҳвандлик воситалари ёки психотроп моддаларни ўтказиш (сотиш) мақсадини кўзлаб қонунга хилоф равишда тайёрлаш, эгаллаш, сақлаш, ташиш ёки жўнатиш олти ойгача қамоқ ёки ўн йилдан беш йилгача озодликдан маҳрум қилиш билан жазоланади.

Ушбу модданинг биринчи қисмида назарда тутилган қилмишлар озгинадан кўпроқ миқдорда содир этилган бўлса мол - мулки мусодара қилиниб, беш йилдан етти йилгача озодликдан маҳрум этиш билан жазоланади.

Ушбу модданинг биринчи ёки иккинчи қисмида назарда тутилган қилмишлар: Илгари гиёҳвандлик воситалари ёки психотроп моддалар билан қонунга хилоф равишда муомала қилишдан иборат жиноятлар содир этган шахс томонидан:

Бир гуруҳ шахслар томонидан олдиндан тил бириктириб:

Озодликдан маҳрум қилиш жазосини ўташ жойларида:

ўқув юртларида ёки ўқувчилар, талабалар ўқув, спорт ёки жамоат тадбирларини ўтказадиган бошқа жойларда.

Кўп миқдорда содир этилган бўлса, мол-мулки мусодара қилиниб, етти йилдан ўн йилгача озодликдан маҳрум қилиш билан жазоланади.

274-модда. Гиёҳвандлик воситалари, психотроп ёки шахснинг ақл идрокига таъсир этувчи бошқа моддаларни ҳарқандай шаклда суистеъмол қилганда жалб этиш уч йилгача ахлоқ тузатиш ишлари ёки уч йилгача озодликдан маҳрум қилиш билан жазоланади.

275-модда. Гиёҳвандлик воситалари ёки психотроп моддалар ишлаб чиқариб ёки улардан фойдаланиш қоидаларини бузиш.

Гиёҳвандлик воситалари ёки психотроп моддалар ишлаб чиқариш, сақлаш, ҳисобга олиш, бериш, ташиш ёки жўнатишнинг белгиланган қоидаларини бузиш энг кам ойлик иш ҳақининг йирирма беш бараваридан эллик бараваригача миқдорда жарима ёки беш йилгача муайян ҳуқуқдан маҳрум қилиш ёки уч йилгача ахлоқ тузатиш ишлари ёхуд беш йилгача озодликдан маҳрум қилиш билан жазоланади.

276-модда. Гиёҳвандлик воситалари ёки психотроп моддаларни ўтказиш (сотиш) мақсадини кўзламай қонунга хилоф равишда тайёрлаш, эгаллаш, сақлаш ва бошқа ҳаракатлар.

Гиёҳвандлик воситалари ёки психотроп моддаларни ўтказиш(сотиш) мақсадини кўзламай қонунга хилоф равишда тайёрлаш, эгаллаш,сақаш, ташиш ёки жўнатиш энг кам ойлик иш ҳақининг эллиқбараваригача миқдорга жарима ёки уч йилгача ахлоқ тузаташ ишлари ёҳудолти ойгача қамоқ ёки уч йилгача озодликдан маҳрум қилиш биланжазоланади.

Гиёҳвандлик устидан ғалаба қозонишлик. Бу аввало, соғлом жамият ҳолатини яратиш асосида ҳар бир инсон учун соғлом шароит яратиш, ислом ва муқаддас қуръон таълимотини диний ҳамда дунёвий таълимотларни, айниқса ёшлар онгига сингдириш демакдир.

ОИВ/ОИТС ҲАҚИДА ТУШУНЧА.

Бугунги кунда ОИТС атамаси билан касалликнинг охириги босқичи белгиланади. ОИВ билан зарарланишдан бошланиб ОИТСнинг биринчи белгилари пайдо бўлгунгача бўлган давр жараёни ОИВ инфекцияси деб тушунилади. ОИВ билан зарарланган шахсни ОИВ ташувчиси деб юритилади. Шундай қилиб ОИВ ва ОИТС бир касалликни икки турдаги тушунчасидир.

ОИВни фанга маълум бўлиши жадвали

№	Вирус номи	Давлат	Йил	Топган олим
1	HTLV-1	АҚШ	1983 йил	Робэрт Галло рахбарлигидаги гуруҳ
2	LAV	Франция - Париж	1983 йил	Люк Мантане рахбарлигидаги гуруҳ
3	HTLV-3	АҚШ		Робэрт Галло рахбарлигидаги гуруҳ
4	HTLV -3 LAV	АҚШ	1984 йил	Америка олимлари
5	ОИВ	Барча давлатларда	1986 йил	Вирусларни номлаш қўмитаси

ОИТС вируси 1983 йилга келиб аниқланди ва уни ҳар хил номлар билан атала бошланди. АҚШнинг рақ касаллигига қарши миллий иниститутининг Робэрт Галло раҳбарлигидаги иммунологиявирусология бўйича бир гуруҳ олимлари Т-ҳужайрали лейкознинг қўзғатувчисини аниқлашди. Т-ҳужайрали лейкоз Кариб ҳавзаси давлатлари ва жанубий Японияда 1970 йиллар охирида рўйхатга олинган бўлиб, беморларда касаллик жуда ҳам оғир кечган ва улар 3-4 ой давмида вафот этган.

АҚШда ОИТС эпидемияси бошланган бўлиб касалликнинг тарқалиш йўли асосан қон қўйиш бўлган эди. Шу сабабдан Галло HTLV-1 ОИТС қўзратувчиси деб билди. Париждаги Л. Пастер иниститутининг Люк Мантане раҳбарлигидаги бир гуруҳ олимлар ротро вирусларнинг иммун тизимидаги лимфа тугунларининг катталашини (лимфоаденопатия) билан кечадиган ўсма касалликлари билан боғлиқ ҳолатини ўрганишди. Излаётган вирусни ажратиб

олишда француз олимлари Галло гуруҳи томонидан кашф этилган интерлейкин-2 дан фойдаланишди. Лимфоаденопатия билан бир неча йиллардан бери оғриётган бир беморни лимфо тугунчалари текширилганда ретро вирусга ўхшаш алоҳида бир вирус ажратиб олишди.

1883йилда «Сайенс» журнали ОИТС га чалинган 33 бемордан 2 нафарида ретровирус ажратиб олинганлиги тўғрисида француз олимларининг мақоласини чоп этди. Ушбу ретровируснинг HTLV-1дан фарқи шундаки у Т-лимфоцитларнинг ёмон сифатли бўлиб айланишига эмас, балки уларнинг ўлимига олиб келар экан. Муалифлар лимфоаденопатия чақирувчи бу вирусни LAV деб номлашди. Шунинг натижасида икки гуруҳ олимлар ўртасида биологик материаллар асосида кучли фикр алмашинувлар, яъни тортишувлар бошланди.

Шу вақтда Галло гуруҳи ўзининг ишлаб чиққан услубларига таянган ҳолда ОИТСга чалинган беморлардан янги ретровирус ажратиб олишди ва унга HTLV-3 деб ном беришди. Шу билан бирга Т-лимфоцитларни махсус тизимини ажратиб олиндики, бунда вирус жадаллик билан кўпайди, леки Т-ҳужайра ўлмади. 1984 йилнинг бошида Америкалик олимлар HTLV-3 ва LAVга жуда ҳам ўхшайдиган, яъни улар билан бир хил бўлган янги вирус топилганлари ҳақида матбуота хабар бердилар. Шунинг учун бу вирусни HTLV -3 LAV кўзгатувчиси деб белгилайдиган бўлдилар.

Шундай қилиб, 1986 йилда вирусларни номлаш қўмитаси ОИТС кўзгатувчисига янги ном, яъни ОИВ (одам иммунтанқислик вируси), (ВИЧ), ҚНИВ-ном бериш тўғрисида таклиф киритди ва шу кундан бошлаб у ОИВ деб номланадиган бўлинди. Шундай қилиб, янги касаллик, яъни ОИТС пайдо бўлганлиги тўғрисида мақолалар чоп этилганидан сўнг 2 йил ўтгач касаллик кўзгатувчиси аникланди, шунингдек 2,5 йил ўтгач эса униинг ташхислаш услуги ишлаб чиқилди. Бу ишлар 1985 йил Атлантадаги ОИТС бўйича ҳалқаро конференцияни оламшумул янгилик рукунида ўтишига сабаб бўлди. Энди касаллик кўзгатувчисининг турли хусусиятларини ўрганиш билан бирга янги муаммолар пайдо бўла бошлади.

Шундай қилиб, 2000 йил охирида ОИВ инфекциясига 50 млн. инсон чалинган бугунги кунда 33,6млн. одамлар ОИВ инфекцияси ва ОИТС билан яшамокда, 16,3 млн. киши ҳалок бўлган улардан 3,6 млн. 15 ёшга етмаган болаларни ташкил этади. ОИТС ва ОИВга чалинганларни 95% ривожланиётган мамлакатларга тўғри келади, шу жумладан ўлганларнинг ҳам 95%.

Ҳозирги кунда 1 минут давомида 11 киши (эркаклар, аёллар ва болалар) ОИВ инфекциясига чалинмоқда. ОИВ инфекциясининг эпидимологик маркази Африка ҳисобланади. Бугунги кунда Африка континетида 22,3 млн.дан ортиқ катта ёшдагилар ва 1 млн.дан ортиқ болалар ОИВ инфекцияси билан яшамокдалар. Фақатгина 1998 йилнинг ўзида Африкада 2 млн. киши ОИТСдан ҳалок бўлган. Шу йил Африка континентида ҳар куни 5,5 минг киши ОИТСдан ҳалок бўлган. Ота-онасидан ОИТС асорати орқали етим қолган болаларнинг 95% Африкага тўғри келади.

Ҳиндистон ОИВ инфекцияси бўйича Жанубий Африкадан кейин иккинчи ўринда туради ва 2000 йили Ҳиндистонда бу кўрсаткич 3,5 млн.ни ташкил этган.

Россия давлатининг ОИТСга қарши кураш илмий методик марказининг маълумотларига қараганда 1987 йил 1 январидан 2000 йил 1 ноябригача 68583 киши ОИВ инфекциясига чалинган бўлиб, улардан 1080 таси болаларга туғри келади. Шу даврда ўлганлар сони 639та катта ёшдагилар 113 та болаларга туғри келади. Юқоридаги кўрсаткични қўйидаги кўринишда ҳам бериш мумкин. Москва вилоятида 12515, Масква 9104, Иркутск вилоятида 7049, Тюмен вилоятида 2407.

ОИТС (орттирилган иммунитет танқислиги синдроми) касаллиги ва унинг олдини олиш чоралари ҳақида маълумот берамиз. Касаллик юқумли бўлиб, уни жуда майда вируслар тарқатади. Шунингдек, касалликнинг жинсий муомаладан ташқари, етарли зарарсизлантирилмаган тиббий асбоблар, соқол олиш устуралари, ҳамда томирларга гиёҳванд моддалар санчувчилар ва шу кабилардан қон орқали юқиши ҳам аниқланган. Касаллик вируслари киши организмига қай йўл билан тушишидан қатъий назар, у қонга сўрилиб организмнинг касалликлар ва ташқи муҳитининг ноқулай таъсирларига қарши туриш қобилияти иммунитетининг издан чиқариб боради.

Натижада, киши ҳар қандай қулайсиз таъсир ва касалликларга, жумладан, юқумли касалликларга ҳам тез берилувчан, энг ёмони шу касалликларга қарши ҳар қандай даво чоралари таъсир қилмайдиган бўлиб қолади. Буниси темир – бетондан иборат кўп қаватли уйнинг темир таянчлари занглаб, чириб кетиши ва оқибатда бинонинг ўз қаддини ушлай олмасдан, қулаб кетишига ўхшатиш мумкин.

Шунинг учун, касалликнинг бирон-бир аниқ белгисини айтиш қийин. Касалликнинг умумий белгилари ҳеч қандай жиддий сабабларсиз дармонсизлик, куч-қувватнинг сўниб бориши, тез чарчаш, кайфиятсизлик кабилар тарзида бошланиши мумкин.

Бу касалликнинг яна бир хавфли томони шундаки, кишига касаллик вируси юққандан кейин унинг аломатлари билунгунча ёки қондаги вирус аниқлангунча бир неча ойлар ўтади. Лекин, бу даврда вирус юққан кишининг қони ёки у билан бўлган жинсий алоқа соғлом одамлар учун хавфли ҳисобланади ва касаллик юқтира олади. Маълумотларга қараганда ОИТС билан касалланаётганларнинг 60 фоизини гиёҳвандлар, 13 фоизини ахлоқсиз турмуш кечирувчилар ташкил этади.

Қайси ҳолатларда ОИВни юқтириш мумкин:

Ҳимояланмаган жинсий алоқа орқали;

Гиёҳвандлар ўртасида битта шприцдан қайта фойдаланиш натижасида;

Персинг ва татиуровка қилишда зарарсизлантирилмаган асбобларда фойдаланиш натижасида;

Бегона инсонларнинг қон қолдиғи қолган шахсий буюмларда фойдаланилганда (тиш чўткаси, соқол олувчи асбоблар орқали);

ОИВ юқтирган онадан болага ҳомиладорлик, туғиш ва эмизиш даврларида;

ОИВ юқмайди:

Қўл бериб кўришганда;

Ўпишганда;

Ҳашоратлар чаққанда;

Умумий хожатхона ва ҳаммомдан фойдаланганда;
Сочик, кийим-кечак;
Кўрпа-тўшаклар;
Идиш-товоклар орқали юкмайди.

Унинг вируслари ташқи муҳит омиллари қуёш нури, қуруқлик, иссиқ ҳарорат, барча юувчи ва дезинфекцияловчи воситаларга чидамсиз. Масалан, қиздирилганда 60С да ёки очиқ ҳавода тез ўлади. Ҳозиргача касалликка қарши даво воситалари топилмаса, уни олдини олишнинг жуда кўп самарали усуллари ишлаб чиқилган. Лекин, бу усуллар кишилардан шу касалликка қарши тадбирларни бекаму кўст бажаришни талаб этади. Демак, бу иш асосан кишиларнинг ўзларига боғлиқ.

ОИВни юқтириш манбалари вирусни юқтирган турли клиник шаклдаги беморлар ва вирусни ташувчилар ҳисобланади, чунки уларнинг қонида доимо вирус айланиб юради. ОИВ - вируси нафақат қонда балки биринчи навбатда сперма ва ҳамда ҳайз ажратмаларида ва қин безлари секретиди ҳам бўлади. Бундан ташқари ОИВ кўкрак сутида, сўлакда, кўз ёш ва орқа миянинг кулранг моддаси суюқлигида, турли тўқималарда, тер ва сийдикда бўлади. Эпидимологик жиҳатдан кўпроқ хафлиси бу қон, сперма ва қин ажратмалари ҳисобланади ва уларда инфекцияни юқтириш учун етарли микдорда вирус бўлади.

Патогенези. ОИТСнинг вирус одам организмига кириб Т-лимфоцитлар хедперларга зарарли таъсир қилади, натижада Т-хелперларнинг фаолияти, сусаяди ва кейин улар ҳалок бўлади. Маълумки, Т-лимфоцитлар хелперлар-одам организми иммун системасида ҳал қилувчи рол ўйнайди.

Касалликнинг кечиш давлари



Касалликни яширин (инкубацион) даври, 2-3 ҳафтадан 1-2 ойгача ва айрим маълумотларга қараганда 3-5 йилгача давом этиши мумкин. Касаллик жинсий

йўл билан юкса яширин даври қисқа бўлади. Гомосексуалистларда яширин давр 8 йилгача давом этади.

1. Касаллик бошланишидан олдинги давр, продмал даври: - 1 ойдан 6 ойгача бўлиб носпецефик кўринишда кечади. Бу давр ўз навбатида 3 босқичдан иборат:

а. Ўткир лихорадка босқичи.

б. Белгисиз босқичи.

с. Лимфоаденопатиянинг кучайиш босқичи.

2. Касалликнинг ўткир ривожланган даври. Бу давр эса ўз навбатида уч босқичдан иборат:

а. Биринчи босқичда тана ўз массасини 10% йўқотади, тери ва шиллик қаватларнинг устки қисми замбуруғ вирус ва бактериялар билан зарарланади.

б. Иккинчи босқичда тана массаси 10%дан кўп йўқолади, номаълум диарея ёки лихорадка 1 ойгача давом этади, ўпка сили, ички органларни бактерия, вирус, замбуруғлар билан зарарланиши Капоше саркомасининг вужудга келиши билан характерланади.

с. Учтинчи босқичда юқоридаги касалликларнинг оғирланиши пневмония, ҳазм қилиш системасининг кандидоз, Капоша саркомасининг кучайиши, марказий нерв системасининг зарарланиши.

3. Касаллик тугалланиш даври.

ДИАГНОСТИКАСИ.

№	ОИТСни симптомлар	бўйича	ОИТСни лаборатория
	диагностикаси		диагностикаси
1	60дан ёшда Капоши саркомаси аниқланса		Иммунофермент аниқлаш
2	2-3 ойдан узокқа чўзиладиган сурункали ич кетар касаллигида энтеропатоген микроблари топилмаган ва кўп миқдорда криптоспориდიум топилган ҳолларда		Радиоиммунопреципитат анализи
3	Узоқ чўзиладиган номаълум иситма кузатилганда (3 ойдан ортиқ)		Радиоиммунопреципитат усули
4	Марказий нерв системасининг лимфомаси ривожланганда		Иммуноглобулин анализ
5	Одамдаги химиотерапия усули билан даволашда тузалмайдиган ва пневмония аниқланганда		
6	Бемор сабабсиз озиб, 10%дан кам бўлмаган оғирлигини йўқотганда		
7	Номаълум этиологияли лимфопения бўлганда		
8	Ҳар хил бактериялар, замбуруғлар вируслар, бир хужайрали содда жониворлар кўзгатадиган ва тез-тез қайтарилиб турадиган зкзоген ва эндоген инфекциялар кўзатилганда		

ОИТСни аниқлашда лаборатория диагностикаси катта аҳамиятга эга.

Улардан: - Иммунофермент аниқлаш;

- Радиоиммунопреципитат анализи;

- Радиоиммунопреципитат усули;

- Иммуноглобулин анализ; Кўпроқ қўлланади ва диагноз қўйишда ёрдам беради.

Бундан ташқари диагноз қўйилишида беморни таносил касалликлари, юқумли В ва Е гепатит касаллиги, генитал касалликлари бор йўқлиги бор унинг ижтимоий ва руҳий ҳолати аниқланади, текширилаётган киши бесоқолбоз эмаслиги унга донорлик қони қўйилган қўйилмаганлиги, томир орқали наркотик моддаларни қабул қилган ёки қабул қилмаганлиги аниқланади.

Лимфатик безлар, асаб системаси синчиклаб текширилади. Хозирги кунда жаҳондаги турли лабораторияда ОИВни аниқдаш учун махсус сезувчанликка эга бўлган ва аниқ бир мақсадни кўзлаган арзонлаштирилган ва содалаштирилган усуллар ишлаб чиқилмоқда. Булар иммунофермент ва иммуноблотни текшириш усуллари дир. Бугунги кунда ОИТСни аниқлаш комплекс равишда олиб борилади.

ДАВОСИ. Шу вақтгача кўп дорилар текшириб кўрилди, лекин уларнинг биттаси ҳам яхши натижа бермади.

Даволаш принципи қуйидагичадир:



1. ОИТС вирусига таъсир қилиш.

2. Организмининг иммун ҳолатини яхшилаш, яъни имунотимуляция усули.

3. Пайдо бўлган ҳар турли оппортунистик (ёндош) касалликларга қаратилган даво усуллари.

Дунё соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан махсус дастур таёрланди.

Дастурнинг асосий босқичлари қуйидагилардан иборатдир:

1. Санитария тарғиботи.
2. Жинсий алоқа билан вирусни юқишини тўхтатиш.
3. Гиёҳванд моддаларни инекция орқали олганда вирус юқишини тўхтатиш.
4. Вертикал (ҳомилали бемор аёлдан болага юқиши) йўл билан юқишни тўхтатиш.
5. Вирусни қон, қон маҳсулотлари ва кўчириб ўтказиладиган органлар орқали юқишига қарши курашиш.
6. Соғлиқни сақлаш мутахассислари тарғиботчилардир.
7. Эпидемиологик назорат.

Назорат саволлари

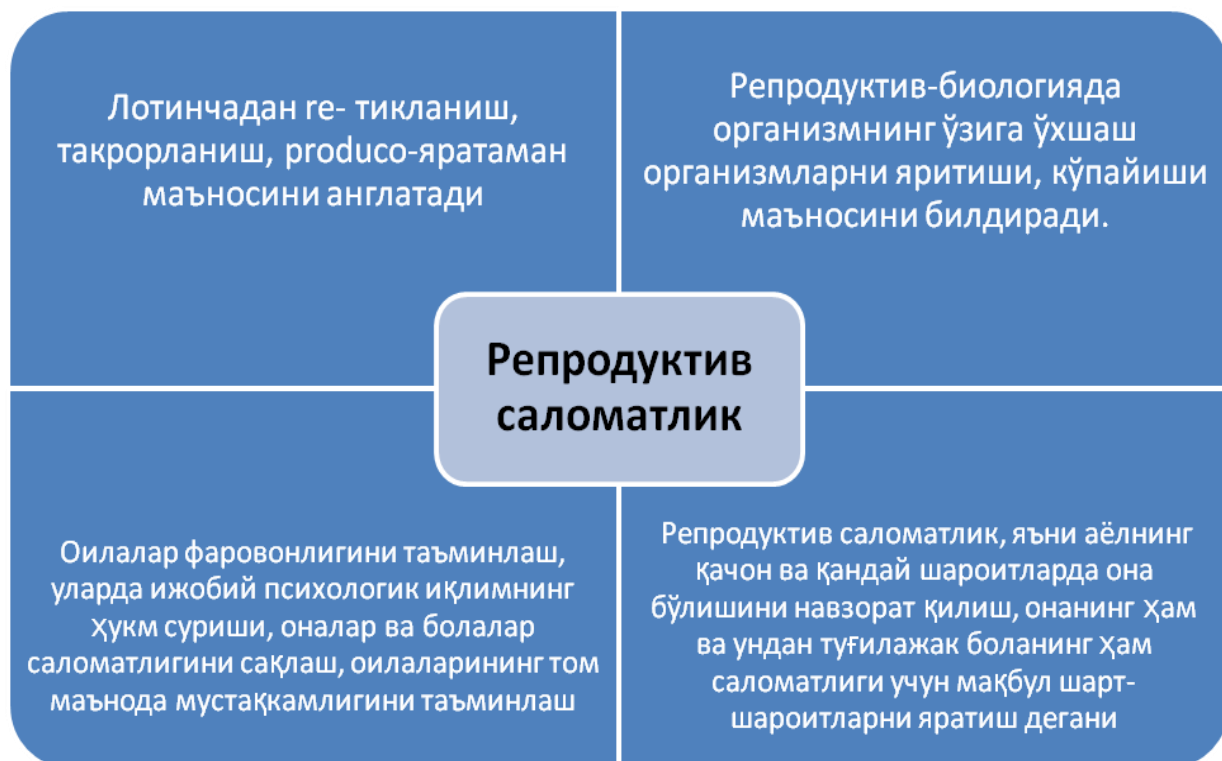
1. Алкоголизмни келиб чиқиши ва тарқалиш тарихини айтинг?
2. Тамаки чекишнинг келиб чиқиш тарихи қандай?
3. Зарарли одатларнинг инсон саломатлигига таъсири нималардан иборат?
4. Гиёҳвандлик ва токсикомания атамаларига таъриф беринг?
5. ОИВ/ОИТС ва унинг олдини олиш нималардан иборат?

4- МАЪРУЗА. АҲОЛИ РЕПРОДУКТИВ САЛОМАТЛИГИНИ МУСТАҲҚАМЛАШ МАСАЛАЛАРИ. ОВҚАТЛАНИШ. ОРГАНИЗМДА МИКРОЭЛЕМЕНТЛАР ВА ВИТАМИНЛАР ТАНҚИСЛИГИ

Режа:

1. Репродуктив саломатлик тушунчаси.
2. Ўсмирларда рўй берадиган психологик, анатомик, физиологик ўзгаришлар.
3. Жинсий тарбия ва жинсий йўл билан юқувчи айрим касалликлар тўғрисида маълумот.
4. Соғлом ва рационал овқатланиш
5. Микроэлементлар ва витаминлар

Репродуктив сўзи Латинчадан ге - тикланиш, такрорланиш, *produco* - яратаман маъносини англатади. Репродуктив-биологияда организмнинг ўзига ўхшаш организмларни яритиши, кўпайиши маъносини билдиради. Репродуктив саломатлик, яъни аёлнинг қачон ва қандай шароитларда она бўлишини назорат қилиш, онанинг ҳам ва ундан туғилажак боланинг ҳам саломатлиги учун мақбул шарт-шароитларни яратиш дегани.



