

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ  
TA‘LIMI VAZIRLIGI**  
**RESPUBLIKA TA‘LIM MARKAZI**  
**YUNESKONING O‘ZBEKISTONDAGI  
VAKOLATXONASI**

# **SOG‘LOM TURMUSH TARZI ASOSLARI VA OILA**

*O‘qituvchilar uchun metodik qo‘llanma*

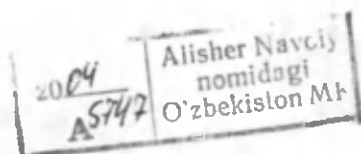
МАЛБУРИЯ  
НУСХАЛАР

BBK 74.90 7  
S 84

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

*Mualliflar:* **G'.B. Shoumarov, D.I. Ahmedova, N.D. Ishniyozova,**  
**G.U. Salihova, F.T. Fayziyeva, Sh.Sh. Shovahobov.**

*Taqrizchilar:* **T.O.DAMINOV** — O'zbekiston Respublikasi Fan-  
lar akademiyasi akademigi tibbiyot fanlari dok-  
tori, professor; **D.D.SHARIPOVA** — pedagogika  
fanlari doktori, professor.



W 30575  
291

---

*Sog'lom avlod deganda men faqatgina  
jismonan baquvvat farzandlarimizni emas,  
balki ruhan va fikran sog'lom, mustahkam  
e'tiqodli, ma'lumotli, ma'naviy boy o'z  
Vatanini sevuvchi, mard avlodni ham ko'zda  
tutaman.*

**ISLOM KARIMOV**

## **KIRISH**

Qo'llanma Respublika Ta'lim markazi hamda YUNESKO bilan hamkorlikda ishlab chiqilgan. Umumta'lim maktablarining 10—11- sinf o'qituvchilari uchun mo'ljallangan bo'lib, O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tomonidan tasdiqlangan „Sog'lom turmush tarzi asoslari va oila“ o'quv dasturining hamma mavzulari qamrab olingan. Mazkur metodik qo'llanma yoshlarning reproduktiv salomatligi to'g'risidagi keng doiradagi masalalarga yo'naltirilgan bo'lib, ularni sog'lom hayot tarzi asoslari bilan tanishtiradi, o'zaro shaxsiy munosabatlarda qanday tayyorgarlik ko'rish kerakligini uqdiradi, shuningdek, o'z hissiyotlarini tushunishga, mustaqil qaror qabul qilishga o'rgatadi.

Mualliflar Osiyo Tinch okeani mintaqasidagi mamlakatlarda OITV/OITS profilaktikasi bo'yicha YUNESKO tomonidan taqdim qilingan materiallardan foydalanishdi. „OITV/OITS“, „giyohvand moddalar“, „giyohvandlik“ tushunchalari insoniyatning keyingi 20—25 yil ichidagi hayotida ko'p uchraydigan bo'lib qoldi. OITV infeksiya va OITS chaqiradigan odam immun tanqisligi virusi kashf qilingandan so'ng, 20 yil ichida 20 million kishi hayotdan ko'z yumdi. Olimlarning fikricha, giyohvandlik va OITV/OITS, jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar (JYBYUK) muammosi jamiyatga eng katta xavf solayotgan masala hisoblanib, yaqin o'n yilliklar ichida insoniyat

---

tarixida sodir bo'lib o'tgan ofatlardan bir necha marta ortiq zarar keltiradi. Narkomaniya (giyohvandlik) yoshlarni o'z domiga olgan holda shunday o'sishda davom etsa, u kichik yoshdagi bolalar o'rtasida ham tarqalib ketishi mumkin. OITV/OITS va giyohvandlik bugungi tarqalish sur'atlarida yosh avlodning kattagina qismini o'z og'ushiga oladi. Bunday holat ijtimoiy-iqtisodiy falokat demakdir. Sahroyi Kabirdan janubroqda joylashgan qator mamlakatlarda OITV/OITS bo'yicha vaziyatni misol sifatida keltirish mumkin. Bu mintaqaning ayrim mamlakatlarida katta yoshdagi aholi o'rtasida OITVning tarqalish darajasi 30 %dan ham ortadi. Bunday holat insoniyat rivojlanishidagi ko'rsatkichlarga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu mamlakatlarda OITV/