Оила қуриш ва жинсий ҳаётга тайёрлаш

Ўсмир ёшларнинг балоғатга етиш даври уларнинг организмида ўзига хос психологик ва физиологик ўзгаришлар кузатилиши, бу физиологик жараёнларнинг асосида ўсмирлар организмидаги ички секреция безлари ишининг фаоллашуви ётиши ҳамда буларнинг мутлақо меъёрий физиологик жараён эканлигини таъкидлаб ўтиш ўринли.

Ёшларнинг жинси жиҳатдан етилиш жараёнлари физиологиясини билиш, уни даврларга ажратиб ўрганиш, ҳар бир даврнинг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда гигиеник талаблар кўйилиши ва тарбиявий таъсир кўрсатилиши муҳим амалий аҳамиятга эга. Жинсий етилиш жараёни 10 – 17 ёшлар орасидаги даврни ўз ичига қамраб олади ва бу даврда улар организмда жисмоний, руҳий ва ахлоқий ўзига хос ўзгаришлар содир бўлади.

15-18 яшар ўсмир жинсий жиҳатдан етилади ва унда ўзга жинсга нисбатан интилиш майли пайдо бўлади. Жинслар ўртасидаги масалаларга қизиқа бошлайди; ўсмирнинг гавда шакли, руҳияти, хулқ-атвори ўзгаради.

Ўсмир тез ўсади, бу унга ҳаддан ташқари тез ўсгандай туюлади, ўсмир ўзини бесунақай сезади, сут безлари катталашади, ўғил болаларнинг юзига хуснбузарлар тошади.

Ўсмир ўз ҳолатидаги ўзгаришлар тўғрисида ота-оналарига тушунтиришлари ва улардан бу борада бамааслаҳат тўғри тушунчалар олишлари лозим.

Ота-оналардан уялиб, зарур нарсалар ҳақида тушунчалар ўз вақтида олинмаса, ўспирин ёшлар билмасдан оғир оқибатларга, ҳатто фожеаларга олиб борадиган ишлар қилиб, хатоликларга йўл кўядилар.

Жинсий балоғатга етиш муддати ҳар бир шахснинг жинсига, шароитига, миллатига, саломатлигига, яшаш ва бошқа хусусиятларига қараб 11-12 ёшдан

бошланади ва қизларда 18 ёшда, ўғил болаларда 19-20 ёшларга борганда балоғатга етади.

Баъзан ўсмир йигит ва қизларда балоғатга етиш кечикади. Бундай ҳолларда албатта эндокринолог врачлар билан маслаҳатлашиш лозим.

Қизларда балоғатга етиш ҳар ойлик хайз цикли билан намоён бўлади. Бу даврда қизлар гигиена қоидаларига амал қилиб жинсий аъзоларини доимо тоза сақлашга эътиборли бўлишлари лозим. Хайз кўриш даврида ички кийимларни тез-тез алмаштириб туриш, зўриқтирадиган оғир жисмоний иш қилмаслик, сакраш, югуриш, рақсга тушиш, от, велосипед миниш, сув ҳавзалари (бассейн)да сузиш мумкин эмас.

Ўзбекистон мустақил Давлат сифатида жаҳон доирасига қадам қўйди. Эндиликда у келажакда буюк давлатга айланиши учун, эзгу ишларни амалга оширишга қодир бўлган соғлом, жисмонан бақувват баркамол авлодни тарбиялаб вояга етказиш зарур. Ўзбекистон Республикаси оила қонунчилигида илк бор никоҳланувчи шахсларни тиббий кўрикдан ўтказишни қонунлаштириб, оила кодексининг 17 моддаси - “Никоҳланувчи шахсларни тиббий кўрикдан ўтказиш” деб номланган. Бу қонун қонунга киритишдан мақсад, биринчидан янги тузилаётган оиланинг ва келажакда туғиладиган фарзандларнинг соғлом бўлишини таъминлаш бўлса, иккинчидан, никоҳга кирувчиларга тиббий – ирсий ҳамда оилани режалаштириш масалаларида маслаҳатлар беришдир. Ушбу қонунни амалга ошириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2003 йил 25 августдаги 365-сонли қарори билан “Никоҳланувчи шахсларни тиббий кўрикдан ўтказиш тўғрисида”ги Низоми тасдиқланган ва амалиётда фойдаланиш учун жорий этилган. Мазкур Низомга асосан, никоҳланувчи шахслар ФХДЁ идоралари томонидан тиббий кўрикдан ўтиш учун яшаш жойидаги тиббий муассасаларга юборилади. Никоҳланувчи шахсларнинг тиббий кўриги ФХДЁ идоралари томонидан берилган йўлланма бўйича бепул ўтказилади. Улар бешта йўналиш:

- Рухий
- Наркологик
- Захм
- Сил
- ОИВ/ОИТС касалликлари бўйича текширишдан ўтади.

Келгуси авлодлар саломатлигига асос яратиш учун соғлом болалар туғилишини таъминлаш керак. Бунинг учун оилавий турмуш қуришга шайланаётган йигит ва қизларни тиббий нуқтаи назардан киши организмнинг етилиш даври, аввало улар соғлом бўлишлари, никоҳ гигиенаси ва жинсий ҳаёт ҳамда келажакда соғлом фарзанд ҳақидаги билимлардан хабардор бўлишлари лозим.

Қадимги пайтларда Ўрта Осиё худудида қизларни деярли 14-15 ёшда турмушга бериб юборишар эди. Оқибатда носоғлом болалар туғилар, эрта турмушга чиққан қизлар кўпинча дардга чалиниб қолар эдилар. Қиз болалар ҳатто 16-17 ёшга тўлганларида ҳам чаноқ суяклари ҳали тўлиқ суякланмаган,

бу ёшдаги қизларда она бўлиш, ҳомиланинг ривожланиши ва бола туғилиши учун ҳали нормал шароит вужудга келмаган бўлади. Илмий текширишлар шуни кўрсатдики, йигит ва қизлар 18 ёшга етганда морфологик ва физиологик жиҳатдан (бош мия, скелет, мускуллар, ички секреция безлари, хусусан, жинсий аъзолар) эндигина такомилга етган бўлади. 18 ёшга тўлмасдан турмуш қуришнинг аксарият ҳолларда йигитга ҳам, қизга ҳам салбий таъсир кўрсатиши илмий равишда исботланган. Маълумки, 18 ёшда йигит-қизлар тўлишиб, бўйлари ўсади, йигитларнинг овозлари дўриллаб қолади, аммо бу ҳали уларнинг анатомик ва физиологик жиҳатдан бутунлай етилганликларини билдирмайди.

Айрим йигит ва қизлар бир йил олдинроқ балоғатга етишлари ҳам мумкин. Бу ҳол республикамизнинг жанубий вилоятларида яшовчи ёшлар ўртасида кўпроқ кузатилган. Бунга сабаб иқлим шароитининг иссиқлиги, ташқи муҳитнинг одам организмига таъсири натижасидир. Бироқ илмий маълумотларнинг кўрсатишича, оилавий ҳаёт қуришга 18 ёшдан олдин шўшилмаслик лозим.

Никоҳ қуриш аввало фарзанд кўришдек мураккаб физиологик жараёнлар билан алоқадор бўлганлиги сабабли, жуда эрта турмуш қуриш кўпинча пуштсизликка, боланинг ой-куни етмай туғилишига ва шунингдек ҳомиланинг нотўғри ривожланишига сабаб бўлиши мумкин.

Илмий маълумотларга кўра, қизлар ва йигитлар деярли 20 ёшдан кейингина анатомик ва физиологик жиҳатдан бутунлай камолатга етадилар.

Баъзи ҳолларда йигит ва қизларнинг ўзига хос иқлимга оид хусусиятларини, етилиш кўрсаткичларини ҳисобга олиб, бу ёшни бир оз камайтириш мумкин. Кўпгина мутахассис олимларнинг маълумотларига (статистик кўрсаткичларга) кўра, қизлар 20-22 ёшда, йигитлар 23-25 ёшларда турмуш қурганлари маъқул.

Соғлом турмушни издан чиқарадиган ирсий касалликларга сабабчи бўладиган салбий урф-одатлардан бири яқин қариндош-уруғлар (тоғавачча, холавачча, амакиваччалар) ўртасидаги никоҳдир. Бизга маълумки, эси паст, қар, соқов ва бошқа жисмоний нуқсонлар билан туғиладиган болалар асосан яқин қариндошлар ўртасида никоҳланган оилаларда кузатилади.

Репродуктив саломатлик масаласи фақат оилада туғилажак болалар сонини чеклашгина эмас, балки у ичига кенгроқ масалаларни қамраб олади. Бунга асосий эътибор оилада оилалар фаровонлигини таъминлаш, уларда ижобий психологик иқлимнинг ҳукм суриши, оналар ва болалар саломатлигини сақлаш, оилаларининг том маънода мустақкамлигини таъминлаш кабилар назарда тутилади. Оиланинг муҳим бўлган функцияларидан бири-бу унинг репродуктив (жамиятнинг биологик узлуксизлигини таъминлаш, болаларни дунёга келтириш) функциясидир. Оиланинг вазифаси фақатгина янги авлодни дунёга келтирибгина қолмасдан, инсоният пайдо бўлган даврдан бошлаб яшаб келаётган илмий ва маданий ютуқлари билан таништирган ҳолда, уларнинг саломатлигини сақлаб туришдан ҳам иборитдир. Оиланинг жамият олдидаги репродуктив функцияси ва унинг бажарилиши дейилганда аҳоли сонининг

қайта тиклиниши учун ҳар бир оилада нечта фарзанд бўлиши назарда тутилади.

Ўсмир ўғил ва қиз болаларда рўй берадиган психологик, анатомик, физиологик ўзгаришлар. Болағат ёши қизалоқнинг катта қизга, ўғил боланинг йигитга айланиш даври ҳисобланади. Ўсмирлик даври-инсоннинг болағатга етиш даври ўзига хос жиҳатлари билан бошқа ёш даврлардан кескин фарқланади. Болағат даври 11-15 ёш ҳисобланади. Айни шу даврда ўғил ва қиз болаларда жисмоний ўсиш ва етилиш юзага келади. Бу давр ҳар бир ўғил ва қизда турлича кечади. Жинсий етилиш даври. 8-9 ёшдан бошланиб, 18-19 ёшгача давом этади. Бу даврда содир бўладиган ўзгаришлар жинсий гормонларга боғлиқ. Жинсий гормонлар ўзи нима? Бу шундай модда-ки, унинг организмда ишлаб чиқиши, ташқи қиёфадаги ўзгаришлар ҳамда жинсий аломатларнинг ривожланишига боғлиқ бўлади. Бу моддалар жуда кам миқдорда ишланиб чиқишига сут безлари ривожлана бошлайди. Ўғил болаларнинг елкалари кенгаяди, кўкрак қафаси мушаклари ривожланади. Овози пастроқ тембрга эга бўлади, сезиларли даражада йўғонлашади. Бу даврда ўсмирнинг юзлари ва кўкрагида тук ўса бошлайди. Жинсий етилиш даври организмнинг биологик ва жинсий жиҳатдан ривожланиш ва болағатга етишидир. Бу даврда ўғил ва қиз болаларда иккиламчи жинсий белгилар пайдо бўлади. Ўғил болаларнинг овози дўриллаб, мўйлови сабза ура бошлайди. Ўғил болалар 10-11 ёшдан жинсий етилиш даврига кирсалар, қизлар 9-10 ёшдан бошлаб жинсий ривожланишни бошдан кечири бошлайди.

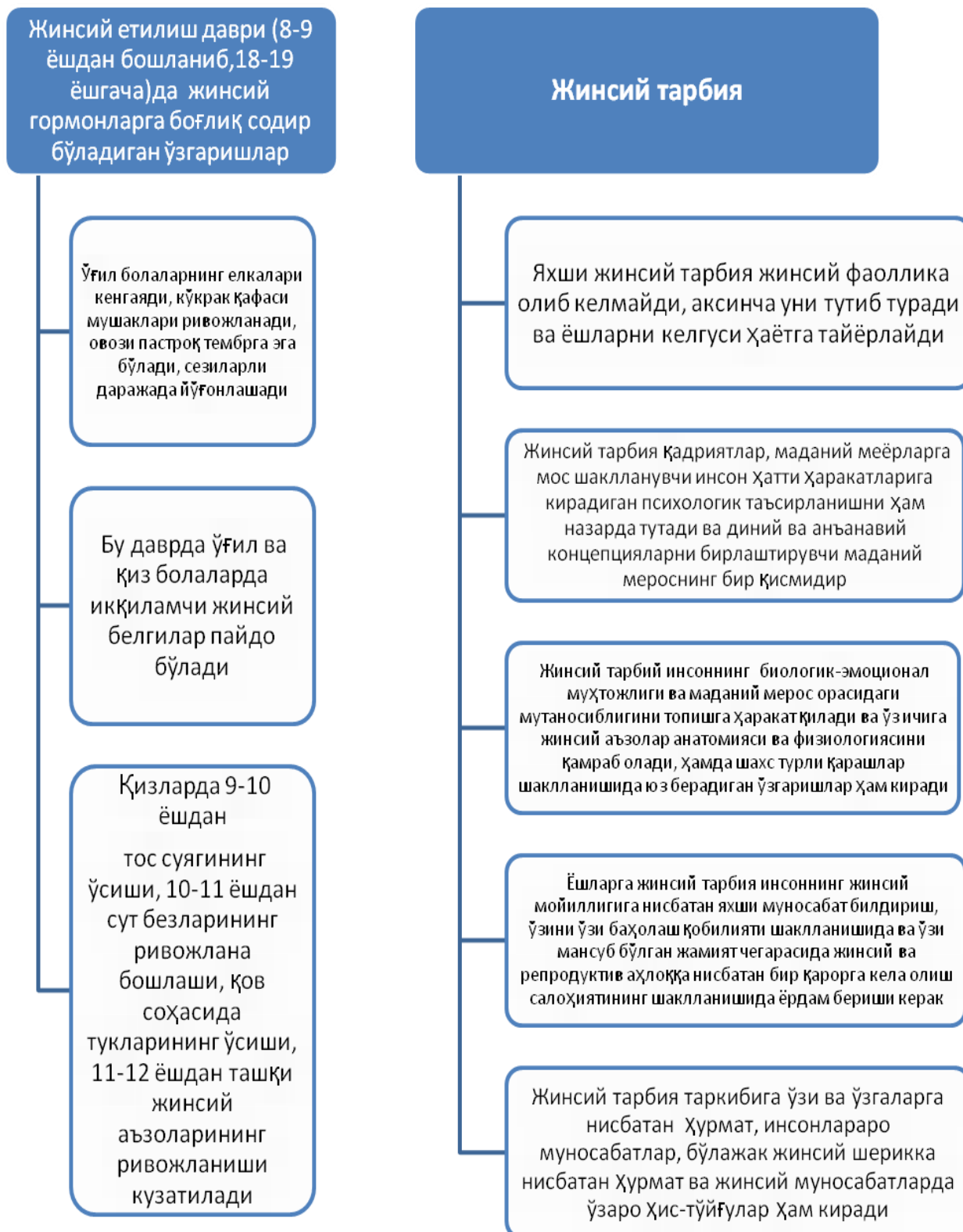
Қизларда 9-10 ёшдан тос суягининг ўсиши, 10-11 ёшдан сут безларининг ривожлана бошлаши, қов соҳасида тукларининг ўсиши, 11-12 ёшдан ташқи жинсий аъзоларининг ривожланиши кузатилади. Болоғат ёшида ўсиш баъзида нормал кечиши, баъзан эса айрим ўзгаришлар кузатилиши мумкин. Бу физиологик ҳодиса ҳисобланади.

Жинсий етилиш иқлим шароити ёки ота-онанинг белгилари, асаб тизимининг хусусиятлари, шаҳар ёки қишлоқ, тоғли ёки денгиз бўйида яшашига кўра турлича кечади. Масалан жинсий ривожланиш жанубий ва шарқий минтақаларда яшовчи халқларда шимолий ўлкаларда яшовчиларга нисбатан илгарироқ бошланади. Жинсий болағат даврида ўғил ва қиз болаларда меҳнат фаолиятининг сусайиши, тез чарчаб қолиши, бош оғриши, кайфиятнинг тез-тез бўзилиб турилиши ҳоллари кузатилади. Болоғат даври ўғил ва қизларда ўзига бино қўйиш, ўзини жуда билағон қилиб кўрсатишга интилиш, серзардалик, одамовилик кузатилади.

Жинсий тарбия. Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти (ЖССТ) яхши жинсий тарбия жинсий фаолликка олиб келмайди, аксинча уни тутиб туради ва ёшларни келгуси ҳаётга тайёрлайди, деган хулосага келди. Жинсий тарбия қадриятлар, маданий меъёрларга мос шаклланивчи инсон ҳатти ҳаракатларига кирадиган психологик таъсирланишни ҳам назарда тутди. Бу диний ва анъанавий концепцияларни бирлаштирувчи маданий мероснинг бир қисмидир. Жинсий тарбий инсоннинг биологик-эмоционал муҳтожлиги ва маданий мерос орасидаги мутаносиблигини топишга ҳаракат қилади ва ўз ичига жинсий аъзолар анатомияси ва физиологиясини қамраб олади, ҳамда шахс турли қарашлар шаклланишида юз берадиган ўзгаришлар ҳам киради.

Жинсий тарбия таркибига ўзи ва ўзгаларга нисбатан ҳурмат, инсонлараро муносабатлар, бўлажак жинсий шерикка нисбатан ҳурмат ва жинсий муносабатларда ўзаро ҳис-тўйғулар ҳам киради. Ёшларга жинсий тарбия инсоннинг жинсий мойиллигига нисбатан яхши муносабат билдириш, ўзини ўзи баҳолаш қобилияти шаклланишида ва ўзи мансуб бўлган жамият чегарасида жинсий ва репродуктив ахлоққа нисбатан бир қарорга кела олиш салоҳиятининг шаклланишида ёрдам бериши керак.

3–илова



Никоҳдан ўтаётган ёш келин-куёвлар учун соғлом жинсий ҳаёт ҳақида (янги оила қураётган ёш йигит ва қизлар учун)

Мамлакатимизда оила қуришга 18 ёшдан бошлаб руҳсат этилади. Бу йигит ва қизлар организмнинг морфологик ва физиологик жиҳатдан (бош мия, скелет, мускуллар, ички секреция безлари, хусусан жинсий аъзолар) такомилга етиши 18 ёшга етганда тугалланиши билан изоҳланади. Чунки оналик билан боғлиқ бўлган барча функцияларни аёл жинсий ривожланиш жараёнлари фақат тўлиқ тугалланганидагина рисоладагидек амалга ошира олади. Балоғатга етмаган ёшда жинсий ҳаётни бошлаш, ва айниқса, ҳомиладорлик нафақат онанинг, балки зурриёдининг ҳам соғлиғига зарарли таъсир кўрсатади. Бундан ташқари, ҳаддан зиёд ёш она фарзанд тарбияси билан етарли даражада шуғуллана олмайди.

Эрта муддатларда қурилган никоҳ ҳали ўсиши ва ривожланиши зарур бўлган қиз ва йигитлар организмни кучсизлантириб, уларнинг руҳий ва жисмоний етилишига салбий таъсир кўрсатади.

Илмий текширишлар шуни кўрсатадики, кўпчилик қизларда организмнинг тўлиқ етилиши тахминан йигирма ёшларда, йигитларда эса - йигирма уч ёшларда тугалланади.

Шу сабабдан, қиз ва йигитлар 17-18 ёшга тўлгани билан бу ҳали уларнинг анатомик ва физиологик жиҳатдан бутунлай етилганликларини билдирмайди, чунки бу даврда чаноқ-суяк соҳалари ҳали тўлиқ суякланмаган бўлиб, шунингдек бу ёшдаги қизларда она бўлиш, ҳомиланинг тараққий этиши ва бола туғиш учун нормал шароит вужудга келмаган бўлади. 18 ёшга тўлмасдан турмуш қуриш аксарият ҳолларда йигитга ҳам, қизга ҳам салбий таъсир кўрсатиши илмий равишда исботланган.

Америкалик статистларнинг маълумотларига қараганда бугунги кунда 21 млн ўсмирнинг 50% дан кўпроғи 15-19 ёшида жинсий ҳаётни бошлашар экан, 13-14 ёшли болаларнинг тахминан 2 млн га яқини сексуал фаолдирлар, ҳар 10 эркекдан 8 таси ва ҳар 10 аёлдан 7 таси ҳали балоғат ёшига етмасданоқ жинсий ҳаётга қадам қўяр эканлар, барча ҳомиладорликларнинг 38% и аборт билан, 25% и эса никоҳсиз бола туғилиши билан яқун топади, мактабни тугатгунича ҳомиладор бўлиб қолган қизларнинг 80% и уни мутлақо битирмайдилар.

Сир эмаски, сўнгги йилларда мамлакатимизга шиддат билан кириб келаётган Ғарб маънавияти ва маданияти таъсири остида никоҳсиз ўзаро алоқалар ва бунинг натижаси ўлароқ ҳомиладорликлар, никоҳсиз фарзанд туғиб, уларни тирик етим қилиб ташлаб кетаётганлар сони ортиб бораётганлигини шу ўринда айтиб ўтиш жоиз. Бу ҳол бизнинг миллий қардиятларимизга ёт эканлигидан ташқари, ижтимоий ва тиббий мушкулотларни ҳам келтириб чиқармоқда.

Никоҳ қуриш аввало фарзанд кўришдек мураккаб физиологик функциялар билан алоқадор бўлганлиги сабабли, эрта турмуш қуриш кўпинча

фарзандсизликка, чала бола туғилишига ва шунингдек, ҳомиланинг нотўғри ривожланишига ёки муддатидан олдин туғилишига сабаб бўлиши мумкин.

Оилавий ҳаётга қадам қўйишдан олдин, аввало бўлажак эр-хотин ўз соғлиқлари ҳақида бир-бирларини хабардор этсалар, қолаверса шу масала билан қизиқсалар, фойдали бўлар эди. Шу боис биз оилавий ҳаёт, хусусан жинсий ҳаётга тааллуқли айрим гигиеник масалалар ҳақида қисқача сўз юритамиз.

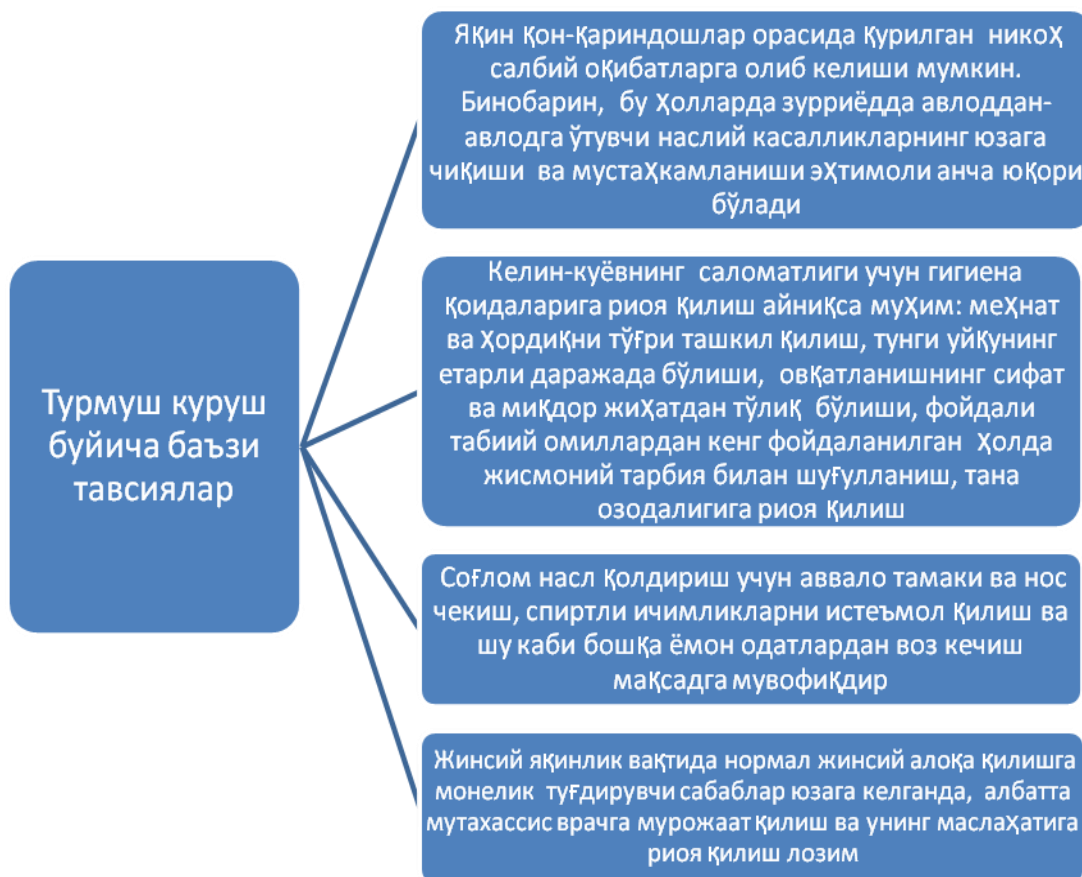
Аввало, никоҳланувчилар тиббий ирсият соҳасидаги мутахассис врач кўригидан ўтишлари мақсадга мувофиқдир. Бу эса, аввало авлоддан-авлодга ўтувчи ирсий касалликларни, қолаверса, эрдан хотинга, хотиндан эрга ўтувчи айрим юқумли ёки таносил касалликларни ҳамда фарзандсизликка олиб келувчи сабабларни аниқлашга ёрдам беради.

Бундан ташқари, қизлар ўзларининг шахсий физиологик функциялари билан боғлиқ бўлган тегишли гигиена қоидаларига ҳам риоя қилишлари муҳим. Қуйида жинсий ҳаётга илк бор қадам қўйиш билан боғлиқ бўлган баъзи гигиеник масалалар хусусида тўхталамиз.

Одатда биринчи бор жинсий яқинлик қилганда қизнинг ифбат пардаси йиртилиши натижасида жинсий аъзолардан маълум миқдорда қон кетади. Турмушга чиқаётган ҳар бир қиз бунинг табиий ҳолат эканидан хабардор бўлиши керак. Баъзан парда биринчи жинсий яқинликда йиртилмаслиги ҳам мумкин. Бунга сабаб, унинг эластик чўзилувчан ёки гардиш шаклида бўлишидир. Шу сабабдан, ёш келин-куёвларнинг ана шу табиий ҳолатни билиб қўйишлари айрим ҳолларда кўнгилсиз ҳодисаларнинг олдини олади.

Бундан ташқари, яна шу нарсани ҳам ёдда тутиш лозимки, ифбат пардаси жароҳати битмасдан, ҳамда ҳайз кўрган кунларда жинсий алоқа қилиш асло ярамайди. Чунки бу даврда ички жинсий аъзоларга ташқаридан юқумли касалликларнинг микроблари тушиши учун қулай шароит бўлади. Бу эса, ўз навбатида, ички ва ташқи жинсий аъзоларининг турли яллиғланиш касалликларини келтириб чиқаришига ва ҳайзнинг кучайиши ҳамда узоққа чўзилишига олиб келади.

4 – илова



Фикримизни хулосалаб, қуйидаги **тавсияларни** ҳавола этамиз:

1. Яқин қон-қариндошлар орасида қурилган никоҳ салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Бинобарин, бу ҳолларда зурриёдда авлоддан-авлодга ўтувчи наслий касалликларнинг юзага чиқиши ва мустаҳкамланиши эҳтимоли анча юқори бўлади. Шу боисдан, яқин қариндош-уруғларнинг бир-бирларига никоҳланишлари тиббиёт нуқтаи-назаридан ғоят зарарли ҳисобланади.

2. Келин-куёвнинг саломатлиги учун гигиена қоидаларига риоя қилиш айниқса муҳим: меҳнат ва ҳордиқни тўғри ташкил қилиш, тунги уйқунинг етарли даражада бўлиши, овқатланишнинг сифат ва миқдор жиҳатдан тўлиқ бўлиши, фойдали табиий омиллардан кенг фойдаланилган ҳолда жисмоний тарбия билан шуғулланиш, тана озодалигига риоя қилиш шулар жумласидандир.

3. Соғлом насл қолдириш учун аввало тамаки ва нос чекиш, спиртли ичимликларни истеъмол қилиш ва шу каби бошқа ёмон одатлардан воз кечиш мақсадга мувофиқдир.

4. Жинсий яқинлик вақтида нормал жинсий алоқа қилишга монелик туғдирувчи сабаблар юзага келганда, албатта мутахассис врачга мурожаат қилиш ва унинг маслаҳатига риоя қилиш лозим.

Жинсий йўл билан юқувчи айрим касалликлар тўғрисида маълумот.

Номаълум ва бемолр шахслар билан жинсий алоқа қилишда захм, сўзак, трихомониаз, гепатит В, ОИТС, хламидиоз, кандидоз, жинсий аъзо учуғи каби

бир қанча касалликларни юқтириб олиши мумкин. Ўсмирларда кузатиладиган айрим таносил касалликлари ҳақида маълумот:

Захм – касаллик қўзғатувчиси оқиш спирохеталар 37°C да тез ўсиб кўпаяди, бироқ $+55-60^{\circ}\text{C}$ ҳароратда ва дезиңфекцияловчи моддалар, совунли сув таъсирида тезда ҳалок бўлади. Касаликни юқтириш асосан жинсий йўл билан бўлади. Касалликнинг фаол даври терида ва шиллик қаватларда (оғизда) тошмалар кузатилади. Кейинчалик касалликнинг яшириш даври белгисиз ўтади. Касаллик юққандан кейин 2-3 ҳафта ўтгачгина дастлабки белгиси пайда бўлади. Шундан сўнг юқиш жойида – терида, жинсий аъзоларда, оғиз шиллик пардасида ва бошқа жойларда қаттиқ шанкр деб аталувчи, думалоқ ёки овал шаклдаги, гўштга ўхшаш, силлик юзали яра кўринади. У нуқтадек ҳамда то 25-50 сўмлик танга ҳажмида бўлиб, деярли безовта қилмайди. Бундай бемор атрофдагилар учун хавф туғдириб, касалликни юқтириши мумкин. Бир ҳафта ўтгач, яқин жойлашган лимфа тугунлари катталашади. Қаттиқ шанкр даволанмаса ҳам йўқ бўлиб кетади. Бироқ, 2-2,5 ҳафтадан сўнг беморда захмнинг иккиламчи даври белгилари пайдо бўлади, терида, жинсий аъзоларда, оғизда оғриқ бермайдиган, қичимайдиган тошмалар-доғлар, тугунлар, йирингли яралар чиқади. Бу даврда бемордан атрофдагилар осонгина захми юқтиради. Иккиламчи захм тошмалари 1-2 ойдан сўнг йўқолади ва яна пайдо бўлади. Касаллик шу тариқа 2-3 йиллаб давом этади. Бу даврда бош, суяклар оғриши, товуш хиралашуви каби белгилар кузатилади. Касаллик даволанмаганда - учламчи захмга ўтиб, турли тана аъзоларида – гумма деб аталувчи шишларни пайдо қилади. Гуммалар ёрилиб ярага айланади, чандиқ билан битидади. Захм турли оғир асоратларни келтириб чиқаради. Ҳомиладор онадан ҳомиллага ўтиши туфайли туғма захм билан касалланган бола туғилади.

Сўзак – кенг тарқалган юқумли таносил касаллиги бўлиб, жинсий алоқа пайтида юқади. Сўзак қўзғатувчиси гонококк микроорганизмидир. Касаллик юққандан 4-6 кун ўтгач, унинг дастлабки белгилари пайдо бўлади. Айримларда бу муддат узайиши ҳам мумкин. Бундай бемор ўз турмуш ўртоғи ва атрофдагилар учун хавфли бўлиб, касалликни юқтиради. Сўзакнинг асосий белгиси: сийдик йўллари ва жинсий аъзолардан йирингли ажралма келишидир. Сийганда ачишиш, оғриқ сезилади. Аёлларда эса сийдик йўлининг қисқа бўлиши сабабли бундай белгилар кузатилмаслиги ҳам мумкин. Сўзак асоратлари билан хавфли бўлиб, беморларда кейинчалик бепуштлик, жинсий ожизлик, аёлларда эса жинсий аъзоларнинг яллиғланиши, бўғимлар яллиғланиши, юрак клапанлари етишмовчилигига олиб келади. Шу сабабли беморла албатта шифокорга мурожаат қилишлари керак.

Соғлом овқатланиш омили

Овқатланиш ва овқатликлар бу тирикликни, ҳаётни таъминловчи энг асосий талаб. Чунки ҳар қандай жонзот танасидаги ҳаётий жараёнлар – тириклик, ҳаракат, ўсиб – улғайиш ва ниҳоят, саломатлигининг даражаси овқатликлар ҳамда овқатланиш ҳисобига бўлади.

Ҳозирги кунда тўкин дастурхонга ўтирган ҳар бир киши аввало организми ва саломатлиги учун зарур бўлган овқатлардан истеъмол қилиш кераклигини билиш керак. Бу тўғри ва оқилона овқатланишнинг асосий шарти.

“Кўп овқат еган киши овқатни эмас, овқат уни ейди” деган нақллар асосида чуқур маъно борлигини ҳар бир инсон яхши англаб етмоғи лозим. Хулоса қилиб шуни таъкидлаб ўтиш жоизки, рационал овқатланиш (рационал – оқилона, мақсадга мувофиқ) организмнинг қувват сарфини тўлдириш, ҳамда инсоннинг ҳаёти ва фаолияти учун зарур бўлган витаминлар, микроэлементларни қамраб олган, таркиби ва миқдори жиҳатдан организмнинг имкониятларига мос келадиган овқат билан овқатланишдир. Кундалик ҳаётимизда амал қилишимиз лозим бўлган муҳим қоидалардан бири бу овқатланиш тартибидир.

Инсон кунига 3 марта овқатланганда, кечки овқатнинг калория қиймати бир кунлик умумий калория қийматининг 20-25 фоизидан ошмаслиги ва уйқуга кетишдан камида 3 соат олдин истеъмол қилиниши, унинг яхши ҳазм бўлиши тунги уйқунинг меъёрий кечишини таъминлайди.

Истеъмол қилинаётган озиқ-овқат маҳсулотлари инсоннинг жинси, ёши ва унинг иш фаолияти ҳамда йил фаслига ҳам боғлиқ. Агар бир кеча кундузда уч марта овқатлансак, эрталабки нонушта умумий овқатланиш миқдорининг 25-30 фоизини, тушлик 40-50 фоизини ва кечки овқат эса қолган фоизини ташкил этиши керак. Тўғри овқатланиш қоидаларига риоя қилиш ҳаёт давомида инсон саломатлигини таъминлайдиган муҳим мезонларидан биридир. Ўз саломатлигини ўйлайдиган ёшлар тўғри овқатланиш маданиятини ўзлаштирган бўлишлари, яъни оқсил, ёғ, углевод, витамин, минерал моддалар ва сувнинг организм учун аҳамиятини билишлари зарур.

Оқсиллар. Биз оқсилларсиз яшай олмаймиз, чунки улар ҳужайраларнинг асосини ташкил этиб, ҳаётий зарур моддалар таркибига киради.

Организмнинг оқсил моддаларга бўлган эҳтиёжини, асосан – гўшт, балиқ, тухум, сут, дукакли донлар – ловия, мош ва шу кабилар ҳисобига қондирилади. Одамнинг овқат рационидаги оқсилнинг 60 фоизи ҳайвон оқсиллари ҳисобига қондирилиши керак. Овқат рациони таркибида оқсил моддаларнинг етишмаслиги жиддий касалликларга олиб келади.

Ёғлар. Ёғ маҳсулотлари организм учун қувват манбаи бўлиб ҳисобланади. Ёғлар 2 хил бўлади:

- 1) Ҳайвон ёғлари;
- 2) Ўсимлик ёғлари.

Ўсимлик ёғлари таркибида холестерин моддаси бўлмайди, шунинг учун енгил ҳазм бўлади. Ҳайвон ёғлари таркибида юқори даражада холестерин моддаси бўлади.

Тиббиёт амалиёти бу масалага одам организмга тушаётган ёғларнинг 1/3 қисми ўсимлик ёғлар ҳисобига қопланиши лозим деб тавсия қилади.

Углеводлар - Углеводларэнергиянинг асосий манбаи.

Углеводга бўлган талаб, қишлоқ ҳўжалик маҳсулотлари: ун, ёрмалар, картошка ҳисобига қопланади.

Одам овқатида углевод етишмаса, жисмоний ва ақлий меҳнат қобилияти пасаяди, қонда чала оксидланган моддалар тўпланади. Ортиқча углевод ёғга айланади.

Витаминлар. Озиқ-овқат рационида витаминларнинг бўлиши жуда зарур. Витаминлар нормал ҳаёт фаолиятини таъминлайди. Улар организмда

етишмаса ёки ортиқча бўлса, ферментлар тизими ва моддалар алмашинуви бузилади.

Минерал моддалар. Витаминлар қаторида минерал тузлар, микроэлементларнинг ҳам аҳамияти катта. Минерал тузлар тўқима, тўқима суюқлиги, қон, плазма ва суюқларнинг таркибий қисмини ташкил этади.

Сувнинг аҳамияти.

Сув инсон организмнинг 70 фоизини ташкил этади.

Организмнинг ҳаёт кечиришида, физиологик жараёнларнинг муътадил кечишида сув ҳал қилувчи роль ўйнайди. Сувсиз овқат хазм қилиш ҳам, ҳужайралардаги моддалар алмашинуви ҳам мумкин эмас. Шу боисдан организм учун зарур миқдорда сувнинг истеъмол қилиниши инсон саломатлигини сақлашнинг асосий шартларидан бири ҳисобланади.

Суюқликни ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилиш, айниқса, уни бирданга кўп ичиш зарарлидир, одам кўп терлайди, «суюлиб» кетган қон қислород ташиш вазифасини яхши бажара олмайди, натижада юрак, томирлар ва буйракларга оғирлик тушади.

Шуни айтиш керакки, иссиқ ичимликлар совуғига қараганда чанқокни тезроқ қондиради. Кун иссиқ пайтларда одам кўпроқ суюқликка эҳтиёж сезади. Бунда суюқликлардан кўк чой ичиш мақсадга мувофиқдир. Иқлими иссиқ жойларда бир кеча-кундузда 3 литрдан 5 литргача суюқлик истеъмол қилинади.

Овқатланишнинг олтин қоидалари:

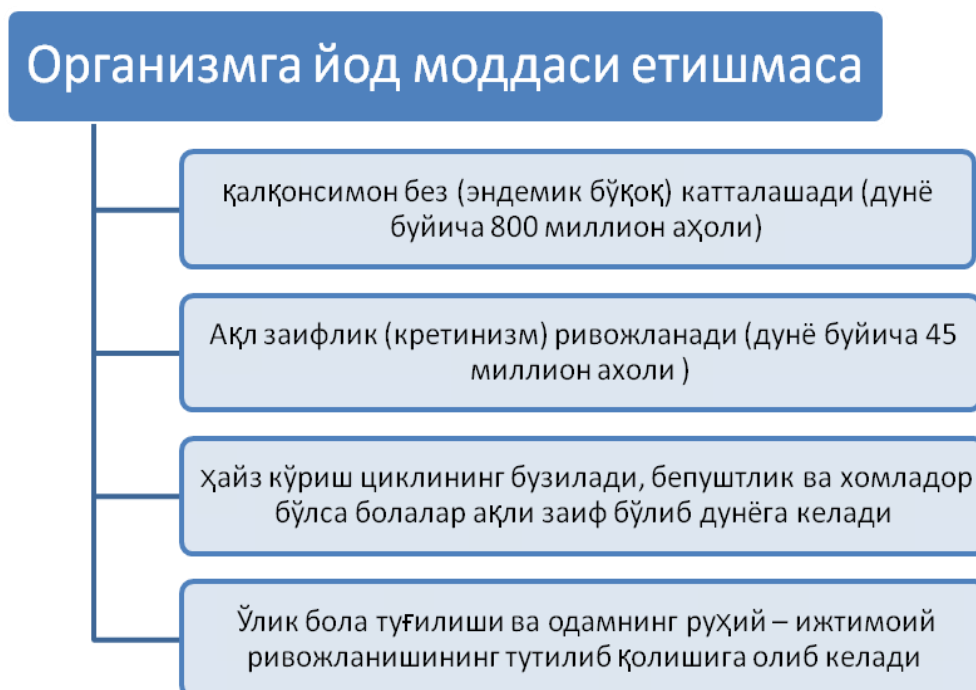
- Оқилона овқатланиш тўғрисидаги адабиётларни кўпроқ ўқиш орқали бу борадаги билим, малака ва кўникмаларингизни ошириб боринг.
- Агар бирон-бир касалликни бошингиздан кечирсангиз ёки қандайдир сурункали касалликларингиз бўлса, овқатланиш таркибини белгилаб олиш учун, албатта врач маслаҳатини олинг.
- Овқат турларини танлашда биринчи навбатда ўз соғлигингизни эътиборга олинг.
- Доимий ва узок вақт бир хил турдаги овқат маҳсулотларини истеъмол қилишдан сақланинг.
- Ҳар доим ўз вақтида овқатланиш зарур.
- Овқат маҳсулотларида зарур овқат моддалари бир-бирига нисбатан мувозанатлашган ҳолда бўлиши керак (оқсиллар, ёғлар, карбон сувлар).
- Истеъмол қилинаётган овқат маҳсулотлари тоза, муддати ўтмаган ва етарли даражада техник қайта ишловдан ўтган бўлиши керак.
- Доимо яхши кайфиятда иштаҳа билан овқатланиш тавсия этилади.
- Овқат маҳсулотларининг ташқи кўриниши чиройли бўлиши, унинг ранги, ҳиди, кўриниши одам иштаҳасини очиши керак. Овқатланаётганда иложи бўлса, яхши воқеа ва ходисалар тўғрисида фикрлаш ёки гаплашиш зарур.
- Доимий равишда юқори калорияли ёғли овқат маҳсулотларини истеъмол қилишдан сақланиш керак.
- Истеъмол қилинаётган овқат маҳсулотининг ҳарорати меъёрда бўлиши лозим, ўта иссиқ ва совуқ ҳолда истеъмол қилиш организм учун зарар ҳисобланади.

- Истеъмол қилинган овқат организмда нохушлик келтириб чиқарса, кўнгил айниш, қусиш, оғриқ ёки бошқа белгилар пайдо бўлса, албатта, биринчи навбатда врачга мурожаат қилиш зарур ва кейинги овқатланиш тартиби тўғрисида маслаҳатлар олиш керак бўлади.

Йод ва темир танқислиги касалликлари

Йод танқислиги касалликлари инсоннинг энг кўп тарқалган юқумли бўлмаган хасталиклари сирасига киради. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига қараганда, йод танқислиги туфайли 800 миллион аҳоли қалқонсимон без (эндемик бўқоқ)нинг катталашишидан, 45 миллиони эса – ақл заифлигидан азият чекмоқда. Йод, қалқонсимон безнинг меъёрида фаолият олиб бориши учун, гормонлари синтезлаштириш, барча аъзолар ва тизимларнинг ривожланишига таъсир кўрсатувчи асосий микроэлемент ҳисобланади.

Йод етишмовчилиги миянинг меъёрида ривожланишини бузилишига олиб келади, минглаб одамлар ақлий заифликнинг энг оғир даражаси бўлмиш – кретинизмдан азият чекмоқдалар.



2-илова.

Айни пайтда йод танқислигининг ҳолатини назорат қилиш бўйича Ҳалқаро кенгаш (ICCIDD) тузилган. Улар 100 дан зиёд давлатларни келишган ҳолда ҳаракат қилиб, озиқ-овқат ва уй ҳайвонларининг озуқасига кўшишга мўлжалланган барча тузларнинг йодлаштирилишини амалга оширишга муваффақ бўлинди.

Сотувда сифатли йодланган ош тузининг мавжуд эмаслиги, аҳоли ўртасида бўқоқни оммавий профилактика қилиш ишларида узилишлар содир бўлмоқда. Бўқоқ хасталигига дучор бўлган аёлларда кўпинча ҳайз кўриш циклининг

бузилиши, бепуштлиқ ва бошқа аномал (нотўғри) ҳолатлар кузатилади ёки хомладор бўлса болалар ақли заиф бўлиб дунёга келади.

Бундан ташқари ЙТХ (йод танқислиги ҳолати) болалар ўлимининг ортиб кетишига, ўлик бола туғилиши ва одамнинг руҳий – ижтимоий ривожланишининг тутилиб қолишига олиб келади. Қалқонсимон безнинг меъёрида фаолият олиб бориши учун, йодни сутка мобайнида 0,1-0,2 микрограмм истеъмол қилиш зарур. Инсоннинг бутун умри давомида бу ўта муҳим микроэлементнинг 3-5 грамм кифоя қилади.

Уни йодланган туз ва таркибида йод мавжуд бўлган маҳсулотлар орқали ҳар куни истеъмол қилиб туриш зарур. Ўзбекистонда 25 млн., аҳолига 1,29 млн. эндокрин тизими билан касалланган одам тўғри келади, шулардан 60 фоизини болалар ва ўсмирлар ташкил этади.

Текширишларнинг кўрсатишича, «Флоранс, Темпо, Орзу, Лаззат, Хожаикон, Қорақолпоқ савдо» фирмалари томонидан ишлаб чиқарилаётган ош тузлари таркибидаги йод миқдори ЖССТ меъёрларига (41,1-65 г/т) мос келади.



Амалиёт шуни кўрсатмоқдаги, фақат ҳуқумат томонидан қилинадиган саъё-ҳарақатлари, кўллаб-қувватлашларгина ишлаб чиқарувчиларни барча санитария-гигиена талабларига тегишли равишда мувофиқ келадиган, йодлаштиришни етарли даражада таъминлашга қодир бўлган йодланган туз чиқаришга мажбур қила оладиган тегишли қонунлар, қарорларни қабул қилиниши ва татбиқ этилишини таъминлаши мумкин экан.

Турли мартабадаги раҳбарлар ушбу тадбирларнинг миллат саломатлиги даражасига, ўсиб келаётган авлоднинг ақлий даражасига таъсир кўрсатиши хусусидаги ёрқин тасаввурга эга бўлишлари лозим.

3 май 2007 й. Ўзбекистонда «Ўзбекистон ЙТК олдини олиш» қонуни қабул қилинди.

Темир танқислиги анемияси ва уни олдини олиш

Анемия (камқонлик) деганда қонда гемоглобиннинг умумий миқдори пасайиши, кўпинча қон ҳажми бирлигида концентрациясининг камайиши тушунилади. Қондаги умумий гемоглобин даражасининг норма 119-130 г/л

бўлгани ҳолда анемияда 111,0 г/л ва ундок пастрок пасайиб кетиши кузатилади.

3 – илова



Ўзбекистонда темир танқислиги анемиясини охириги 10-15 йил ичидаги кузатишлар шуни кўрсатдики, болалар ва ўсмирлар орасида унинг тарқалиши 25-88 фоизгача етар экан, касалликка чалиниш хавфи кўпроқ 1-2 ёшгача бўлган болаларда, ўсмирларда ва ҳомиладор аёлларда кузатилади.

Организмдаги умумий темир миқдорининг 60 фоизи эритроцитларнинг гемоглобиниди тўпланган, у кислороднинг боғланишида ва уни бутун организм бўйлаб тарқатишда иштирок этади. Шунинг учун, унинг организм таркибидаги камайиши эритроцитлар гемоглобин етишмовчилиги ва гипоксияга (ҳужайраларга кислороднинг керакли миқдорда етиб бормаслиги) олиб келади.

Анемиядан азият чекадиган болалар одатда жисмоний ва ақлий ривожланиш борасида ўз тенгқурларидан орқада қоладилар, улар тез-тез хасталаниб туришлари мумкин.

Агар аёл киши ҳомиладорлик пайтида анемия дардига йўлиқса, у вазни етарли бўлмаган заиф болани дунёга келтириши мумкин, бу эса кичкинтой учун хатарлидир. Айрим ҳолларда анемия оналар ўлимига олиб келиши ҳам мумкин. Бу бизни ташвишга солмай қўймайди. Бизнинг Ўзбекистонда

ҳомиладор аёлларнинг 80%, туғиш ёшдаги аёлларнинг 60% ва 57% болалар анемиядан азият чекишмоқда.

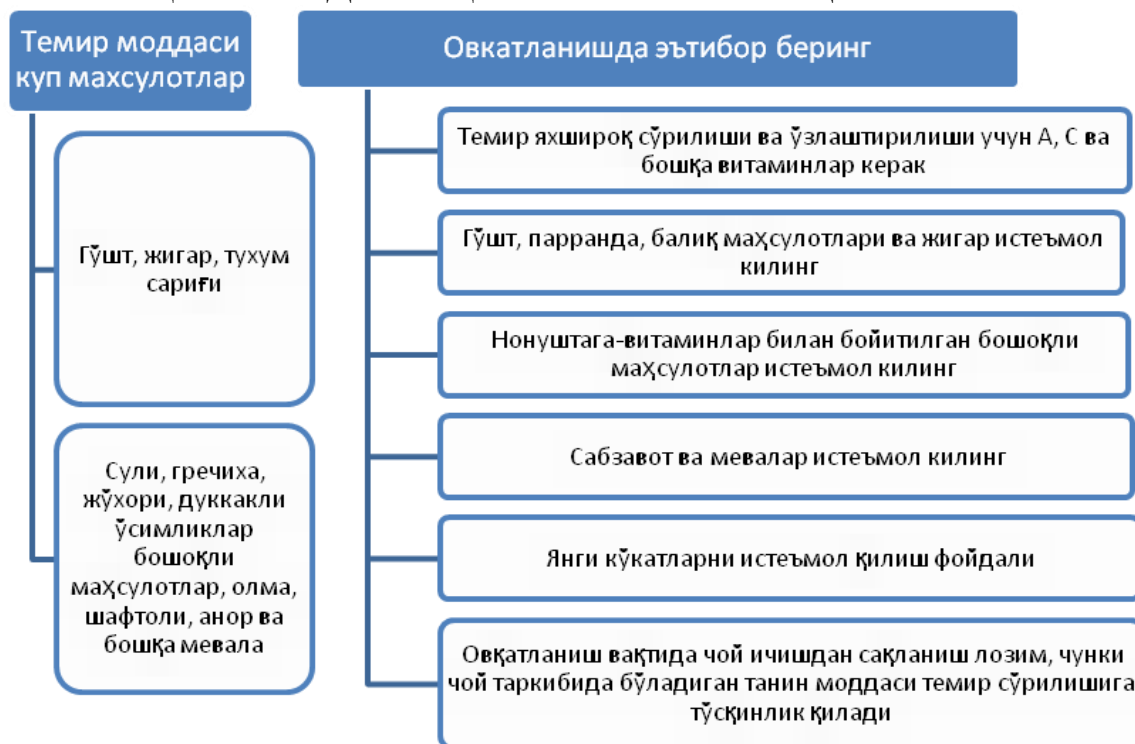
Анемияда кузатиладиган симптомлар:



- тери қатлами ва кўриниб турган шиллиқ қаватларнинг рангсизлиги;
- бош айланиши, беҳоллик;
- тирноқнинг юпқалашиши ва сочнинг синувчанлиги;
- иштаҳа камайиши, таъм бузилиши пайдо бўлади (болалар бўр, кесак ейишади);
- оғир ҳолларда-нафас етишмаслиги, юракнинг тепа қисмида систолик шовқин;
- жигар ва қораталоқ ўлчамининг катталашиши.

Овқатланишнинг аҳамияти.

ТЕМИР ТАНҚИСЛИГИДА ОВҚАТЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ



Овқатда темир манбалари жуда кўп. гўшт, жигар, тухум сариғи темирга бой маҳсулотлар ҳисобланади. Ўсимлик маҳсулотларидан сули, гречиха, жўхори, дуккакли ўсимликлар ёрмаларида, қора нонда ва бошқа бошоқли маҳсулотлар таркибида кўп бўлади. Шунингдек, олма, шафтоли, анор ва бошқа меваларда ҳам темир миқдори кўп бўлади. Кунлик овқатланиш тартибига гўшт, балиқ ва оқсилга бой маҳсулотларни киритиш фойдалидир. Сабзавотлар, мевалар, кўкатлар овқатланишда муҳим ўрин тутаяди, чунки организмга яхшироқ сўрилиши ва ўзлаштирилиши учун А, С ва бошқа витаминлар керак бўлади.

- гўшт, парранда, балиқ маҳсулотлари ва жигар;
- нонуштага-витаминлар билан бойитилган бошоқли маҳсулотлар;
- сабзавот ва мевалар;
- янги кўкатларни истеъмол қилиш фойдали;
- овқатланиш вақтида чой ичишдан сақланиш лозим, чунки чой таркибида бўладиган танин моддаси темир сўрилишига тўсқинлик қилади.

Яна бир тўсқинлик қилувчи омил буғдой унининг кепаци ва жигар ранг гуруч таркибида учрайдиган олий кислотаси бўлиши мумкин. Овқат таркибидаги темирнинг сўрилиш чегараси суткасига 2 мкгни ташкил этади. Кунига катта ёшдаги ҳар қандай киши жинсидан қатъий назар 1 мг темирни йўқотади. Лекин аёллар ҳайз вақтида, ҳомиладорлик, туғруқ ва эмизикли даврида нисбатан кўп темир миқдорини йўқотишади. Шунинг учун бу даврларда уларнинг темирга бўлган эҳтиёжи минераллар билан тўйинган тўлақонли овқатланиш тартибига риоя қилганда тўла қопланмайди. Бунинг натижасида

темир танқислиги ривожланади ва бу овқатланиш тартибини ўзгартиришга эмас, балки дори препаратлари билан даволашга асос бўлади. Ҳомиладорлик, туғруқ ва эмизикли бўлган вақтда организм 700-1000 мг темирни йўқотади, у бу заҳирани 2-3 йил давомидаги қайта тўлдириб олиши мумкин. Бу вақтдан олдинроқ ҳомиладорлик бошланиб қолса албатта анемия ривожланади.

Темир танқислиги анемиясининг даволашда темир препаратлари қўлланади. Ҳозирги вақтда бир қатор таркибида темир бўлган дори препаратлари мавжуд: темир лактати, гемостимулин, феррамид, ферроцерон, ферроплекс, тардиферон ва бошқалар. Темир танқислиги анемиясини асосан ичга қўлланадиган темир препаратлари билан даволаш зарур. Уларни нахрга ёки овқатланишдан 1 соат олдин ёки баъзи ҳолатларда овқатланишлар орасида ичиш мақсадга мувофиқдир, бу темирнинг организмга сўрилишини осонлаштиради. Бундан ташқари аскорбин кислотасини қўллаш ҳам яхши натижа беради, чунки у темир препаратлари билан биргаликда металлнинг тез ўзлаштирилишини таъминлайди.

Ўзбекистонда фақат биринчи навли ун бойитилади, шунинг учун айнан мана шу ундан тайёрланган нон сизнинг саломатлигингиз учун фойдали ҳисобланади.

Чой ва қаҳва овқатдаги темир моддасининг 70-100 фоизини ўзлаштиришга тўсқинлик қилади, шунинг учун овқат пайтида ёки овқатдан сўнг шу заҳоти чой ичманг, 30 дақиқа кутиб туринг! Чой ўрнини шарбат, компот, қайнатилган сув ёки маъданли сув босиши мумкин.

Назорат саволлари :

1. Репродуктив саломатлик тушунчасига таъриф беринг?
2. Ўсмирларда рўй берадиган психологик, анатомик, физиологик ўзгаришларни айтинг?
3. Жинсий тарбия ва жинсий йўл билан юқувчи айрим касалликлар тўғрисида маълумот беринг?
4. Соғлом ва рационал овқатланиш нормалари қандай?
5. Микроэлементлар ва витаминларга намалар қиради?

1.2.Амалий машғулотлар

1-машғулот (2 соат) Саломатлик даражасини аниқлаш, Саломатлик кодексини ишлаб чиқиш. Соғлом турмуш тарзи компонентларига тавсифнома бериш.

Режа:

1. “Соғломлик” тушунчаси хақида
2. Саломатлик даражасини аниқлаш
3. Соғломлик белгилари
4. СТТ компонентлари

Машғулот таъминоти: плакатлар, буклетлар

2-машғулот (2 соат) Турмуш тарзи ва зарарли одатлар. Чекиш, алкоголизм, гиёхвандлик ва токсикомания. ОИТС ва унинг тарқалиши уларнинг олдини олиш чора-тадбирларини муҳокама қилиш

Режа:

- 1.Зарарли одатлар ва унинг таъсири
- 2.Чекиш ва алкоголизм тарихи ва оқибати
3. Гиёхвандлик ва токсикомания
- 4.ОИВ ва ОИТСнинг олдини олиш

3-машғулот (2 соат) Экологик, педагогик, ижтимоий ва оилавий валеология муаммоларини таҳлил қилиш..

Режа:

- 1.Экологик валеология
- 2.Педогогик валеология
- 3.Ижтимоий валеология
- 4.Оилавий валеология

4-машғулот. 2 соат

Репродуктив саломатлик ва касаллик. Эндемик бўқоқ ва камонлик касалликлари. Уларнинг профилактикаси

Режа:

- 1.Репродуктив саломатлик ҳақида тушунча.
- 2.Ўсмир ёшда бўладиган қиз ва ўғиллардаги меъерий ўзгаришлар.
- 3.Соғлом она-соғлом бола.
- 4.Йодга бой компонентлари.
- 5.Анемия
- 6.Темирга бой маҳсулотлар.

5 –машғулот. 2 соат Фаол ҳаракат ва саломатлик. Чиникиш, жисмоний тарбия ва спорт. Жисмоний саломатлик, уни баҳолаш ва коррекциялаш

Режа:

- 1.Чиникиш турлари
- 2.Сув ва хаво билан чиникиш
- 3.Анъанавий ва ноананавий спорт турлари
- 4.Аёллар спорти ва унга қўйилган талаблар

II.Бўлим. Мустақил иш машғулотлари

1. Ҳаёт ва саломатлик ритми
2. Дорисиз сағломлаштириш
3. Оилада психофизиологик муҳитни шакллантириш
4. ОИТС ва уни олдини олиш
5. Гиёхвандлик ва унинг салбий оқибатлари
6. ОИВ ваОИТСҳақидатушунча

7. Жисмонийфаолликвасаломатлик. Чиниқиш
8. Жинсийтарбия
9. Гиёҳвандликнинг зурриёдга таъсири
10. Организмда микроэлементлар танқислигидан келиб чиқадиган касалликлар
11. Соғлом турмуш тарзи ва унинг компонентлари ҳақида тушунча
12. Бахтсиз ҳодисалар ва уларнинг олдини олиш
13. Чекишнинг инсон организмига таъсири
14. Спиртлиичимликларнинг инсон организмига таъсири
15. Ирсият ва ирсий касалликлар
16. Валеология – саломатлик ҳақидаги фан
17. Саломатликнинг асосий белгилари

III. Бўлим. Глоссарий

1. **Анемия** – камқонлик, қонда эритроцитлар сони ва гемоглобин миқдорининг камайиши билан характерланадиган касаллик.
2. **Астма** – бронхлар тешигининг тўсатдан торайиб қолиши ёки юрак касалликлари натижасида тутадиган бўғилиш хуружи.
3. **Аднексит** – аёлларда бачадон ортиқларининг яллиғланиши.
4. **Алаҳлаш** – онг ўзгариб, воқеаларни англаш қобилиятининг бузилиши.
5. **Аллергия** – атроф-муҳитнинг аллергенлар деб аталувчи баъзи омиллари таъсирига организмнинг ўта сезгир бўлиши.
6. **Артрит** – бўғимларнинг яллиғланиши.
7. **Атрофия** – органлар ва тўқималар функцияларининг пасайиши ва ҳажмининг кичрайиши.
8. **Бактериялар** – табиатда, сув, одам ва ҳайвон организмида кенг тарқалган, биологик хусусиятлари ҳар хил бўлган бир ҳужайрали, ядросиз микроорганизмлардир.
9. **Бронх, бронхлар** – кекирдакнинг ҳаво ўтадиган найсимонтармоқлари, нафас йўллари.
10. **Бронхит** – бронхларнинг яллиғланиши; нафас органларининг кўп учрайдиган касалликларидан бири.
11. **Бўқоқ** – қалқонсимон без фаолиятининг бузилиши натижасида ушбу безнинг катталашуви билан боғлиқ касаллик.
12. **Витаминлар** – организм ҳаёти ва фаолиятида муҳим аҳамитга эга бўлган биологик фаол моддалардир.
13. **Гастрит** – ошқозон шиллиқ пардасининг яллиғланиши.

- 14. Гепатит** – жигар ҳужайралари фаолиятининг бузилиши билан кечадиган касаллик.
- 15. Гипертония** – артериал қон босимининг ошиши билан кечадиган сурункали касаллик.
- 16. Гипертрофия** – ҳужайралар сони ёки ҳажмининг ортиши натижасида органнинг катталашуви.
- 17. Гоноррея (сўзак)** – асосан тасодифий жинсий алоқа қилиш оқибатида келиб чиқадиган сийдик йўллари ва жинсий аъзолар яллиғланишидан иборат юқумли таносил касаллиги.
- 18. Герпес** – вируслар кўзғатадиган касаллик. Бунда баданнинг турли қисмида тери қизариб, ғуж-ғуж майда пуфакчалар ҳосил бўлади.
- 19. Гипотония** – қон босимининг тушиши.
- 20. Диагноз** – касаллик характери ва беморнинг аҳволи ҳақидаги қисқача тиббий хулоса; касаллик номи.
- 21. Дискинезия** – фаол ҳаракатнинг сусайиши.
- 22. Дистрофия** – тўқима (ҳужайра) алмашинувининг бузилиши бўлиб, тўқималарда (ҳужайраларда) оксиллар, ёғлар, углеводлар, минерал моддалар ёки тузлар алмашинувидан келиб чиқиб, умумий ёки қисман, туғма ёки орттирилган тизимий ўзгаришлар билан кузатилади.
- 23. Иммунитет** – бу комплекс реакция бўлиб, гомеостазни ҳимоя қилувчи, организмга ёт ҳужайра ёки бошқа омилларнинг кириб келиши ва организмнинг ўзида ҳосил бўладиган ёт унсурларга қарши ҳимоя реакциясидир.
- 24. Лимфа** – оксил табиатли, таркибига кўра қон плазмасига яқин рангсиз тиниқ суюқлик, лимфа капиллярлари. Лимфа томирлари ва лимфа тугунлари бўлади.
- 25. Метаболизм** – ҳужайрада кечадиган моддалар ва энергия алмашинуви жараёни.
- 26. Метеоризм** – ичакда кўп ел тўпланиши натижасида қориннинг таранглашиши.
- 27. Модел** – бирор нарсанинг кичрайтирилган нусхаси.
- 28. Онг** – одам рухий фаолиятининг олий шакли.
- 29. Парҳез** – соғлом кишилар ҳамда беморларга мўлжалланган овқат рации ва овқатланиш режими.
- 30. Пневмония (зотилжам)** – ўпка тўқимасининг яллиғланиши.

- 31. Психика (руҳият)** – юксак даражада ташкил топган миянинг объектив воқеликни сезги, идрок, тасаввур, фикрлаш, ҳис-туйғу ва иродавий ҳатти-ҳаракатлар тарзида акс эттириш хусусияти.
- 32. Рак** – саратон касаллиги, эпителий тўқимасидан ривожланадиган хавфли ўсма.
- 33. Сифилис (захм)** – барча орган ва системалар зарарланиши билан кечадиган, асосан жинсий йўллар орқали юқувчи таносил касаллиги.
- 34. СПИД (ОИТС)** – орттирилган иммун танқислиги синдроми, таносил касаллиги. Бу касалик оқибатида одам организми ҳар қандай микробга бардош бериш хусусиятини йўқотади.
- 35. Стенокардия** – юрак қисиши, юрак ишемик касалликлар гуруҳига киради.
- 36. Стоматит** – оғиз бўшлиғи шиллиқ қаватининг яллиғланиши.
- 37. Терининг замбуруғли касалликлари** – асоан тери ва шиллиқ қаватларда паразитлик қиладиган замбуруғлар кўзғатадиган касалликлар.
- 38. Токсикомания** – наркотик моддаларга кирмайдиган, лекин инсон руҳиятига таъсир кўрсатадиган кимёвий моддаларга ўрганиб қолиш.
- 39. Тромбоз** – қон томирлари ичида ва юрак бўшлиғида пайдо бўладиган қон лахтасининг томир деворларига ёпишиб қолиши натижасида қон оқимининг қийинлашуви ёки умуман тўсилиши.
- 40. Трихомоноз** – асосан жинсий йўллар орқали юқувчи, сийдик-таносил органларининг яллиғланиш касаллиги.
- 41. Парез** – ихтиёрий ҳаракатларнинг қисман йўқолиши.
- 42. Пиодермия** – терининг йирингли касалликлари.
- 43. Полинаркомания** - иккита ундан ортиқ наркотик моддани қабул қилишдир.
- 44. Фалаж** – ихтиёрий ҳаракатларнинг тўла йўқолиши.
- 45. Цистит** – сийдик қопчасининг яллиғланиши.
- 46. Қандли диабет** – эндокрин касаллик бўлиб, организмда меъда ости безининг инсулин гормони етишмаслиги оқибатида моддалар алмашинуви бузилади.
- 47. Хуснбузар** – ёғ безлари фаолиятининг бузилиши натижасида терига турли тошмалар тошиши.

IV. Бўлим. Иловалар
4.1. Фан дастури

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

“Тасдиқланди”

Ўқув ишлари бўйича проректор

_____ Д.Қ. Дурдиев

2017 йил “___” _____

Валеология асослари
курсидан намунавий
ДАСТУР
(бакалавр йўналиши учун)

БУХОРО 2017

Мазкур намунавий дастур Олий ва ўрта махсус, касб-хунар таълими ўқув-методик бирлашмалари фаолиятини мувофиқлаштирувчи кенгашнинг 2011 йил 9 сентябрдаги 3-сон мажлис баёни билан тасдиқланган дастур асосида шакллантирилди ва у Бухоро Давлат Университети илмий кенгашининг 2017 йил 30 августдаги 1-сон мажлис баёни билан маъқулланган

Намунавий ўқув дастури Бухоро Давлат Университетида тайёрланди.

ТУЗУВЧИ:

Н.Р.Очилова

“Экология” кафедраси катта ўқитувчиси

ТАҚРИЗЧИЛАР:

Шарипова Н.С.

Бухоро Тиббиёт институти “Ижтимоий гигиена ва соғлиқни сақлаш кафедраси ” катта ўқитувчи

Тўраев.М.М

БухДУ Экология кафедраси доценти б.ф.н

Кириш

“Валеология” – бу инсон саломатлиги тўғрисидаги фан бўлиб, инсон камолотининг муҳим таркибий қисмини, ҳуқуқий ва ижтимоий-иқтисодий ривожланишини ўрганади.

Мустақиллик эълон қилинган кундан бошлаб, маънавий ва жисмоний соғлом авлодни вояга етказиш, тарбиялаш, ҳар томонлама баркамол шахсни шакллантириш ғояси давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Мазкур ғоя шарофати билан давлат миқёсида босқичма-босқич мақсадга йўналтирилган тадбирлар ўтказилмоқда.

Соғлом авлод ғоясини амалга оширишда қуйидаги йўналишларга алоҳида эътибор қаратилмоқда:

- миллий генофондни сақлаш, миллий менталитетни кучайтириш;
- жисмоний ва маънавий жиҳатдан соғлом авлодни тарбиялаш;
- эркин ва мустақил, кучли ва софдил авлодни ўстириш;
- иқтидорли ва соғлом фикрли, тўғри мулоҳаза юритувчи эркин ёшларни тарбиялаш.

Бу ғоялар талабани жисмоний, психологик саломатлик асосида соғлом турмуш тарзи кўникмаларига ўргатиш, организмнинг умумий ва репродуктив саломатлиги билан таништириш, бундан ташқари баркамол авлодни шакллантириш, шахс ва миллат саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш йўналишига мос келади.

Валеология асослари курси талабага инсон саломатлигига конструктив ёндашишни ўргатиш орқали саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашнинг фаол стратегиясини шакллантириш имконияти юзага келади.

Саломатлик инсонда руҳий, жисмоний ва физиологик сифатларнинг ривожланганлиги бўлиб, мақбул даражадаги ишчанлик қобилияти ва умрнинг максимал давомийлиги муҳитида ижтимоий фаолликни сақлаб қолишга эришишдир.

Валеология - “саломатлик”, “соғлом бўлиш” маъноларини билдириб, соғлом авлодни тарбиялаш масалаларини ҳал этишда зарур ўрин эгаллайди. Бу ўринда педагогнинг вазифаси ҳар бир болага ўз-ўзининг ва имконият

даражасида атрофидагиларнинг саломатликларни сақлаш ва мустаҳкамлаш кўникма ва малакаларини сингдиришдан иборат.

Тарбия институтларимиз (оила – таълим муассасалари – маҳалла, мактабдан ташқари таълим ва б.) ҳар бир бола, ўсмир, йигит-қиз ва катталарда соғломликнинг муҳим таркибий қисмлари: фаол ҳаракатли режим, чиниқиш, жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланиш сифатида акс этадиган соғлом турмуш тарзини ташкил этиш эҳтиёжини шакллантириши ва ривожлантириши зарур. Овқатланиш, меҳнат ва дам олиш гигиенаси, шахсий ва умумий гигиена, кундалик режим, шахсий ва жамоатчилик гигиенаси талабларига риоя қилиш, атрофимиздаги олам (экология ва саломатлик)ни асраш, зарарли одатларнинг олдини олиш, психогигиена талабларига амал қилиш тарбиячи ва тарбияланувчилар орасида ҳамкорлик педагогикаси муносабатлари заруриятини тақозо этади.

“Валеология асослари” курсининг **предмети** алоҳида инсон саломатлигини олий ҳаётий қадрият сифатида билдирувчи категория тарзида ўрганиб, бошқа фанлардан фарқли равишда, у инсон соғлиғига моҳияти, даражаси ва сифатини аниқлаш мумкин бўлган, физиологик, психологик ва ижтимоий башорат қилинадиган мустақил категория сифатида қарайди.

Дастурда талабаларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш, валеологиянинг назарий-методологик асослари ва унинг педагогик, экологик, ижтимоий, оилавий йўналишлари кабилар, шунингдек таълим жараёни ишчи-рокчиларининг соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш асослари билан таништиришга алоҳида эътибор қаратилди.

Курсни ўқитишдан мақсад - инсон ҳаётий фаолияти ирсий механизмлари ва заҳираларининг оқилона татбиқи ва муҳит ички ва ташқи шароитларига унинг мослашувчанлик имкониятлари ҳамда саломатликни шакллантириш қонуниятларини ўргатиш, саломатликни шакллантириш, сақлаш, мустаҳкамлаш йўллари ва чора-тадбирлари ҳақида билимлар бериш орқали саломатликни сақлашга масъулият билан ёндашиш кўникмаларини шакллантиришдан иборат.

Валеология асослари курсининг вазифалари:

- талабаларда саломатлик даражаси ҳамда сифатини баҳолаш методларига оид амалий, тадқиқотчилик билим ва малакаларини шакллантириш;
- саломатлик ва соғлом турмуш тарзи фалсафасини шакллантириш;
- саломатликни сақлашга қаратилган муҳит яратиш;
- талабаларда тиббий-гигиеник маданиятга оид билим ва малакаларни таркиб топтириш;
- ёшларни соғлом оила қуришга тайёрлаш.

Курс бўйича талабаларнинг билими, кўникма ва малакасига қўйиладиган талаблар

Курсни ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида бакалавр:

- фаннинг характерли белгилари, жамиятда тутган ўрни;
- таълимий-тарбиявий жараённинг соғломлаштирувчи йўналиши;
- биологик ижтимоий омилларнинг саломатлик ҳолатига таъсири;
- экологик валеология муаммолари;
- соғлом турмуш тарзининг асосий таркибий қисмлари;
- зарарли одатларнинг инсон саломатлигига таъсири;
- ОИВ/ОИТС касаллигининг белгилари ҳақида билимга эга бўлиши керак.
- аҳоли саломатлигини сақлашга тўғри ва масъулиятли муносабатда бўлиш ва соғлом турмуш тарзи ҳамда жисмоний маданиятни оширишга йўналтирилган ҳаётий фалсафани шакллантириш;
 - соғломлаштириш фаолиятида валеологиянинг асосий қонуниятларидан фойдаланиш;
- соғлиқни сақлаш муҳитини яратиш;
- саломатликни ташҳислаш шакл ва услубларини қўллай билиш;
- ақлий ва жисмоний ишчанлик ҳолатини аниқлаш;
- табиатни асраб-авайлаш, уни муҳофаза қилиш;
- ўз соғлиғи ва ён-атрофидагилар саломатлигини сақлаш;
- турли касалликлар ва зарарли одатларнинг олдини олиш;
- соғлом турмуш тарзининг таркибий қисмларини шакллантириш;

- ОИТСни ташхислаш ва олдини олиш;
- аҳоли репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш;
- микроэлементлар ва витаминлар танқислиги ҳолатининг олдини олиш;
- соғлом авлодни шакллантириш, оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш кўникмаларига эга бўлиш керак.

Курс бўйича билим, кўникма ва малакаларни ўзлаштириш натижасида талаба соғлом турмуш тарзи тамойилларини эгаллаши орқали шахсий саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш кучаяди, бўлғуси касбий фаолиятида ўзи ва атрофдагиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга масъулиятли муносабат кўникмасига эга бўлади.

Курснинг ўқув режадаги бошқа фанлар билан ўзаро боғлиқлиги ва услубий жиҳатдан узвий кетма-кетлиги

Умумий физиология, анатомия, гигиена, генетика, педагогика, психология, экология каби фанларнинг дастурлари билан узвий боғлиқ ва услубий жиҳатдан ўзаро бир-бирини тўлдиреди. Курсни ўқитишда, шунингдек тиббий назария муаммоларини ўрганувчи фанларни ўқитишнинг замонавий назариялари ва қоидаларига таянилади.

Курснинг ишлаб чиқаришдаги ўрни

Валеология асослари курси инсон саломатлигини сақлашга қаратилган бўлиб, инновацион жараёнларининг бир йўналиши ҳисобланади. Глобалашув жараёнлари чуқурлашиб бораётган ижтимоий-иқтисодий ривожланишнинг ҳозирги босқичида аҳоли саломатлигини ҳимоя қилиш ҳал қилувчи аҳамият касб этмоқда. Шу жумладан, мазкур курс мутахассислик йўналишларига боғлиқ амалий фаолият учун назарий, услубий ва илмий асосларни мустаҳкамлашга хизмат қилади. Бу эса ушбу курсни ўрганишнинг амалий аҳамиятини ўзида акс эттиради.

Курсни ўқитишда замонавий ахборот ва педагогик технологиялар

Бакалаврнинг мазкур курсни юқори даражада ўзлаштиришлари учун ўқитишнинг илғор ва замонавий усулларидан фойдаланиш, янги ахборот технологияларини ушбу жараёнга тадбиқ этиш муҳим аҳамиятга эгадир.

Курсни ўқитишда кўргазмали қуроллар, тарқатма материаллар интерактив ва масофавий ўқитиш усулларидан кенг фойдаланилади. Валеология асослари курси машғулоти педагогик технологиялар асосида яратилган мультимедиялар, ўқув кинофильмлари, муляж (мум шаклдаги модел)лар, графиклар, жадваллар, рангли плакатлар кўринишидаги кўргазмали қуроллардан фойдаланган ҳолда олиб борилади.

Асосий қисм

Валеологиянинг назарий - методологик асослари

Валеология – саломатлик ҳақидаги фан, унинг предмети, мақсади, вазифалари, бошқа предмет (фан)лар билан алоқаси. Саломатлик тушунчаси ва «меъёрлар». Фаннинг шаклланиш тарихи. Саломатликка хавф солувчи асосий омиллар.

Саломатликни ташхислаш, шакллар ва услублар. Тадқиқот услублари, амалиёт билан алоқаси. Жисмоний, рухий, индивидуал ва ижтимоий саломатлик тушунчаси. Предметнинг ривожланишига Шарқ мутафаккирларининг қўшган ҳиссалари. Замонавий олимларнинг Валеология фанига қўшган ҳиссаси.

Предметнинг методологик асослари. Халқ педагогикаси - Абу Али ибн Сино, Ар-Розий таълимоти. Мустақиллик йилларида қабул қилинган ижтимоий дастурларнинг халқ саломатлигини мустаҳкамлашдаги ўрни ва аҳамияти.

Валеологик йўналишлар: Педагогик, экологик ва ижтимоий валеология.

Саломатликка таъсир кўрсатадиган турли хил юкламалар. Юкламалар тартиб-қоидаси. Таълимий-тарбия жараёнининг соғломлаштирувчи йўналиши. Йил, ҳафта, кун давомидаги ақлий ишчанлик қобилияти. Ёшга доир рухий ва функционал хусусиятлар. Ўқитиш шароитларига нисбатан (ёритиш, иситиш, шамоллатиш) гигиеник талаблар. Организм ва муҳит. Биологик ижтимоий омилларнинг саломатлик ҳолатига таъсири. Биотик ва абиотик омиллар. Биоритмлар ҳақидаги тушунча. Иқлимий

омилларнинг саломатликка таъсири. Атроф-муҳит муҳофазаси. Табиатни асраб- авайлаш, уни муҳофаза қилишга доир хулқ-атвори шакллантириш. Тупроқ, сув ва ҳаво гигиенаси. Инсон экологияси ва кўникма. Экологик валеология муаммолари. Инсон экологияси ва касалликлар. Ўзбекистон аҳолисининг саломатлик ҳолати.

Муҳитнинг ижтимоий омиллари. Демографик омиллларнинг организмга таъсири. Бозор иқтисодиёти шароитларига ўтиш даврида ўқув муассасалари. Соғлиқни сақлаш тизимидаги қайта қуриш ва ислохотлар. Валеологиянинг ижтимоий, гигиеник ва экологик муаммолари. Жамиятда фаол шахсни тарбиялаш ва ривожлантириш. Шахснинг жисмоний, руҳий ва ижтимоий ривожланиши, жамиятда одоб-ахлоқ қоидаларини бажариш асосида шахсни ижтимоий тарбиялаш кўникмаси.

Инсон саломатлиги. Соғлом ва касал организм ҳақида

Саломатлик. Турмуш тарзи ва саломатлик. Саломатлик кодекси.

Валеологик паспорт. Саломатликни мустаҳкамловчи омиллари. Саломатликка салбий таъсиркўрсатувчи омиллари. Ўз соғлиғи ва ён-атрофидагилар саломатлигини сақлаш учун масъулиятни зиммасига олиш. Кун тартиби. Иш ва дам олиш тартиби. Уйқу ва унинг саломатлик учун аҳамияти. Сув, сув манбалари, сувнинг сифати. Зарарли одатларнинг олдини олиш. Соғлом ва бемор организм ҳақидаги тушунча. Турли аъзолар ва тизимларнинг юқумли бўлмаган ноинфекцион

(соматик) касалликлари, хасталаниш сабаблари, юқумли касалликлар. Юқумли (инфекцион) касалликларни қўзғатувчилар, уларнинг турлари. Касаллик юқиш йўллари, инфекцияларнинг кириш “дарвоза”си. Касалланиш давлари, касаллик оқибатлари. Иммунитет, унинг турлари. Таянч-ҳаракатли аппарат, нафас олиш ва кўриш аъзолари билан боғлиқ кенг тарқалган касалликларнинг олдини олиш; шикастланишлар ҳақидаги тушунчалар.

Соғлом турмуш тарзи ва уни ташкил этувчи таркибий қисмлар

Соғлом турмуш тарзи. Соғлом турмуш тарзи асослари. Ўз соғлиғи ва ён-атрофидагилар саломатлиги ҳақида ғамхўрлик қилиш масъулияти. Соғлом турмуш тарзининг асосий таркибий қисмлари. Фаол ҳаракатли кун тартиби,

чиниқиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш; овқатланиш, меҳнат ва дам олиш гигиенаси, кун тартибига риоя қилиш; шахсий ва умумий гигиена қоидаларига амал қилиш; атроф-муҳитни муҳофаза қилиш (экология ва саломатлик); шикастланишлар ва бахтсиз ҳодисаларни олдини олиш; зарарли одатлар (токсикомания, алкоголь истеъмол қилиш, нос чекиш, чекиш ва гиёҳвандлик)нинг олдини олиш; тўғри жинсий тарбия; мулоқот психогигиенаси.

Инсон саломатлиги ва зарарли одатлар. Гиёҳвандлик ва токсикомания

Организмнинг биологик имкониятлари. Ирсий имкониятлар.

Организмнинг кўникмаларга асосланган имкониятлари, организм заҳиралари. Саломатликнинг ёш ва жинсий хусусиятлари. Соғлом эҳтиёжлар ва саломатликка нисбатан эҳтиёж. Якка тартибдаги (индивидуал) ва оммавий саломатлик. Ҳис-ҳаяжон, сиқилиш, танглик омиллари. Саломатликни баҳолашга турли ёндошувлар ва саломатликка оид фазилатларни шакллантириш.

Гиёҳванд моддаларнинг асосий гуруҳлари. Гиёҳванд моддаларнинг келиб чиқиш тарихи ва турли мамлакатларда тарқалиши. Гиёҳванд моддалардан тиббий мақсадда фойдаланиш. Гиёҳванд моддаларнинг таркиби, тайёрлаш усуллари. Гиёҳванд моддаларнинг турлари ва уларнинг инсон организмига таъсири.

Наша - турли навдаги каноплардан олинган препарат. Морфий препаратлари ва наркоманиянинг келиб чиқиши. Кокоинли наркомания. Токсикомания. Полинаркомания (чекиш, нос чекиш, алкоголь ва гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш). Саломатликни сақлаш муҳити тизимларининг дастури. Саломатликни

ҳимоя қилишга йўналтирилган бола ҳуқуқлари декларацияси низомлари. Тизимлар ичида ва тизимлараро (таълим, соғлиқни сақлаш, ижтимоий ҳимоя) ўқувчилар саломатлигини мустаҳкамлаш ва муҳофаза қилиш бўйича интегратив коррекцион ишларни олиб бориш. Саломатлик борасида имкониятлари чекланган болалар учун кўникмали ижтимоий-таълимий муҳит

яратиш, жисмоний ва ақлий ривожланиш хусусиятлари ва тайёргарлиги. Жисмоний тарбиянинг роли, унинг кўпсонли шакллари ва таркибий қисмлари. Саломатлик синфлари ва хоналари, мажмуий жисмоний тайёргарлик синфларини ташкил қилиш. «Саломатликни сақлаш муҳитини яратиш» дастурига педагоглар, ота-оналар, халқ таълими, маҳалла кўмиталари вакиллари ва бошқаларни жалб этиш. Саломатлик ҳолатининг ташҳиси.

ОИВ/ОИТС ҳақида тушунча. ОИТС профилактикаси ва диагностикаси. ОИВ – орттирилган иммунитет вируси

ОИТС касаллиги белгилари ва оқибатлари. ОИТС нинг вужудга келиши ҳақида тарихий маълумот. ОИТСнинг жўғрофий тарқалиши. ОИТС эпидемиологияси. ОИТС этиологияси. ОИТС патогенези.

Баркамол авлод тарбияси ва жамият тараққиётининг ёш авлод саломатлиги билан узвий боғлиқлиги. ОИТСнинг олдини олиш. Талабаларга ОИТС ҳақида илмий асосланган, мукамал тушунчаларнинг етказишнинг аҳамияти. ОИТСнинг клиник шакллари ва аломатлари. ОИТС диагностикаси.

Лаборатория диагностикаси. ОИТСни даволаш. ОИТС профилактикаси. ОИВнинг тарқалиши. Вирус билан касаллик орасидаги боғланишлар. Вирус ҳақида тушунча. Фойдали вируслар. Зарарли вируслар. Организмда ОИВ вируси мавжудлигини аниқлаш. Республикамизда ОИТС касаллигининг олдини

олиш ва унга қарши курашиш чора-тадбирлари. ОИТС вируси билан зарарланишнинг олдини олиш ҳуқуқий асослари.

Аҳоли репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш масалалари

“Соғлом авлодни шакллантириш, оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш бўйича қўшимча чоралар тўғрисида”(ЎзР Президентининг 2009 йил 13 апрел ПҚ-1096-сонли қарори), “Она ва бола соғлигини муҳофаза қилиш, соғлом авлодни шакллантириш”, “Аҳоли репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом бола туғилиши, жисмоний ва маънавий ривожланган авлодни шакллантириш юзасидан амалга оширилаётган ишларни кучайтириш ва улар самарадорлигини ошириш” (Хукумат комиссиясининг 2009 йил 23

апрель баёни) каби хужжатларнинг мазмун-моҳияти. Репродуктив саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш. Ўзбек оилаларида соғлиқни сақлашга оид миллий қадриятларнинг ўрни. Тиббий-гигиеник нуқтаи назардан қизларни бўлғуси оналикка тайёрлаш. Ҳомиладорлик. Бир ёшдан етти ёшгача болаларни соғлом ўстириш. Ногирон болалар туғилиш сабаблари ва унинг олдини олиш. Соғлом жамиятни яратишда оиланинг роли. Оилавий валеология муаммолари. Ирсият ва муҳит. Оиладаги муносабатлар ва соғлом турмуш тарзи. Соғлом онадан соғлом фарзанднинг туғилиши. Соғлом оила – соғлом жамият.

Овқатланиш. Организмда микроэлементлар ва витаминлар танқислиги

Овқатланишнинг ўсиш, ривожланиш ва саломатликка таъсири. Тўғри ва сифатли овқатланиш. Овқатланиш гигиенаси. Организмнинг озиқ-овқат маҳсулотлари, витаминлар, микроэлементларга нисбатан эҳтиёжи. Йод танқислигининг сабаблари ва унинг оқибатлари. Йод танқислигининг ақлий ва жисмоний ривожланишга таъсири. Эндемик бўқоқ. Клиник кўриниши, профилактикаси. Анемия касаллигининг келиб чиқиши. Унинг ақлий фаолият ва жисмоний ривожланишга таъсири.

Амалий машғулотларни ташкил этиш бўйича кўрсатма ва тавсиялар

1. Саломатлик даражасини аниқлаш, Саломатлик кодексини ишлаб чиқиш. Соғлом турмуш тарзи компонентларига тавсифнома бериш.
2. Турмуш тарзи ва зарарли одатлар. Чекиш, алкоголизм, гиёҳвандлик ва токсикомания. Уларнинг олдини олиш чора-тадбирларини муҳокама қилиш.
3. ОИТС ва унинг тарқалиши. ОИТС ташхиси (диагностикаси) ва профилактикаси юзасидан мунозара олиб бориш.
4. Экологик, педагогик, ижтимоий ва оилавий валеология муаммоларини таҳлил қилиш.
5. Репродуктив саломатлик ва касалликлар тўғрисида суҳбатлар ўтказиш.
6. Фаол ҳаракат ва саломатлик. Чиниқиш, жисмоний тарбия ва спорт. Жисмоний саломатлик, уни баҳолаш ва коррекциялаш.

Мустақил ишларни ташкил этиш шакли ва мазмуни

Талаба мустақил ишни тайёрлашда муайян фаннинг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда қуйидаги шакллардан фойдаланиш тавсия этилади:

- дарслик ва ўқув қўлланмаларнинг боблари ва мавзуларини ўрганиш;
- таркатма материаллар бўйича маъруза қисмларини ўзлаштириш;
- махсус адабиётлар (статистик тўпламлар ҳисоботлар, илмий журнал ва тўпламлар материаллари асосида) бўйича фан бўлимлари ва мавзулари устида ишлаш;
- талабаларнинг илмий –тадқиқот ишларини бажариш билан боғлиқ бўлган фан бўлимлари ва мавзулари билан ишлаш;
- фаол ва муаммоли ўқитиш услубларидан фойдаланиладиган ўқув машғулоти;
- масофавий (дистанцион) таълим.

Тавсия этиладиган мустақил ишларнинг мавзулари:

1. Ҳаёт ва саломатлик ритми
2. Дорисиз сағломлаштириш
3. Оилада психофизиологик муҳитни шакллантириш
4. ОИТС ва уни олдини олиш
5. Гиёҳвандлик ва унинг салбий оқибатлари
6. ОИВ ва ОИТС ҳақида тушунча
7. Жисмоний фаоллик ва саломатлик. Чиниқиш
8. Жинсий тарбия
9. Гиёҳвандликнинг зурриётга таъсири
10. Организмда микроэлементлар танқислигидан келиб чиқадиган касалликлар
11. Соғлом турмуш тарзи ва унинг компонентлари ҳақида тушунча
12. Бахтсиз ҳодисалар ва уларнинг олдини олиш
13. Чекишнинг инсон организмига таъсири
14. Спиртли ичимликларнинг инсон организмига таъсири
15. Ирсият ва ирсий касалликлар
16. Валеология – саломатлик ҳақидаги фан
17. Саломатликнинг асосий белгилари

Дастурнинг информацион - услубий таъминоти

Мазкур курсни ўқитиш жараёнида таълимнинг замонавий усуллари педагогик ва ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилиши назарда тутилган:

- соғлиқни сақлашнинг назарий асосларига бағишланган мавзуларда компьютер технологиялари ёрдамида намойиш (такдимот);
- мустақил ишларни таҳлил қилиш, мустақил ишлар мавзулари бўйича амалий машғулотларда ақлий ҳужум, венна чизмасидан;
- иқтидорли талабаларни аниқлаш ва уларни рағбатлантириш;
- илмий тадқиқот усулларини қўллаш билан боғлиқ мавзуларда кичик гуруҳлар мусобақаси усулларидан кенг фойдаланиш назарда тутилади.

Фойдаланиладиган адабиётлар рўйхати

1. Арзиқулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари. Т.; I-II жилд. 2005.- 256, 245 бет.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 108.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. – Учебник для вузов. М. Флинта: Наука, 2002. - 416 с.
4. Искандаров Т.И.. Исаханов В.И. Здоровый образ жизни: восточные традиции и современность. – Т., 1989. - С.118.
5. Колбанов В.В.. Бошланғич мактабларда валеологик таълим.// Ж. Бошланғич мактаб. №4, – М.: 1999 й.
6. Сафарова Д. ва бошқ. Валеология. Т.2006.- 196 б.
7. Здоровый образ жизни – основа воспитания подрастающего поколения – «Соғлом авлод учун». Матер. науч. прак. конф. (26 апреля 1996 г.).
8. Шарипова Д.Д, Шахмурова Г. А., Хайдарова П., Арбузова Т.Л. и др. Профилактика ВИЧ-инфекции среди молодежи. Методическое пособие для преподавателей. // Гарнитура Times New Roman. 6 п.л. Т. 2010.
9. Шарипова Д.Д., Шахмурова Г. А, Хайдарова П., Арбузова Т.Л. и др. Ёшлар орасида ОИВ-инфекцияси профилактикаси. Ўқитувчилар учун услубий қўлланма. // Гарнитура Times New Roman. 5 б.т. Т. 2010.
10. Шарипова Д.Д., Шахмурова Г.А, Ибрагимходжаев Б.У., Маннапова Н.Ш. Валеология асослари. Мустақил таълим машғулотлари учун методик қўлланма.// Гарнитура Times New Roman. 5 б.т. Т. 2010.
11. Sharipova D., Sodiqov Q., Shaxmurova G., .Arbuzova T, Mannopova N.

Valeologiya asoslari. - T.: 2009. - 124 b.

Электрон таълим ресурслари:

1. <http://health.best-host.ru> -Павлова М. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа жизни» в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения: [Электронный ресурс] Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования.
2. <http://www.chat.ru/~dronisimo/homepage1/anatom1.htm> -Биология.
3. <http://www.informika.ru/text/database/biology/> - Биология, обучающая энциклопедия.
4. www.valeo.edu.ru - Здоровье и образование.
5. <http://www.orto.ru/ru/education.shtml>-Каталог образовательных Интернет-ресурсов. Распорядительные и нормативные документы системы российского образования.
6. <http://knigitut.net/8/oglav.htm>
7. http://www.ozon.ru/multimedia/books_covers/
8. http://www.webmedinfo.ru/library/book_a.php
9. http://ihtik.lib.ru/servage_med_22dec2006.ht

4.2.Ишчи фан дастури
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

“Тасдиқланди”

Ўқув ишлари бўйича проректор

_____ Д.Қ. Дурдиев

2018 йил “__” _____

“Валеология асослари”

ФАНИНИНГ ИШЧИ ЎҚУВ ДАСТУРИ

Билим соҳалари:	100 000	- Гуманитар соҳа
	300 00	Ишлаб чиқариш техник
	600 000	Хизматлар
Таълим соҳалари:	110 000	-Педагогика
	150 000	Санъат
	130 000	Мухандислик иши
	320 000	Ишлаб чиқариш технологияси
	610 000	Хизмат кўрсатиш
	620 000	Траспорт
	630 000	Атроф-муҳит муҳофазаси
Таълим йўналишилари:	51111500	Чақирикқача ҳарбий таълим
	5111600	Миллий ғоя, маънавият асослари ва ҳуқуқ таълими

Умумий ўқув соати - 38 соат

Шу жумладан:

Маъруза - 8 соат (1 семестр)

Амалий машғулотлар 10 - соат (1 семестр)

Мустақил таълим соати - 20 соат (1 семестр)

БУХОРО-2018

Фаннинг ишчи ўқув фан дастури Ўзбекистон стандартлаштириш, метрология ва сертификатлаштириш агентлигидан (“Ўзстандарт” Агентлиги) 2011-йилда барча таълим йўналишининг ДТС амда Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2011 йил «9» сентябрдаги «З» - сонли мажлис баёни билан тасдиқланган дастур асосида шакллантирилди ва у Бухоро Давлат Университети илмий кенгашининг 2017 йил 30 августдаги 1- сон мажлис баёни билан тасдиқланган “Валеология асаслари” фани намунавий ўқув дастури асосида тузилди.

Фан дастури Бухоро давлат университети Кенгашининг 2018 йил “ ” даги “ ” –сонли баёни билан тасдиқланган.

ТУЗУВЧИ:

“Экология” кафедраси ўқитувчиси:

Г.С.Муратова

ТАҚРИЗЧИЛАР:

Н.Р.Очилова
Р.И.Шарофутдинова

Экология кафедраси катта ўқитувчиси
Экология кафедраси ўқитувчиси

БухДУ Табиий фанлар
факультети декани:

2018 йил “ ” _____ Х.Т. Артикова
(имзо)

Экология кафедраси мудири:

2018 йил “ ” _____ б.ф.д., А.Э.Холлиев
(имзо)

1.1 Ташкилий - услубий кўрсатмалар

“Валеология асослари” фани дастури олий таълимнинг барча бакалаврият йўналиши учун ишлаб чиқилган. “Валеология” – бу инсон саломатлиги тўғрисидаги фан бўлиб, инсон камолотининг муҳим таркибий қисмини, ҳуқуқий ва ижтимоий-итисодий ривожланишини ўрганади.

Ўзбекистон Республикасининг биринчи Президенти Ислоҳ Каримов саломатликни шахс камолотидаги аҳамиятини таъкидлаб: «Соғлом авлод деганда, шахсан мен, энг аввало, соғлом насли, нафақат жисмонан бақувват, шу билан бирга, руҳи, фикри соғлом, иймон-эътиқоди бутун, билимли, маънавияти юксак, мард ва жасур, ватанпарвар авлодни тушунаман. Буюк Давлатни фақат соғлом миллат, соғлом авлодгина қура олади», - деган эди.

Президентимизнинг бевосита ташаббуси ва раҳбарлигида мустақиллик эълон қилинган кундан бошлаб узлуксиз равишда маънавий ва жисмоний соғлом авлодни дунёга келтириш, тарбиялаш, ҳар томонлама баркамол шахсни шакллантириш ғояси давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Мазкур ғоя шарофати билан давлат миқёсида босқичма-босқич мақсадга йўналтирилган тадбирлар ўтказилмоқда.

Бугунги кунда мустақил Ўзбекистон Республикаси таълим сиёсатида соғлом авлод ғоясини амалга оширишда қуйидаги йўналишларга алоҳида эътибор қаратилмоқда:

- миллий генофондни сақлаш, миллий менталитетни кучайтириш;
- жисмоний ва маънавий жиҳатдан соғлом авлодни тарбиялаш;
- эркин ва мустақил, кучли ва софдил авлодни ўстириш;
- иқтидорли ва соғлом фикрли, тўғри мулоҳаза юритувчи эркин ёшларни тарбиялаш.

Бу ғоялар Ўзбекистон Республикасида олиб борилаётган сиёсатга, яъни талабани жисмоний, психологик саломатлик асосида соғлом турмуш тарзи кўникмаларига ўргатиш, организмнинг умумий ва репродуктив саломатлиги билан таништириш, бундан ташқари шахс ва миллат саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш йўналишига мос келади.

Валеология фани асосида талабага инсон саломатлигига конструктив ёндошишни ўргатиш орқали саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашнинг фаол стратегиясини шакллантириш имконияти юзага келади.

1.2. Фаннинг мақсади

“Валеология асослари” фанининг мақсади инсон ҳаётининг фаолияти ирсий механизмлари ва захираларини оқилона муҳит ички ва ташқи шароитларига унинг мослашувчанлик имконияти юксак даражасини таъминлашдан иборат. Назарий жиҳатдан мазкур муносабатда валеологиянинг мақсади сифатида саломатликни шакллантириш қонуниятларини ўрганиш ва соғлом турмуш тарзини муваффақиятли моделлаштириш йўллари ишлаб чиқиш акс этади. Амалий жиҳатдан эса валеологиянинг мақсади саломатликни шакллантириш, сақлаш, мустаҳкамлаш йўллари ва чора-тадбирларини белгилаш бўлиб, саломатликни сақлашга масъулиятли муносабатни шакллантиришдир.

“Валеология асослари” фанининг предмети алоҳида инсон саломатлигини олий ҳаётининг қадрият сифатини билдирувчи категория тарзида ўрганиб, бошқа фанлардан фарқли равишда, у инсон соғлиғига моҳияти, даражаси ва сифатини аниқлаш мумкин бўлган, физиологик, психологик ва ижтимоий башорат қилинадиган мустақил категория сифатида қарайди.

1.3.Фаннинг асосий вазифалари:

- талабаларда саломатлик даражаси ҳамда сифатини баҳолаш методларига оид амалий, тадқиотчилик билим ва малакаларини шакллантириш;
- саломатлик ва соғлом турмуш тарзифалсафасини шакллантириш;
- саломатликни сақлашга қаратилган муҳит яратиш;
- талабаларда тиббий-гигиеник маданиятга оид билим ва малакаларни таркиб топтириш;
- ёшларни соғлом оила қуришга тайёрлаш.

1.4. Ушбу фанни ўзлаштирган талабалар:

“Валеология асослари” фанни ўзлаштириш жараёнида амалга оширадиган масалалар доирасида бакалавр:

-аҳоли саломатлигини салашга тўғри ва масъулиятли муносабатда бўлиш ва соғлом турмуш тарзи ҳамда жисмоний маданиятни оширишга йўналтирилган ҳаётий фалсафани шакллантириш;

- соғломлаштириш фаолиятида валеологиянинг асосий қонуниятларидан фойдаланиш;
- соғлини сақлаш муҳитини яратиш;
- саломатликни ташхислаш шакл ва методларини қўллай билиш;
- ақлий ва жисмоний ишчанлик ҳолатини аниқлаш;
- табиатни асраб-авайлаш, уни муҳофаза қилиш;
- ўз соғлиғи ва ён-атрофидагилар саломатлигини сақлаш;
- турли касалликлар ва зарарли одатларнинг олдини олиш;
- соғлом турмуш тарзининг таркибий қисмларини шакллантириш;
- ОИТСни ташхислаш ва олдини олиш;
- аҳоли репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш;
- соғлом авлодни шакллантириш, оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш; микроэлементлар ва витаминлар танқислиги ҳолатини олдини олишни билиши керак;

Курс бўйича билим, кўникма ва малакаларни ўзлаштириш натижасида талаба саломатлик даражаси ва сифати ортади: унда ижобий мотиватсия ривожланади, соғлом турмуш тарзи тамойилларини эгаллаши орқали шахсий саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш кучаяди, бўлғуси касбий фаолиятида ўзи ва атрофдагиларнинг саломатликларини сақлаш ва мустаҳкамлашга масъулиятли муносабат кўникмасига эга бўлиши керак;

Дастурда талабаларни соғлом турмуш тарзини шакллантириш, валеологиянинг назарий-методологик асослари ва унинг педагогик, экологик, ижтимоий, оилавий йўналишлари кабилар, шунингдек, таълимий жараён ишчирикчиларининг соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш асослари билан таништириш малакаларига эга бўлиши керак.

2. Маъруза машғулотлари

№	Маъруза мавзулари	Дарс соатлари
	1-семестр	
1	Валеологиянинг назарий - методологик асослари. Валеологик йўналишлар	2

2	Инсон саломатлиги. Соғлом ва касал организм ҳақида тушунча. Соғлом турмуш тарзи ва уни ташкил этувчи таркибий қисмлар	2
3	Инсон саломатлиги ва зарарли одатлар. Гиёҳвандлик ва токсикомания ОИВ/ОИТС ҳақида тушунча..	2
4	Аҳоли репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш масалалари. Овқатланиш. Организмда микроэлементлар ва витаминлар танқислиги	2

Жами 8 соат

Маъруза машғулотлари мултимедиа қурилмалари билан жиҳозланган аудиторияда ташкил этилади.

3. Амалий машғулотлар

№	Амалий машғулотлар мавзулари	Дарс соатлари Ҳажми
1-семестр		
1	Саломатлик даражасини аниқлаш, Саломатлик кодексини ишлаб чиқиш. Соғлом турмуш тарзи компонентларига тавсифнома бериш.	2
2	Турмуш тарзи ва зарарли одатлар. Чекиш, алкоголизм, гиёҳвандлик ва токсикомания. ОИТС ва унинг тарқалиши уларнинг олдини олиш чора-тадбирларини муҳокама қилиш	2
3	Экологик, педагогик, ижтимоий ва оилавий валеология муаммоларини таҳлил қилиш..	2
4	Репродуктив саломатлик ва касаллик. Эндемик бўқоқ, камқонлик касалликлари ва уларнинг профилактикаси	2
5	Фаол ҳаракат ва саломатлик. Чиниқиш, жисмоний тарбия ва спорт. Жисмоний саломатлик, уни баҳолаш ва коррекциялаш	2

Жами 10 соат

Амалий машғулотлар мултимедиа қурилмалари билан жиҳозланган аудиторияда ҳар бир академик гуруҳга алоҳида ўтилади. Машғулотлар фаол ва интерфаол усуллар ёрдамида ўтилади, “кейс–стади” технологияси ишлатилади, кейслар мазмуни ўқитувчи томонидан белгиланади. Кўргазмалар материаллар ва ахборотлар мултимедиа қурилмалари ёрдамида узатилади.

5. Мустақил таълим

№	Мустақил таълим мавзулари	Дарс соатлари Ҳажми

1-семестр		
1	Ҳаёт ва саломатлик ритми	1
2	Жисмоний фаоллик ва саломатлик.Чиникиш	2
3	Дорисиз сағломлаштириш	1
4	Гиёҳвандлик ва унинг салбий оқибатлари	1
5	Оилада психофизиологик муҳитни шакллантириш	2
6	Жинсий тарбия	1
7	Гиёҳвандликнинг зурриёдга таъсири	1
8	ОИВ ва ОИТС ҳақида тушунча	2
9	Организмда микроэлементлар танқислигидан келиб чиқадиган касалликлар	1
10	Соғлом турмуш тарзи ва унинг компонентлари ҳақида тушунча	1
11	Бахтсиз ҳодисалар ва уларнинг олдини олиш	1
12	Чекишнинг инсон организмига таъсири	1
13	Спиртли ичимликларнинг инсон организмига таъсири	1
14	Ирсият ва ирсий касалликлар	1
15	Валеология – саломатлик ҳақидаги фан	2
16	Саломатликнинг асосий белгилари	1

Жами 20 соат

Мустақил ўзлаштириладиган мавзулар бўйича талабалар томонидан рефератлар тайёрланади ва уни тақдимоти ташкил қилинади.

6.Фан бўйича талабалар билимини баҳолаш ва назорат қилиш мезонлари

Баҳолаш усуллари	Экспресс тестлар, ёзма ишлар, оғзаки сўров, презентациялар
Баҳолаш мезонлари	<p>86-100 балл “аъло”</p> <ul style="list-style-type: none"> -фанга оид назарий ва услубий тушунчаларни тўла ўзлаштира олиш; -фанга оид кўрсаткичларни иқтисодий таҳлил қилишда ижодий фикрлай олиш; -ўрганилаётган жараёнлар ҳақида мустақил мушоҳада юритиш; -меҳнат муносабатларига оид таҳлил натижаларини тўғри акс эттира олиш; -ўрганилаётган жараёнга таъсир этувчи омилларни аниқлаш ва уларга тўла баҳо бериш; -таҳлил натижалари асосида вазиятга тўғри ва холисона баҳо бериш; -ўрганилаётган иқтисодий ҳодиса ва жараён тўғрисида тасаввурга эга бўлиш; -ўрганилаётган жараёнларни аналитик жадваллар орқали таҳлил этиш ва тегишли қарорлар қабул қилиш; <p>71-85 балл “яхши”</p> <ul style="list-style-type: none"> - ўрганилаётган жараёнлар ҳақида мустақил мушоҳада юритиш; -таҳлил натижаларини тўғри акс эттира олиш; -ўрганилаётган иқтисодий ҳодиса ва жараён тўғрисида тасаввурга эга бўлиш;

<p>-ўрганилаётган жараёнга таъсир этувчи омилларни аниқлаш ва уларга тўла баҳо бериш; --ўрганилаётган жараёнларни жадваллар орқали таҳлил этиш ва тегишли қарорлар қабул қилиш; 55-70 балл “қониқарли” -ўрганилаётган жараёнга таъсир этувчи омилларни аниқлаш ва уларга тўла баҳо бериш; -ўрганилаётган иқтисодий ҳодиса ва жараён тўғрисида тасаввурга эга бўлиш; -ўрганилаётган жараёнларни аналитик жадваллар орқали таҳлил этиш ва тегишли қарорлар қабул қилиш; 0-54 балл “қониқарсиз” -ўтилган фаннинг назарий ва услубий асосларини билмаслик; -иқтисодий ҳодиса ва жараёнларни таҳлил этиш бўйича тасаввурга эга эмаслик; -ўрганилаётган жараёнларга иқтисодий усулларни қўллай олмаслик.</p>			
	Рейтинг баҳолаш турлари	Макс.балл	Ўтказиш вақти
	Жорий назорат:	30	
	маъруза машғулотларда фаоллиги, мунтазам равишда конспект юритиш учун	10	Семестр давомида
	мустиқил таълим топшириқларини топшириқларини	5	
	амалий машғулотларда фаоллиги, саволларга тўғри жавоб берганлиги, амалий топшириқларни бажарганлиги учун	15	
	Оралиқ назорат:	40	
	оралиқ назорат маърузачи ўқитувчи томонидан ёзма шаклда қабул қилинади. Ҳар бир талабага ўтилган мавзулар юзасидан 4 тадан саволлар вариантлар асосида тарқатилади. Ҳимоя кафедра мудирини томонидан тасдиқланган график асосида дарс машғулотларидан сўнг ташкил этилади.	40	18 ҳафта
	Якуний назорат:	30	20 ҳафта
	Тест	30	
	Жами	100	

7. Асосий ва қўшимча ўқув адабиётлар ҳамда ахборот манбаалари

Асосий адабиётлар

1. Шарипова .Д, Содиков.Д “Валеология асослари ” Т-2010 115.6
2. Иргашев.Ш.Б. “Валеология ”Т-2015 С ,400
3. Ф.Ш.Иноғомжонова.Валеология асослари Т. 2014 -211 .Б Р.У.
4. Арзиқулов Соғлом турмуш тарзи асослари.. Тошкент 2005й

Қўшимча адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида –Т;2017 йил 7 феврал,ПФ-4947 –сонли фармони
2. Юксакмаънавият-енгилмас куч. И.А. Каримов. Тошкент «Маънавият», 2009 й.
3. Н. Баходиров, Н. Бобоҳўжаев Соғлиғингиз ўз қўлингизда.. Ўзбекистон Республикаси, Тошкент, «Медицина» 1986 й.
4. Н.Я. Ярашев, Х.Х. Ходиев. Санология – соғлом яшаш тарзини шакллантириш (Соғлик одобномаси).
5. Ҳ. Мўминов Соғлом турмуш тарзи – саломатлик илми ва амали.. Тошкент, 2006 й., Республика Саломатлик ва тиббий статистика институти.
6. Турмуш тарзи ва инсон саломатлиги. И.К. Абдуллаев. Тошкент 2006 й.
7. У. Саидов, Б. Умаров, Ф. Эргашев Баркамол авлод тарбияси.. «Akademiya» нашриёти, Тошкент, 2005 й.
8. Б. Аминов, Т. Расулов Ватан юракдаги жавоҳир.. Тошкент, «Ўқитувчи», 2001 й.
9. А.О. Обидов, Ю.В. Новиков Соғлиғимиз ўз қўлимизда.. Тошкент, «Медицина», 1998 й.
10. Ҳаёт китоби: Ёш оилалар учун энциклопедик қўлланма.-Т.: “Sharq”-2011.
11. Ҳ. Мўминов Ўқувчиларда гигиена кўникмаларини шакллантириш.. Тошкент, 2010 й., Республика Саломатлик ва тиббий статистика институти.

Интернет сайтлари

1. **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.** Республикаси ҳукумат партали
2. www.lex.uz- **Ўзбекистон** Республикаси Қонун ҳужжатлари маълумлари
3. www.Ziyo.net

4.3.Тарқатма материаллар

Инсон саломатлиги қуйидаги омилларга боғлиқ.



Соғлом турмуш тарзи йўналишлари



Спорт —миллатнинг, бутун халкнинг сиёсати. Хеч кимдан кам бўлмаган авлодни вояга етказиш мақсадида бошлаган хайрли ишимиз ўз меvasини беради.

И .А. Каримов



Жисмоний фаоллик ва жисмоний тарбия



Саломатликни мустахкамлайди

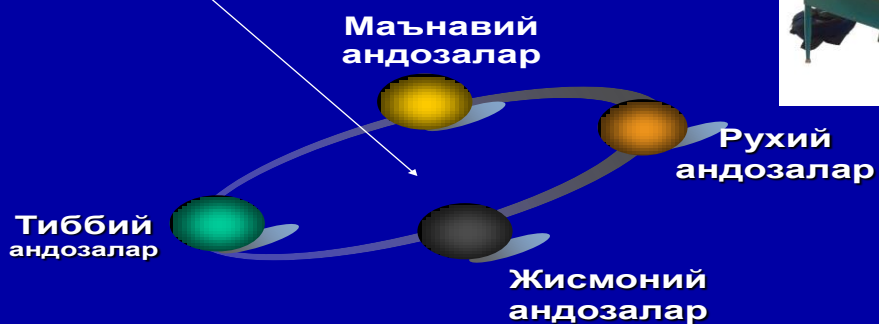


Касалликлардан муҳофаза қилади



Умрни узайтиради

СТТ шакллантиришнинг 4 та андозаси мавжуд



- Соғлом турмуш тарзи кечирувчи одамлар билан ёшларнинг дўст тутиниши уларда соғлом турмуш тарзи шаклланишига ва бу соҳада билимларини бойишига ёрдам беради.



Атроф, муҳит ва соғлиқ

Она табиат ниҳоятда гўзал, унинг инсоният учун марҳамати кенг. Табиат тирик жонларнинг онаси. У инсониятни кийинтиради, озик – овқат билан тامينлайди, нафас олиш учун керак бўлган тоза ҳавони етказиб беради. Бу кўркем серҳосият набобат олами дилга ҳузр бағишлайдиган, тароватли боғу роғлари, кўкни суяб тургандек азим тоғлари, бағри кенг водийлари, турфа рангли чаманлари билан гўзал.

<http://wallpapers.volgograd.biz>

Атроф, муҳит ва соғлиқ

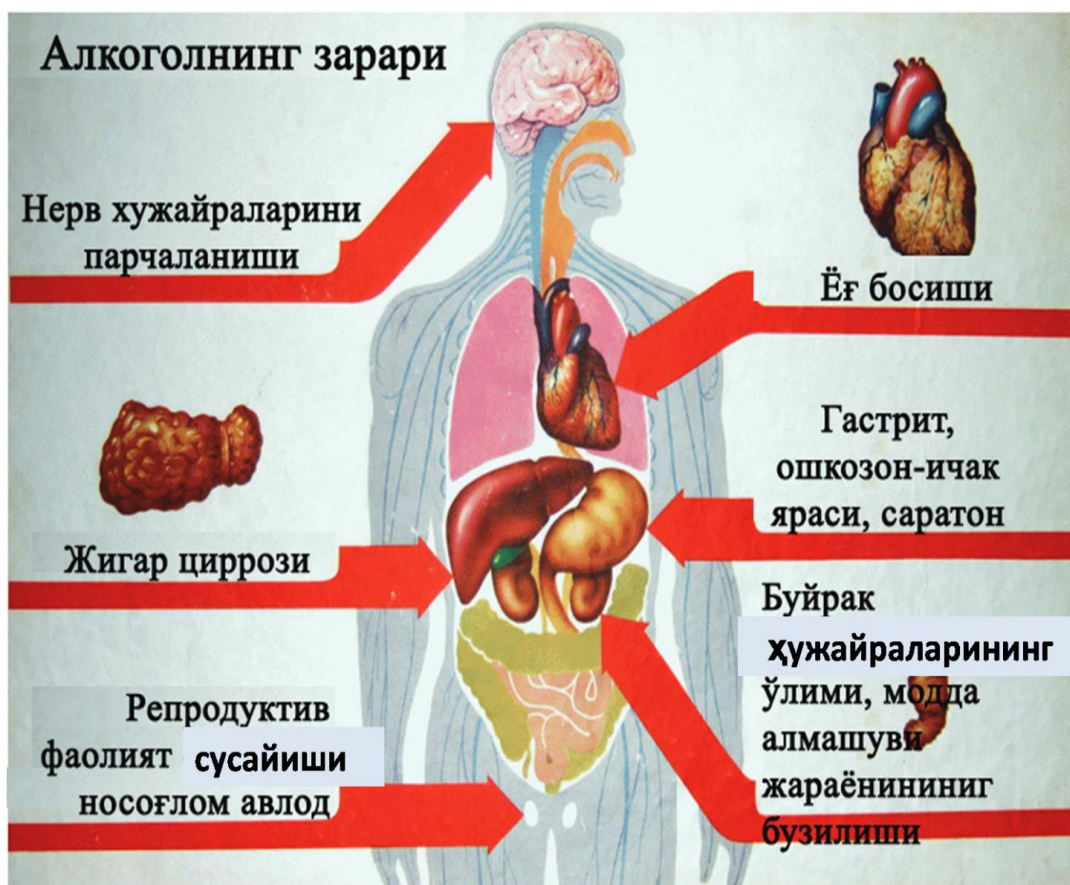
“Йиғиштириб турилган жой эмас, ифлослантилмаган жой тоза”

“Биз ҳеч қачон қудуқдаги сув қуримагунча, сувнинг баҳоси қанчалигини билмаймиз”

(инглиз мақоли)

“Табиатнинг ҳам сабр – тоқат чегараси бор, инсонларнинг шавқатсизликлари меъеридан ошганда, у қасос олишни бошлайди” .

(Махатма Ганди)



Тамаки тутунининг таъсири

КУРУМ - рақ чакради
Аммиак-заҳарли модда
Ис гази-автомобил тутуни-заҳар.
Кадмий-юқори токсинли
Қўрғошин - ўсишни тўхтатади
Симоб - заҳар

Сигарета тутуни таркибда 400 дан ортиқ кимёвий моддалар бўлиб, 43 га яқини одам организмда саратон касаллигини келтириб чиқарадиган (канцероген) моддалардир.

4.4.Тестлар

Валеология асослари ” фанидан тест саволлари

1. “Валеология” сўзи қандай маънони билдиради?

- А) касалланиш, касал бўлиш
- В) саломатлик, соғлом бўлиш
- С) ақлий ривожланганлик
- Д) маънавий ривожланганлик
- Е) жисмоний ривожланганлик

2. “Валеология асослари” фанининг мақсади нимадан иборат?

- А) талабаларни жисмоний психологик асосида соғлом турмуш тарзи кўникмаларига ўргатиш

В) организмнинг репродуктив вазифалари билан таништириш

- С) шахс ва миллат саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш
- Д) тўғри жавоб А, В, С
- Е) тўғри жавоб йўқ

3. Саломатлик 3 хил усулда тавсифланади. Улар қайсилар?

- А) ижтимоий ривожланганлик
- В) ақлий ривожланганлик
- С) маънавий ривожланганлик
- Д) жисмоний ривожланганлик
- Е) тўғри жавоб В, С, Д

4. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг раҳбарлиги остида маънавий ва жисмоний соғлом авлодни дунёга келтириш, соғлом авлодни тарбиялаш концепциясини шакллантирди. Концепцияда белгиланган вазифалар нималардан иборат?

- А) асрлар давомида энг муҳим ва асосий вазифа бўлган соғлом авлодни тарбиялаш
- В) узоқ вақтни талаб этувчи кенг, кўп томонламали масала – соғлом авлодни тарбиялаш
- С) ёш авлодни тарбиялаш бўйича кўпроқ аниқ ва реал чора-тадбирларни аниқлаш
- Д) тўғри жавоб А, В, С
- Е) тўғри жавоб А, В

5. Концепцияда белгиланган икки муҳим шарт нимадан иборат?

- А) ҳар бир инсоннинг, ота-оналарнинг фикрларини ўзгартириш
- В) одамларнинг турмушини ва бутун жамиятнинг моддий пойдеворини яхшилаш
- С) тўғри жавоб А, В
- Д) ёш авлодни тарбиялаш бўйича кўпроқ аниқ ва реал чора-тадбирларни аниқлаш
- Е) тўғри жавоб А, Д

6. Валеология атамасини ким фанга киритган?

- А) И.И.Брахман
- В) И.А.Ломоносов
- С) А.С.Менделеев
- Д) И.Н.Брахман
- Е) тўғри жавоб йўқ

7. Соғломлик белгилари нималардан иборат?

- А) зарарли омиллар ҳаракатига специфик носпецифик чидамлилиқ
- В) ўсиш ва ривожланиш кўрсаткичлари
- С) организмни функционал ҳолати ва резерв имкониятлари
- Д) қандайдир касаллик ёки ривожланишдаги нуқсонларнинг мавжудлик даражаси
- Е) тўғри жавоб А, В, С, Д

8. Валеология қайси йўналишлардан иборат?

- А) педагогик валеология
- В) онлавий валеология
- С) экологик валеология
- Д) тўғри жавоб А, В, С
- Е) ижтимоий валеология

9. Экологик валеология деганда нима тушунилади?

- А) табиий омиллар ва табиатдаги антропоген ўзгаришларнинг натижасини инсон соғлигига таъсирини тадқиқ этиш
- В) ташқи экологик омилларнинг инсон саломатлигига таъсирини тадқиқ этиш
- С) организм ички муҳитини биологик потенуциали унинг биоритмик, хроноритмик ҳолати
- Д) табиий омилларнинг инсон организмга таъсири
- Е) тўғри жавоб В, С

10. Экзоэкология деганда нима тушунилади?

- А) табиий омиллар ва табиатдаги антропоген ўзгаришларнинг натижасини инсон соғлигига таъсирини тадқиқ этиш
- В) ташқи экологик омилларнинг инсон саломатлигига таъсирини тадқиқ этиш
- С) организм ички муҳитини биологик потенуциали унинг биоритмик, хроноритмик ҳолати
- Д) табиий омилларнинг инсон организмга таъсири
- Е) тўғри жавоб В, С

11. Эндоекология деганда нима тушунилади?

- A) табиий омиллар ва табиатдаги антропоген ўзгаришларнинг натижасини инсон соғлигига таъсирини тадқиқ этиш
- B) ташқи экологик омилларнинг инсон саломатлигига таъсирини тадқиқ этиш
- C) организм ички муҳитини биологик потенуциали унинг биоритмик, хроноритмик ҳолати
- D) табиий омилларнинг инсон орзанизмига таъсири
- E) тўғри жавоб B, C

12. Тиббий валеология деганда нима тушунилади?

- A) соғломлик ва носоғломлик ўртасидаги фарқларни аниқлайди ҳамда уларни ташҳис этади
- B) инсоннинг соғлом ривожланишининг ёш билан боғлиқ ўзига хослиги
- C) соғломликнинг индивидуал-типологик ўзига хослиги
- D) инсон соғлигига таъсир этувчи экстримал омиллар
- E) ташқи экологик омиллар

13. Ёш даврлар валеологияси деганда нима тушунилади?

- A) A) соғломлик ва носоғломлик ўртасидаги фарқларни аниқлайди ҳамда уларни ташҳис этади
- B) инсоннинг соғлом ривожланишининг ёш билан боғлиқ ўзига хослиги
- C) соғломликнинг индивидуал-типологик ўзига хослиги
- D) инсон соғлигига таъсир этувчи экстримал омиллар
- E) ташқи экологик омиллар

14. Дифференциал валеология деганда нима тушунилади?

- A) соғломлик ва носоғломлик ўртасидаги фарқларни аниқлайди ҳамда уларни ташҳис этади
- B) инсоннинг соғлом ривожланишининг ёш билан боғлиқ ўзига хослиги
- C) соғломликнинг индивидуал-типологик ўзига хослиги
- D) инсон соғлигига таъсир этувчи экстримал омиллар
- E) ташқи экологик омиллар

15. Махсус валеология деганда нима тушунилади?

- A) соғломлик ва носоғломлик ўртасидаги фарқларни аниқлайди ҳамда уларни ташҳис этади
- B) инсоннинг соғлом ривожланишининг ёш билан боғлиқ ўзига хослиги
- C) соғломликнинг индивидуал-типологик ўзига хослиги
- D) инсон соғлигига таъсир этувчи экстримал омиллар
- E) ташқи экологик омиллар

16. Инсон саломатлигига таъсир этувчи зарурли одатлар нималардан иборат?

- A) алкоғол истеъмол қилиш
- B) жисмоний тарбия билан шуғулланмаслик
- C) гиёҳвандлик
- D) тамаки чекиш билан
- E) тўғри жавоб A, B, C, D

17. Саломатлик даражасини аниқлашда ирсият неча фоизни ташкил этади?

- A) 20 %
- B) 25 %
- C) 10 %
- D) 50 %
- E) 60 %

18. Саломатлик даражасини аниқлашда атроф муҳит неча фоизни ташкил этади?

- A) 20 %
- B) 25 %
- C) 10 %
- D) 50 %
- E) 60 %

19. Саломатлик даражасини аниқлашда турмуш тарзи неча фоизни ташкил этади?

- A) 20 %
- B) 25 %
- C) 10 %
- D) 50 %
- E) 60 %

20. Саломатлик даражасини аниқлашда тиббий ёрдам савияси неча фоизни ташкил этади?

- A) 20 %
- B) 25 %
- C) 10 %
- D) 50 %
- E) 60 %

21. Ҳозирги вақтда саломатликни баҳолаш учун асос бўладиган белгилар нималардан иборат?

- A) жисмоний гармоник ривожланиш даражаси
- B) асосий функцияларнинг резерв имкониятлари
- C) организмнинг иммунитет ҳимояси ва носпецифик резистентлик даражаси
- D) сурункали ва туғма касалликлар ривожланиш нуқсонлари бор-йўқлиги
- E) тўғри жавоб А, В, С, Д

22. Биокимёвий саломатлик кўрсаткичлари нималардан иборат?

- A) генеотип, ирсий нуқсонларнинг йўқлиги
- B) биологик тўқималар ва суюқликлар кўрсаткичлари
- C) тинч ҳолатда ва юктамалардан сўнг модда алмашинув даражаси
- D) жисмоний ривожланиш даражаси
- E) тўғри жавоб В, С, Д

23. Генетик саломатлик кўрсаткичлари нимадан иборат?

- A) генеотип, ирсий нуқсонларнинг йўқлиги
- B) биологик тўқималар ва суюқликлар кўрсаткичлари
- C) тинч ҳолатда ва юктамалардан сўнг модда алмашинув даражаси
- D) жисмоний ривожланиш даражаси
- E) тўғри жавоб В, С, Д

24. Метоболик саломатлик кўрсаткичлари нимадан иборат?

- A) генеотип, ирсий нуқсонларнинг йўқлиги
- B) биологик тўқималар ва суюқликлар кўрсаткичлари
- C) тинч ҳолатда ва юктамалардан сўнг модда алмашинув даражаси
- D) жисмоний ривожланиш даражаси
- E) тўғри жавоб В, С, Д

25. Морфологик саломатлик кўрсаткичлари нимадан иборат?

- A) генеотип, ирсий нуқсонларнинг йўқлиги
- B) биологик тўқималар ва суюқликлар кўрсаткичлари
- C) тинч ҳолатда ва юктамалардан сўнг модда алмашинув даражаси

- Д) жисмоний ривожланиш даражаси
- Е) тўғри жавоб В, С, Д

26. Касал организмнинг ҳолатлари қандай намоён бўлади?

- А) бош оғриғи, бош айланиши
- В) кайфиятнинг пастлиги, серзардалилик
- С) камқувватлилик, ҳолсизлик
- Д) иштаҳанинг пасайиши, йўқолиши
- Е) тўғри жавоб А, В, С, Д

27. Ҳар бир касаллик қайси даврлардан иборат?

- А) латент ёки яширин давр
- В) продромал давр
- С) касаллик авж олган давр
- Д) тузалиш даври
- Е) тўғри жавоб А, В, С, Д

28. Тўқима ёки ҳужайра алмашинувининг бузилишига нима дейилади?

- А) дистрофия
- В) атрофия
- С) гипертрофия
- Д) гипотрофия
- Е) атеросклероз

29. Органлар ва тўқималар функцияларининг пасайиши ва ҳажмининг кичрайишига нима дейилади?

- А) дистрофия
- В) атрофия
- С) гипертрофия
- Д) гипотрофия
- Е) атеросклероз

30. Саломатлик ва касаллик орасидаги ҳолатга нима дейилади?

- А) “биринчи ҳолат”
- В) “иккинчи ҳолат”
- С) “учинчи ҳолат”
- Д) “тўртинчи ҳолат”
- Е) “бешинчи ҳолат”

31. Иммуниетет латинча “*immunitas*” сўзидан олинган бўлиб, қандай маънони билдиради?

- А) даволаниш
- В) касалланиш
- С) соғайиш
- Д) бир нарсдан озод бўлиш
- Е) сиҳат-саломатлик

32. Шахсий гигиена қоидаларига нималар киради?

- А) умумий овқатланиш гигиенаси
- В) муомила гигиенаси
- С) яшаш жой гигиенаси
- Д) иш жой гигиенаси
- Е) шахсий овқатланиш гигиенаси

33. Бошни ва терини тоза тутиш қайси гигиена турига киради?

- A) умумий гигиена
- B) шахсий гигиена
- C) шахсий умумий гигиена
- D) минтақавий гигиена
- E) ҳудудий гигиена

34. Яшаш жой гигиенаси қайси гигиена турига киради?

- A) умумий гигиена
- B) шахсий гигиена
- C) шахсий умумий гигиена
- D) минтақавий гигиена
- E) ҳудудий гигиена

35. Қайси ёндашув инсоннинг ҳар бир вақт оралиғида муайян функционал имкониятларига, яъни саломатлик қамроғига эга бўлишини таъминлайди.

- A) сифатли ёндашув
- B) миқдорий ёндашув
- C) индивидуал ёндашув
- D) аралаш ёндашув
- E) тўғри жавоб йўқ

36. Инсоннинг нисбатан индивидуал морфологик ва функционал хусусиятлари йиғиндиси – бу ...

- A) инсон типологияси
- B) инсон саломатлиги
- C) инсон конституцияси
- D) антропология
- E) тўғри жавоб йўқ

37. Ҳозирги вақтда тана градацияси тузилишининг 4 туридан кенг фойдаланилади. Тинч ҳолатда қайси тукга кучли фаол физиологик функциялар хос бўлади?

- A) гиперстемик
- B) атлетик
- C) астемик
- D) нормастемик
- E) гипостемик

38. Кучли амплитуда даражасидаги бўғимлар ҳаракатини бажаришда инсон имкониятларига қандай орумалогик сифат тавсифи мос келади?

- A) чаққонлик
- B) эгилувчанлик
- C) чидамлилиқ
- D) куч-қувват
- E) тўғри жавоб йўқ

39. Вақт, ўрин ва вазиятни ўзгартириш тезлиги билан боғлиқ тарзда муайян мақсадга қаратилган ҳаракатларни бажаришда инсон имкониятларини ўзида акс эттирувчи жисмоний сифатлар нималардан иборат?

- A) эгилувчанлик
- B) тезлик
- C) чаққонлик
- D) куч-қувват

Е) чидамлилик

40. Қайси жисмоний сифат энг қисқа муддатда ҳаракатни амалга оширишга кўмаклашувчи инсоний имкониятларни ўзида акс эттиради?

- А) эгилувчанлик
- В) тезлик
- С) чаққонлик
- Д) куч-қувват
- Е) чидамлилик

41. Қайси йил сиҳат-саломатлик йили деб эълон қилинган?

- А) 2003 йил
- В) 2005 йил
- С) 2001 йил
- Д) 2004 йил
- Е) 2006 йил

42. Экологик омилларнинг аҳоли саломатлигига таъсири неча фоизни ташкил этади?

- А) 20-25 %
- В) 15-45 %
- С) 5-10 %
- Д) 30-45 %
- Е) 20-45 %

43. Саломатликни сақлашдаги камчиликлар неча фоизни ташкил этади?

- А) 10 %
- В) 15 %
- С) 20 %
- Д) 25 %
- Е) 40 %

44. ...шахсий гигиена зарур.

- А) саломатликни сақлаш
- В) иштаҳани яхшилаш учун
- С) касалликларнинг олдини олиш учун
- Д) аллергиянинг олдини олиш учун
- Е) тўғри жавоб йўқ

45. Этанолнинг хусусиятлари қандай?

- А) рангли, ўзига хос ҳидли
- В) рангсиз, енгил ҳаракатчан, ўзига хос ҳидли
- С) рангсиз, ўзига хос ҳидсиз
- Д) очиқ таъмли, ўзига хос ҳидсиз
- Е) тўғри жавоб В, Д

46. Этанолнинг асосий хусусиятлари қайсилар?

- А) универсал эритувчи, ўзи ҳам сувли муҳитда ва организмдаги ёғларда яхши эрийди
- В) нерв хужайраларига ўзига хос таъсир кўрсатади
- С) организмнинг барча функционал системаларига заҳарли (таксик) таъсир кўрсатади
- Д) тўғри жавоб А, В, С
- Е) тўғри жавоб А, В

47. Агарда болалик она 50 гр спиртли ичимлик ичса бола учун жуда хавфли. Чунки алкохолнинг қанча миқдори она сутининг таркибида бўлади?

- А) 20 %
- В) 25 %
- С) 30 %
- Д) 40 %
- Е) 15 %

48. Алкохолдан захарланишнинг даражаси мавжуд. Улар қайсилар?

- А) биринчи даражада – эйфория, тетиклик, кўрқиш
- В) иккинчи даражада – мастлик марказий нерв тизимининг олий бўлимларининг тормозланиши билан характерланади.
- С) учинчи даража – бу онгнинг чуқур бузилиши ҳисобланади
- Д) тўғри жавоб А, В, С
- Е) тўғри жавоб А, В

49. Нечинчи йилда Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ичкиликбозлик ва алкохолизмга қарши курашиш ва спиртли ичимликларни уйда тайёрлашни олдини олиш ҳақида” фармони қабул қилинган?

- А) 1989 йил
- В) 1985 йил
- С) 1990 йил
- Д) 1995 йил
- Е) 1998 йил

50. Чекувчи инсонларда никотин синдроми шаклланиб боради. Биринчи босқичда қандай белгилар намоён бўлади?

- А) соматик белгилар намоён бўлади, чекувчида бронхит, ошқозон, юрак касалликлари учрайди
- В) психик мослашиш – бунда одам чеккиси келаверади
- С) чекиш автоматик бўлиб қолади. Доимий бош оғриши, хотиранинг сусайиши
- Д) доимий йўтал, инсоннинг жуда таъхсирчан бўлиши
- Е) тўғри жавоб С, Д

51. Чекувчи инсонларнинг иккинчи босқичида қандай белгилар намоён бўлади?

- А) соматик белгилар намоён бўлади, чекувчида бронхит, ошқозон, юрак касалликлари учрайди
- В) психик мослашиш – бунда одам чеккиси келаверади
- С) чекиш автоматик бўлиб қолади. Доимий бош оғриши, хотиранинг сусайиши
- Д) доимий йўтал, инсоннинг жуда таъсирчан бўлиши
- Е) тўғри жавоб С, Д

Гиёҳвандлик ва таксикомания

52. Гиёҳванд моддалар қандай йўл билан олинади?

- А) турли ўсимликлардан олинадиган гиёҳванд моддалар
- В) турли кимёвий моддалардан сунъий усулда олинадиган наркотик препаратлар
- С) тўғри жавоб А, В
- Д) саноатда кимёвий моддалардан олинади
- Е) тўғри жавоб А, В, С

53. Наркотик моддалар организмга таъсир этишига қараб қайси гуруҳларга бўлинади?

- А) тинчлантирувчи препаратлар
- В) стимулловчи – рағбатлантирувчи препаратлар

- С) руҳиятга таъсир қилиб онгни ўзгартирувчи воситалар
- Д) тўғри жавоб А, В, С
- Е) тўғри жавоб йўқ

54. Тинчлантирувчи препаратларга қайси наркотик моддалар киради?

- А) эфидрин, фенамин
- В) опий, марихуана
- С) айрим психотроп моддалар
- Д) кайф қилувчи каноп препаратлари
- Е) тўғри жавоб В, С

55. Стимулловчи – рағбатлантирувчи наркотик моддаларга қайсилар киради?

- А) опий, наркотик моддалар
- В) ухлатувчи воситалар, опий
- С) эфидрин, фенамин
- Д) опий, эфидрин
- Е) фенамин, опий, эфидрин

56. Наркотик моддалар гуруҳига кировчи нашанинг таъсири неча минутдан сўнг билинади?

- А) 10-20 мин
- В) 15-30 мин
- С) 10-30 мин
- Д) 40-45 мин
- Е) 40-60 мин

57. Полинаркомания нима?

- А) битта наркотик моддани қабул қилиш
- В) иккита наркотик моддани қабул қилиш
- С) иккита ва ундан ортиқ наркотик моддаларни қабул қилишдир
- Д) наркотик моддани қабул қилмаслик
- Е) тўғри жавоб йўқ

58. Гиёҳвандларни даволашнинг биринчи босқичи қандай олиб борилади?

- А) фаол даволаш бўлиб, психотерапия, ухлатиш усуллари
- В) уй шароитида даволаш бўлиб, бунда бемор диспансер назоратида бўлади
- С) наркотик моддаларни истеъмол қилишдан тез, секин, тўсатдан камайтириш усули
- Д) тўғри жавоб В, С
- Е) тўғри жавоб А, С

59. Гиёҳвандларни даволашнинг иккинчи босқичи қандай олиб борилади?

- А) фаол даволаш бўлиб, психотерапия, ухлатиш усуллари
- В) уй шароитида даволаш бўлиб, бунда бемор диспансер назоратида бўлади
- С) наркотик моддаларни истеъмол қилишдан тез, секин, тўсатдан камайтириш усули
- Д) тўғри жавоб В, С
- Е) тўғри жавоб А, С

60. Гиёҳвандларни даволашнинг 3-инчи босқичи қандай даволанади?

- А) фаол даволаш бўлиб, психотерапия, ухлатиш усуллари
- В) уй шароитида даволаш бўлиб, бунда бемор диспансер назоратида бўлади
- С) наркотик моддаларни истеъмол қилишдан тез, секин, тўсатдан камайтириш усули
- Д) тўғри жавоб В, С
- Е) тўғри жавоб А, С

61. Наркотиклар ... унга боғланиб қолиш, тобеликни келтириб чиқаради?

- A) катта миқдорда истеъмол қилиш натижасида
- B) фақат изок муддат давомида истеъмол қилинганида
- C) тартибсиз истеъмол қилинганда
- D) барча жавоблар тўғри
- E) тўғри жавоб йўқ

62. Наркотик истеъмол қилишнинг қайси босқичида инсон буни “меъёрсиз” деб қабул қилади.

- A) биринчи
- B) иккинчи
- C) учинчи
- D) тўртинчи
- E) бешинчи

63. Алкоголга қарамликнинг биринчи босқичи ... хос?

- A) кампания излаш
- B) синаб кўриш иштиёқи
- C) қонунга қарши бориш
- D) ясаниш истаги
- E) тўғри жавоб йўқ

64. Наркотик – бу ...

- A) алкоголь ичимлик
- B) мияга таъсир этувчи фаол психик модда
- C) жисмоний ва психик қарамликни келтириб чиқарувчи модда
- D) барча жавоблар тўғри
- E) тўғри жавоб йўқ

65. Наркотиклар истеъмол этиш ... хасталанишга сабаб бўлиши мумкин?

- A) ОИТС инфекцияси, яъни СПИД билан
- B) ОРЗ билан
- C) пневмония билан
- D) гепатит билан
- E) тўғри жавоб йўқ

66. Барча наркотиклар ... келтириб чиқаради

- A) тобелик ва қарамликни
- B) қизиқишни
- C) иштиёқ, мойилликни
- D) барча жавоблар тўғри

ОИТС ҳақида тушунча

67. ОИТС касаллигининг кечиши қайси даврларни ўз ичига олади?

- A) инкубацион давр
- B) бошланишидан олдинги давр
- C) касаллик тугалланиш даври
- D) тўғри жавоб А, В, С
- E) тўғри жавоб А, В

68. ОИТС касаллигини даволаш принциплари нималардан иборат?

- A) ОИТС вирусига таъсир қилиш
- B) организмнинг иммунал ҳолатини яхшилаш

- С) пайдо бўлган ёндаш касалликларга қаратилган даво усуллари
- Д) тўғри жавоб А, В, С
- Е) тўғри жавоб йўқ

69. ОИВ ва СПИД – бу ...

- А) бир нарса
- В) икки хил хасталик
- С) ОИВ – СПИД чиқарувчи вирус, СПИД - ОИТС инфекцияси билан оғришнинг сўнгги босқичи
- Д) самотик хасталик
- Е) тўғри жавоб йўқ

70. ... инсон ўз ОИВ тоифа (статус) сени билиши керак

- А) даволанишни ўз вақтида бошлаш учун
- В) дам олишга бориш учун
- С) ишга жойлашиши учун
- Д) соғлигини мустаҳкамлаш учун
- Е) тўғри жавоб йўқ

71. ОИВ дан ҳимояланиш учун ... зарур

- А) ўрин-кўрпаларни тез-тез алмаштириб туриш
- В) тасодиқий жинсий алоқалардан тийилиш
- С) турли шериклар билан жинсий аолқа қилиш
- Д) жинсий алоқа вақтида ҳимоя воситасидан фойдаланиш

72. ... ОИТС юқади

- А) ўпишилганда ва кучоклашилганда
- В) стерилланмаган игна ва шприцдан фойдаланилганда
- С) махсус сув ҳавзалари (бассейн)да чўмилганда
- Д) жамоат ҳожатхонасидан фойдаланилганда

73. ... жинсий йўл билан юқади

- А) жигар раки
- В) пневмания
- С) ОИВ инфекцияси
- Д) сил
- Е) тўғри жавоб йўқ

74. ОИТС юқмайди

- А) қон орқали
- В) кўкрак сути орқали
- С) сўлак орқали
- Д) сперма орқали
- Е) тўғри жавоб йўқ

75. ОИВга тест топширилганда натижалар ёмон чикса, ... зарур

- А) ОИТС маркази врачларига мурожаат қилиш лозим
- В) дўстларига мурожаат қилиш керак
- С) ўқув бўлимига мурожаат қилиш
- Д) барчага ўз натижаларини айтиш керак

76. ... ОИВ юқади

- А) ҳимоя воситаларидан фойдаланмай жинсий алоқа қилинганда

- В) умумий овқатланиш жиҳозларидан фойдаланилганда
- С) қўл сикишиб кўришилганда
- Д) ҳашаротлар чакқанда
- Е) тўғри жавоб В, С

77. ... ОИВ, ОИТС га қарши яширин текширувдан ўтиш мумкин

- А) дорихонада
- В) СПИД марказида
- С) поликлиникада
- Д) ўқув муассасасида
- Е) тўғри жавоб йўқ

Аҳоли репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш

78. Репродуктив сўзи қайси сўздан олинган бўлиб, қандай маънони билдиради

- А) грекчадан ге – тикланиш, такрорланиш *produco* - яратаман
- В) лотинчадан ге – тикланиш, такрорланиш *produco* - яратаман
- С) юнончадан ге – яратаман, *produco* – тикланиш
- Д) лотинчадан ге – яратаман, *produco* – тикланиш
- Е) тўғри жавоб В, Д

79. Репродуктив саломатлик нима?

- А) ўзига ўхшаш организмнинг камайиши
- В) биологияда организмнинг ўзига ўхшаш организмларни яратиши, кўпайиши маъносини билдиради
- С) жинсий тарбия ва жинсий йўл билан юқувчи айрим касалликлар
- Д) ўсмирларда рўй берадиган психологик анатомик, физиологик ўзгаришлар
- Е) тўғри жавоб йўқ

80. Қиз болаларда неча ёшдан бошлаб тос суягининг ўсиши ва сут безларининг ривожланиши бошланади?

- А) 9-10 ёшдан, 10-11 ёшдан
- В) 10-15 ёшдан, 20-25 ёшдан
- С) 15-20 ёшдан, 10-11 ёшдан
- Д) 10-18 ёшдан, 10-15 ёшдан
- Е) тўғри жавоб йўқ

81. Жинсий балоғат ёшида ўғил ва қиз болаларда қандай ўзгаришлар кузатилади?

- А) меҳнат фаолиятининг сусайиши, тез чарчаб қолиш, бош оғриши, кайфиятнинг тез-тез бузилиб туриши
- В) ўғил ва қизларда ўзига бино қўйиш, ўзини жуда билағон қилиб кўрсатишга интилиш
- С) серзардалик, одамовилик
- Д) тўғри жавоб А, В
- Е) тўғри жавоб А, В, С

82. Турмуш қуриш бўйича тўғри тавсия келтирилган жавобни кўрсатинг

- А) яқин қон-қариндошлар орасида қурилган никоҳ салбий оқибатларга олиб келиши мумкин
- В) келин-куёвнинг саломатлиги учун гигиена қоидаларига риоя қилиш айниқса муҳим
- С) соғлом насл қолдириш учун аввало зарарли одатлар ҳисобланган (нос, тамаки, алкоголь) истеъмол қилишдан воз кечиш
- Д) тўғри жавоб А, В
- Е) А, В, С, жавоблар тўғри

83. Жинсий йўл билан юқадиган захм касаллиги тўғрисида тўғри жавобни кўрсатинг
А) касаллик қўзғатувчи спирохеталар 37 градусда тез ўсиб кўпаяди
В) касаллик чақирувчи спирохеталар +55 -60 градус ҳароратда ва совунли сув таъсирида тезда нобуд бўлади
С) дезинфекцияловчи моддаларнинг таъсири билинмайди
Д) тўғри жавоб А, С
Е) А, В жавоблар тўғри

84. Жинсий йўл билан юқадиган сўзак касаллигининг қўзғатувчисини кўрсатинг
А) стафилакокк микроорганизмлар
В) стрептококк микроорганизмлар
С) гонококк микроорганизмлар
Д) ичак таёқчаси
Е) спирохеталар

85. Сўзак касаллиги инсон организмига юққанда қанча муддатдан сўнг дастлабки белгилари намоён бўлади?
А) 5-10 кун ўтгач
В) 4-6 кун ўтгач
С) 30-40 кун ўтгач
Д) 20-25 кун ўтгач
Е) 1 ҳафта ўтгач

86. Сўзак касаллигининг асосий белгиси ...
А) сийдик йўлари ва жинсий аъзолардан йирингли ажратманинг келиши
В) у нуқтадан, ҳажмдан 25-50 сўмлик танга ҳажмида бўлади
С) бир ҳафта ўтгач яқин жойлашган лимфа тугунлар катталашади
Д) инсонда бош оғриғи, товуш хириллашлари кузатилади
Е) касаллик 2-3 йиллаб давом этади

87. Сўзак касаллигининг асоратлари ...
А) бепуштлик, жинсий ожизлик
В) жинсий аъзоларининг яллиғланиши
С) бўғимлар яллиғланиши
Д) юрак клапнларининг етишмовчилиги
Е) ҳамма жавоблар тўғри

Организмда микроэлементлар танқислиги

88. Организмда йод моддаси етишмаса қандай белгилар намоён бўлади?
А) қалқонсимон без (эндемик бўқок) катталашади
В) ақл заифлик (кретинизм) ривожланади
С) ҳайз кўриш циклининг бузилиши, бепуштлик ва ҳомиладор бўлса болалар ақли заиф бўлиб дунёга келади
Д) тўғри жавоб А, В, С, Е
Е) ўлик бола туғилиши ва одамнинг руҳий, ижтимоий ривожланишининг тутилиб қолишига олиб келади

89. Қалқонсимон безнинг меъёрда фаолият олиб бориши учун йодни сутка мобайнида қанча миқдорда истеъмол қилиш зарур
А) 0,2-0,4 микрограмм
В) 0,1-0,2 микрограмм
С) 0,5-0,6 микрограмм
Д) 0,9-1 микрограмм

Е) 0,5-0,8 микрограмм

90. Текширишларнинг кўрсатишича қайси савдо фирмалари томонидан ишлаб чиқарилаётган ош тузлари таркибидаги йод миқдори меъёрига мос келади?

- А) флоранс, темпо
- В) орзу, лаззат, хожаиком
- С) қорақалпоқ савдо, флоранс
- Д) тўғри жавоб А, В, С
- Е) орзу, савина, йод туз

91. Нечанчи йилда Ўзбекистонда “Ўзбекистон йод танқислиги куни” қонуни қабул қилинди?

- А) 2 октябрда 2005 йил
- В) 2 май 2007 йил
- С) 3 май 2007 йил
- Д) 10 ноябрь 2005 йил
- Е) 25 декабрь 2007 йил

92. Анемия (камқонлик) қандай касаллик?

- А) қонда кальцийнинг камайиши
- В) қонда гемоглабиннинг умумий миқдори пасайиши, кўпинча қон ҳажми бирлигида концентрациясининг камайиши
- С) организмда йод миқдорининг камайиши
- Д) қонда гемоглабюин миқдорининг кўпайиши
- Е) тўғри жавоб йўқ

93. Бизнинг Ўзбекистонда ҳомиладор аёлларнинг туғиш ёшдаги аёлларнинг ва болаларнинг неча фоизи анемиядан азият чекмоқда?

- А) ҳомиладор аёлларнинг 80 %, туғиш ёшдаги аёлларнинг 60 % ва 57 % болалар
- В) ҳомиладор аёлларнинг 70 %, туғиш ёшидаги аёлларнинг 50 % ва 40 % болалар
- С) тўғри жавоб йўқ
- Д) ҳомиладор аёлларнинг 60 %, туғиш ёшидаги аёлларнинг 50 % ва 45 % болалар
- Е) тўғри жавоб А, В

94. Темир моддаси қайси маҳсулотларда кўп учрайди

- А) гўшт, жигар, тухум сариғи
- В) сули, гречка, жўхори, дуккакли ўсимликлар
- С) олма, шафтоли, анор ва бошқа мевалар
- Д) А, В, С жавоблар тўғри

95. Анемияда кузатиладиган симптомлар.....

- А) тери қатлами ва кўриниб турган шиллик қаватларнинг рангсизлиги
- В) жигар ва қора талок ўлчамининг катталишиши
- С) бош айланиши, беҳоллик
- Д) иштаҳа пасайиши, таъм бузилиши
- Е) барча жавоблар тўғри

96. Таркибида темир моддасини сақловчи дори припаратларини кўрсатинг

- А) ферроплекс, тардифирон
- В) темир лактати, гемостимулин
- С) феррамид, ферроцерон
- Д) гино-тардифирон, феррумлекс
- Е) барча жавоблар тўғри

97. Ҳомиладорлик, туғруқ ва эмизикли бўлган вақтда организм қанча микдорда темир моддасини йўқотади
 А) 500-800 мг
 В) 700-1000 мг
 С) 600-900 мг
 Д) 400-800 мг
 Е) 1000-2000 мг

98. Қайси моддалар овқатдаги темир моддасининг 70-80 фоизини ўзлаштиришга тўсқинлик қилади?
 А) чой ва қаҳва
 В) ширин чой, компот
 С) чой ва компот
 Д) гўшт, парранда, балиқ маҳсулотлари
 Е) сабзавотлар ва мевалар

99. Кунига катта ёшдаги ҳар қандай киши жинсидан қатъий назар бир мг темирни йўқотади. Лекин организмнинг қайси даврида нисбатан кўп темир микдорини йўқотади?
 А) жарроҳлик операциясидан сўнг
 В) хомиладорлигида, туғруқ даврида
 С) аёллар ҳайз вақтида, хомиладорлигида, эмизикли ва туғруқ даврида
 Д) тўғри жавоб йўқ
 Е) организмда темир етишмовчилиги учраганда

100. Гипоксия нима?
 А) хужайраларга кислороднинг керакли микдорда етиб бормаслиги
 В) хужайраларга карбонат ангидриднинг керакли микдорда етиб бормаслиги
 С) қон томирларда ёғ ва холестерин микдорининг тўпланиши
 Д) А ва В жавоблар тўғри
 Е) барча жавоблар тўғри

Валеология	8. Д	17. А	26. Е
калити	9. А	18. А	27. Е
1. В	10. В	19. Д	28. А
2. Д	11. С	20. С	29. В
3. Е	12. А	21. Е	30. С
4. Д	13. В	22. В	31. Д
5. С	14. С	23. А	32. Е
6. А	15. Д	24. С	33. В
7. Е	16. Е	25. Д	34. А

35. C	63. B	91. C
36. C	64. B	92. B
37. A	65. A	93. A
38. B	66. A	94. Д
39. C	67. Д	95. E
40. C	68. Д	96. E
41. B	69. C	97. B
42. A	70. A	98. A
43. A	71. B	99. C
44. C	72. B	100.A
45. B	73. C	
46. Д	74. C	
47. B	75. A	
48. Д	76. A	
49. B	77. B	
50. B	78. B	
51. A	79. B	
52. C	80. A	
53. Д	81. E	
54. B	82. E	
55. C	83. E	
56. B	84. C	
57. C	85. B	
58. C	86. A	
59. A	87. E	
60. B	88. Д	
61. Д	89. B	
62. A	90. Д	

VI. “ Валеология” фанидан назорат учун саволлар.

1. Валеология асослари.
2. Саломатлик ва тугри овкатланиш.
3. Педагогик валеология.
4. Экологик валеология.
5. Оила валеологияси.
6. Инсонни кун давомидаги ишчанлик қобилияти.
7. Ижтимоий валеология.
8. Ақлий иш фаолияти гигиенаси.
9. Соғлом ва касал организм ҳақида.
10. Турмуш тарзи ва зарарли одатлар.
11. Адаптация ҳақида тушунча.
12. Соғлом турмуш тарзи компонентлари.
13. Муносабатлар психогигиенаси.
14. Иммунитет ҳақида тушунча.
15. Жисмоний ривожланишни баҳолаш методикаси
16. Саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашнинг назарий асосларини шакллантириш.
17. Валеологик ва гигиеник маданият
18. Саломатлик ҳолатини баҳолаш методикаси.
19. Юқумли касалликлар.
20. Саломатлик гуруҳларини тафсиғномаси.
21. Шахсий гигиена ҳақида тушунча.
22. Жинсий ривожланиш ва уни баҳолаш.
23. Атроф муҳитни химоя қилиш.
24. Саломатликка таъсир этувчи омиллар.
25. Бахтсиз ходисаларни олдини олиш.
26. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг психологик-педагогик асослари.

27. Анъанавий чиниктириш методлари.
28. Хаво гигиенаси.
29. Соғлом турмуш тарзи ва унинг асосий компонентлари.
30. Ноанъанавий чиниктиришнинг методлари.
31. Ўқув-тарбия жараёнининг психогигиенаси.
32. Сув гигиенаси.
33. Саломатлик илмий муаммо сифатида.
34. Жисмоний машқларни инсон саломатлигига таъсири.
35. Овқатланишнинг асосий қоидалари.
36. Валеология фанининг бошқа фанлар билан боғлиқлиги.
37. Гиёҳвандликнинг келиб чиқиши.
38. ОИТСнинг юқиш йўллари ва ривожланиши.
39. ОИТС профилактикаси.
40. Микроэлементлар ва саломатлик.
41. Гигиеник тарбиянинг вазифалари.
42. Саломатлик ва актив ҳаракат режими.
43. Витаминлар танқислиги.
44. Чекиш, ичиш ва гиёҳвандликнинг олдини олиш.
45. Анемия тўғрисида тушунча ва унинг олдини олиш.
46. Йод танқислиги касалликларини олдини олиш.
47. Йод танқислиги касаллиги оқибатида келиб чиқадиган ҳолатлар.
48. Гиёҳвандликнинг салбий оқибатлари.
49. Репродуктив саломатлик ва касалликлар.
50. Фаол ҳаракат ва саломатлик

VII. “Валеология” фанидан умумий саволлари

I- Вариант

1. Валеология асослари.
2. Шахсий гигиена ҳақида тушунча.
3. Алькоголизм ва алкогольдан ўтқир заҳарланиш белгилари.

II - Вариант

1. Турмуш тарзи ва зарарли одатлар.
2. Жинсий ривожланиш ва уни бахолаш.
3. ОИТСнинг юқиш йўллари ва ривожланиши.

III - Вариант

1. Педагогик валеология.
2. Соғлом ва касал организм хақида.
3. Репродуктив саломатлик ва касалликлар.

IV - Вариант

1. Экологик валеология.
2. Жисмоний машқларни инсон саломатлигига таъсири.
3. Гиёхвандликнинг салбий оқибатлари.

V – Вариант

1. Оила валеологияси
2. Саломатлик ва овқатланиш.
3. Гиёхвандликнинг келиб чиқиши.

VI - Вариант

1. Соғлом турмуш тарзи компонентлари.
2. Фаол ҳаракат ва саломатлик.
3. ОИТСнинг касаллик босқичлари ва белгилари

.



.



Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни Сақлаш Вазирлиги



Жисмоний тарбия - баркамолликка элтувчи кучдир.

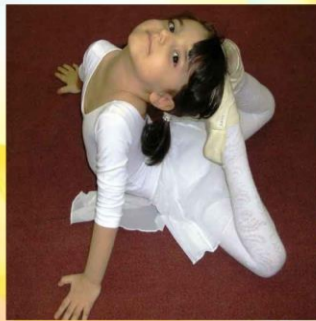
-  Саломатликни мустахамлайди
-  Умрни узайтиради
-  Касалликлардан сизни асрайди





Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни Сақлаш Вазирлиги

**Жисмоний
баркамолликка
элтувчи бирдан
бир йўл-бу
жисмоний
ҳаракатдир.**



СИЗ НИМА ЧЕКАСИЗ?



Никотин - бу захар, организмни ўрганиб қолишга олиб келади ва чекишга мойиллик ҳиссини уйғатади. У ўз таъсирини чекгандан сўнг 7 сония ичида у бош миёга таъсир қилади.

Тамаки ёнганда - тамаки тутуни, қорақуя ва кукун ҳосил бўлади. Шу сабабли чекувчининг тишлари қораяди ва тиниқлиги йўқолади. Тамаки тутуни тиш эмалининг зарарланишга олиб келади.

Сигарет тутунида 4000 та химикат модда бўлиб, улардан 60 таси хавфли ўсма касалликларни чақирувчиси ҳисобланади.

Катрон(никотин моддасининг кукунни) ўсма касалликларнинг сабабчасидир.

Кадмий - организм учун ўта хавфли захарли модда.

Бу эса тишда ёриқ ҳосил қилиши ва у ерга микроблар кириб, кариесга сабаб бўлади.

Кўрғошин организмнинг ривожланишига тўсқин бўловчи модда.

Маргимуш - ўлимга олиб келувчи захардир.



ЧЕКИШНИ ТАШЛАГАНДАН СЎНГ:

- Хотира яхшиланади
- Ўзингизни яхши ҳис
- Ўзингизга бўлган ишонч ортади

Сизнинг ўпка ва бронхларингиз захарли моддалардан бутунлай фориғ бўлади.





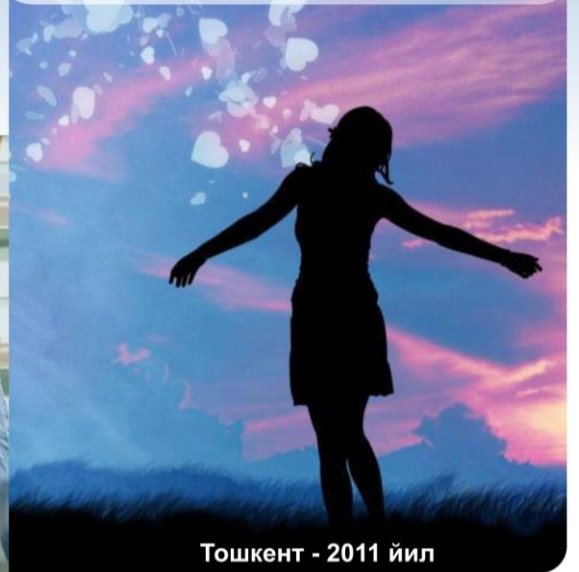
**Ҳаётга соғлом
инсон
табассуми
билан боқ,
чунки бу
сенинг ҳаётинг,
ҳаёт эса бир
маротаба
беради.**

**Сен бунинг
уддасидан
чиқа оласан!**



Ўзбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш вазирлиги

**Соғлом
бўлиш
узоқ умр
кўришни
истайсанми
чекишни ташла!**



Тошкент - 2011 йил

Болалар ёшига қараб шугулланиши учун тавсия этиладиган спорт турлари:

5-7 ёш	Умумий жисмоний тайёргарлик, акробатика, шашка, сузиш	гимнастика, шахмат,
7-9 ёш	Юқоридагилар ва дзюдо, кураш, бадминтон, теннис, енгил атлетика	футбол,
10-11 ёш	Юқоридагилар ва баскетбол, волейбол, грек-рим кураши, самбо, камондан отиш, қиличбозлик	
12-13 ёш	Юқоридагилар ва оғир атлетика, бокс, велоспорт, байдарка ва каноэда сузиш, милтиқдан отиш ва барча сув спорт турлари	
14-15 ёш	Юқоридагиларнинг барчаси ва от спорти	
16-18 ёш	Юқоридагиларнинг барчаси ва мотоспорт	



*Ҳеч нима инсонни узоқ давом этадиган жисмоний ҳаракатсизлик каби ҳолдан тойдирмайди ва заифлаштирамайди.
Арасту*



ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKACI
СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ

*Спорт ва ҳаракат -
саломатлик элчиси.*



Тошкент 2011

Жисмоний тарбия фарзандларимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва саломатликларини мустаҳкамлашда энг самарали йўллардан бири ҳисобланади.



Жисмоний тарбия интизом, ирода, уюшқоқлик, меҳнатсеварлик, юксак ақлий эътикод ва бошқа ижтимоий аҳамиятга молик қимматли фазилатларни шакллантиришга ёрдам беради. Организмни биологик имкониятларини кўпайтиришнинг ишончли воситаси ҳисобланади.

Жисмоний машқлар бирор орган ёки тизимга алоҳида таъсир этмайди, балки бутун организмга бир бутун таъсир қилади. У фақат мушакларда, бўғимларда, бойламлардагина ўзгаришлар ясамай, балки ички органларда моддалар алмашинувида ўзгаришлар ясайди.

Қуйидаги ҳаракатлар мажмуаси эса инсон танасига ижобий куч бағишлайди:

- пиёда юриш;
- югуриш;
- велосипедда юриш;
- чиникиш;
- сувда сузиш.

Булар барчаси кишини бақувват, чидамли қилади, оёқ мушакларини ривожлантиради, юракни машқ қилдиради, нафас тизимини, қон айланишини, овқат ҳазм қилишини, асаб тизими ишини анча яхшилайд.



Бирок организмга қисқа жисмоний машқлар эмас, балки такрорий жисмоний машқлар соғломлаштирувчи таъсир кўрсатади.

Ҳаракат инсон баданини ёшлигидан шакллантиради.

Камҳаракатлилик таъсирида боланинг дарсларда эътиборсизлиги ортади, уларда тез чарчаб қолиш ҳолатлари кузатилади. Дарс вақтида улар диққат билан тингламайдилар ва уй вазифаларини тўлиқ бажармайдилар.





Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни Сақлаш Вазирлиги

Тозалик - саломатлик гаровидир

Соғлом бўлишинг учун:

Қўлларингни
тоза тут



Оғиз бўшлиғингни тозалигига
эътибор бер



Сочларингни
парвариш қил



Хоналарингни озода сақла

Ювиниб баданингни чиниқтир



Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни Сақлаш Вазирлиги

Тозаликка риоя қилмаслик оқибати турли





Туғри овқатланишнинг - саломатлик гарови



○ Соғлом бўлиш учун ўз вақтида овқатланиши керак.

○ Нон, гуруч, картошка, ёғлар танага куч-қувват бағишлайди.

○ Мош, нўхат, гўшт, тухум, балиқ, сут маҳсулотлари, мева ва сабзавотлар тананинг ўсиши ҳамда касалликлардан ҳимоя қилиш учун муҳимдир.





Нотуғри овқатланишнинг асоратлари



X Нотуғри овқатланиш тана учун зарур бўлган маҳсулотларни етишмаслигига олиб келади.

X Одам тез-тез шамоллайди.



X Ақлий ва жисмоний ўсиши секинлашади.

X Камқонлик касаллиги юзага келади.



Ўз тенгдошлари каби ҳаёт
гўзаллигидан тўлиқ баҳраманд
бўла олмайдилар. (Ўз
истаклари ва орзу
хавасларини рўёбга
чиқаришда жуда кўп
қийинчиликларга дуч
келадилар).



**Қизлар! Сиз
дунёдаги
энг ажойиб
мўжизасиз,
ҳаётингиз
шундай чиройли
мўжизаларга тўла
бўлиши эса,
ўз қўлингиздадир!**



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

**Турмуш
қуришда
қизлар учун
керакли
маслаҳатлар**



Тошкент 2012

Турмуш – бу икки ёшнинг биргаликда мустақил ҳаётга қўяётган қадамидир.

Неча ёшдан турмуш қуриш керак? Тиббиёт хулосалари буйича оила қуриш учун энг қулай давр қизлар учун 20-24 ёш, йигитлар учун 24-26 ёш ва уларнинг ёшлари орасидаги фарқ 3-6 ёшгача бўлгани маъқул.

Соғлом оила - буюк келажак пойдеворидир.



Соғлом оила барпо этишда:

Никоҳланувчи шахсларнинг соғлигига, қариндош – уруғлар ўртасидаги никоҳларнинг салбий оқибатларига ва эрта турмуш қуриш оқибатларига эътибор бериш керак.

Никоҳдан аввалги тиббий курик.

Никоҳдан аввалги тиббий курик – никоҳланувчи шахсларнинг маълум мутахассис тиббий куригидан ўтиб, уларнинг соғлигини аниқлашдир.

Тиббий курик вақтида аниқланган касалликлардан никоҳ қайд этилгунга қадар даволаниши керак.



Қариндош – уруғлар ўртасидаги никоҳларнинг салбий оқибатлари.

Бундай никоҳлар оқибатида туғма ва ирсий касалликлар келиб чиқиши мумкин.

Носоғлом фарзанд туғилиш хавфи қариндош – уруғлар қанчалик яқин бўлса, шунчалик юқори бўлади.

Эрта турмуш қуриш оқибатлари.

Қиз болалар ўз мустақилликлари ва эркинликларидан чекланадилар.

Оилада мавжуд бўладиган муаммолар ечимини тўғри ва мақсадли хал этишда қийинадилар.

Дунёга келган фарзандларини парвариш қилишда ва тарбиялашда жуда кўп қийинчиликларга дуч келадилар. (чунки ёш ўсмир қиз ўзи тарбияга мухтож)





Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни Сақлаш Вазирлиги

Спорт ва ҳаракат – саломатлик элчиси

Жисмоний тарбия соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва саломатликни мустаҳкамлашда энг самарали йўлдир.

Жисмоний тарбия интизом, ирода, уюшқоқлик, меҳнатсеварлик, юксак ақлий эътиқод ва бошқа фазилатларни шакллантиришга ёрдам беради.

Пиёда юриш



Югуриш



Велосипедда юриш



Чиниқиш



Сувда сузиш

Булар барчаси кишини бақувват, чидамли қилади, оёқ мушакларини ривожлантиради, юракни машқ қилдиради, нафас тизимини, қон айланишини, овқат хазм қилинишини, асаб тизими ишини анча яхшилади.

Руҳий саломатлик – инсоннинг онги, диққат – эътибори, хотирасини ривож, руҳий барқарорлиги ва иродасининг мустаҳкамлиги билан белгиланади.



Руҳий зўриқишда қуйдаги белгилар намоён бўлади:

- ☹ Жахлдорлик;
- ☹ Жиззакилик;
- ☹ Невроз ҳолати;
- ☹ Тушкунликга тушиш;
- ☹ Уйқунинг бузилиши;
- ☹ Тез чарчаш;
- ☹ Мушакларда тиришиш;
- ☹ Юрак ховлиқиши;
- ☹ Қоринда оғриқ сезиш.

Руҳий зўриқишнинг кўринишлари:

- ☹ Депрессия
- ☹ Ҳавотирга тушиш
- ☹ Иш ёки ҳаётдан қониқмаслик
- ☹ Айбдорлик ҳисси
- ☹ Зарарли одатларга ружу қўйиш
- ☹ Оила ва ишда бўладиган можаролар



Руҳий зўриқиш оқибатида:

- ☹ Қандли диабет касаллиги
- ☹ Юрак касалликлари
- ☹ Ошқозон – ичак касалликлари
- ☹ Буйрак касалликлари
- ☹ Асаб тизими хасталиклари вужудга келиши мумкин



Руҳий саломатликни асраш учун қуйдагиларга амал қилинг:

- ☺ Ҳаётингизни бир маромга солинг
- ☺ Кун тартибига амал қилинг
- ☺ Уйқу асабга ором берувчи омил ҳисобланиб, у 7 – 8 соатдан кам бўлмаслигига эътибор беринг
- ☺ Жисмоний тарбия билан шуғулланинг
- ☺ Соғлом овқатланиш тамойилларига риоя қилинг



- ☺ Сайрга чиқинг, табиатдан завқ олинг
- ☺ Дўстларингиз, яқинларингиз билан доимо мулоқотда бўлинг
- ☺ Ҳаётга янгича ёндошинг
- ☺ Нохушликларга берилманг ва улар ҳақида тезда унутинг
- ☺ Ҳаётга яхши умид, ишонч билан ижобий ёндошинг
- ☺ Ҳаётда ҳамма нарсага хайрихоҳлик яхши назар билан қаранг
- ☺ Зарарли одатлар билан онгли равишда курашинг
- ☺ Гўзаллик ва санъатни қадрланг



*Ҳаётдан
завқланиб
яшанг!*



Ўзбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш вазирлиги

*Руҳан соғлом
бўлинг!*



Тошкент-2011

Юқорида қайд этилган белгиларнинг бири ёки бир нечтаси аниқланса, эҳтиёткорлик чораларини кўринг, болангиз гиёҳвандлик йўлига кирган бўлиши мумкин.



Сизга қуйидаги

Ишонч телефонлари :
Республика наркология маркази 150-79-32
Тошкент шаҳрида (99871) 274-67-70
ёки : турар жойингиздаги наркология диспансерига
мурожаат этишни маслаҳат берамиз

Гиёҳвандлик ҳақида суҳбатлашамиз



Ота-оналар
учун эслатма

Тошкент 2012

Хурматли ота-оналар!

Ҳозирги вақтда фарзандларимиз эрта вояга етмоқда. 9-10 ёшли болалар дунёси, бундан 20-30 йил олдинги болаларнинг дунёсидан анчагина фарқ қилади. Ўсмирлар атрофидагиларнинг, айниқса оммавий ахборот воситаларининг кучли таъсири остида қолмоқда. Биз уларни ҳар доим ҳам буларнинг кучли босимидан ҳимоя қила олмаслигимиз мумкин.

Гиёҳванд моддаларни ҳатто бир марта қабул қилишнинг ўзи нимаси билан хатарли?

- Гиёҳванд моддани қайта қабул қилиш истагининг туғилиши
- Жисмоний тобеликнинг ривожланиши
- Руҳий тобеликнинг ривожланиши
- Гиёҳванд моддаларни бирданига кўп миқдорда истеъмол қилиш ўлимга олиб боради
- Гиёҳванд моддаларни томир орқали қабул қилганда ОИВ/ОИТСни юқтириш

Тобелик нима дегани?

- Гиёҳванд модда қабул қилишга бўлган кучли, енгиб бўлмас истак
- Доимий равишда дозани ошириб бориш зарурияти
- Ҳаётга (оилага, ўқишга, дўстларга) бўлган қизиқишларни кескин сусайиши
- Гиёҳванд моддаларни дозасини ва қабул қилиш билан боғлиқ бошқа вазиятларни назорат қила олмаслик

Гиёҳванд модда қабул қилишнинг дастлабки белгилари

- ⬠ Кайфият ва ҳаракатни вазиятга боғлиқ бўлмаган ҳолда кескин ва тезликда ўзгариб туриши
- ⬠ Гарангсифат бўлиш, бўшашиш ва камҳаракатлик вақтдан қатъий назар, ёлғизлик ва қоронғиликка интилиш
- ⬠ Суҳбат мавзусидан ортда қолиш, сўзларни чўзиб, узук-юлуқ гапириш
- ⬠ Ҳаётга бўлган жамики қизиқиш ва истакларнинг йўқолиши
- ⬠ Ўта юқори ҳаракат фаоллиги, маҳмадоналик ва сабабсиз қувноқлик
- ⬠ Жаҳлдорлик, асабийлашиш, сабрсизлик ва уйқусизлик
- ⬠ Ёлғончиликни авж олиши

4.5. Фан бўйича талабалар билимини баҳолаш ва назорат қилиш мезонлари

Баҳолаш усуллари	Экспресс тестлар, ёзма ишлар, оғзаки сўров, презентациялар
Баҳолаш мезонлари	<p>86-100 балл “аъло”</p> <ul style="list-style-type: none"> -фанга оид назарий ва услубий тушунчаларни тўла ўзлаштира олиш; -фанга оид кўрсаткичларни иқтисодий таҳлил қилишда ижодий фикрлай олиш; -ўрганилаётган жараёнлар ҳақида мустақил мушоҳада юритиш; -меҳнат муносабатларига оид таҳлил натижаларини тўғри акс эттира олиш; -ўрганилаётган жараёнга таъсир этувчи омилларни аниқлаш ва уларга тўла баҳо бериш; -таҳлил натижалари асосида вазиятга тўғри ва ҳолисона баҳо бериш; -ўрганилаётган иқтисодий ҳодиса ва жараён тўғрисида тасаввурга эга бўлиш; -ўрганилаётган жараёнларни аналитик жадваллар орқали таҳлил этиш ва тегишли қарорлар қабул қилиш; <p>71-85 балл “яхши”</p> <ul style="list-style-type: none"> - ўрганилаётган жараёнлар ҳақида мустақил мушоҳада юритиш; -таҳлил натижаларини тўғри акс эттира олиш; -ўрганилаётган иқтисодий ҳодиса ва жараён тўғрисида тасаввурга эга бўлиш; -ўрганилаётган жараёнга таъсир этувчи омилларни аниқлаш ва уларга тўла баҳо бериш; --ўрганилаётган жараёнларни жадваллар орқали таҳлил этиш ва тегишли қарорлар қабул қилиш; <p>55-70 балл “қониқарли”</p> <ul style="list-style-type: none"> -ўрганилаётган жараёнга таъсир этувчи омилларни аниқлаш ва уларга тўла баҳо бериш; -ўрганилаётган иқтисодий ҳодиса ва жараён тўғрисида тасаввурга эга

	<p>бўлиш;</p> <p>-ўрганилаётган жараёнларни аналитик жадваллар орқали таҳлил этиш ва тегишли қарорлар қабул қилиш;</p> <p>0-54 балл “қониқарсиз”</p> <p>-ўтилган фаннинг назарий ва услубий асосларини билмаслик;</p> <p>-иқтисодий ҳодиса ва жараёнларни таҳлил этиш бўйича тасаввурга эга эмаслик;</p> <p>-ўрганилаётган жараёнларга иқтисодий усулларни қўллай олмаслик.</p>		
	Рейтинг баҳолаш турлари	Макс.балл	Ўтказиш вақти
	Жорий назорат:	30	
	маъруза машғулотларда фаоллиги, мунтазам равишда конспект юритиш учун	10	Семестр давомида
	мустақил таълим топшириқларини топшириқларини	5	
	амалий машғулотларда фаоллиги, саволларга тўғри жавоб берганлиги, амалий топшириқларни бажарганлиги учун	15	
	Оралиқ назорат:	40	
	оралиқ назорат маърузачи ўқитувчи томонидан ёзма шаклда қабул қилинади. Ҳар бир талабага ўтилган мавзулар юзасидан 4 тадан саволлар вариантлар асосида тарқатилади. Ҳимоя кафедра мудири томонидан тасдиқланган график асосида дарс машғулотларидан сўнг ташкил этилади.	40	18 ҳафта
	Жами	70	
	Яқуний назорат:	30	20 ҳафта
	Тест	30	
	Жами	100	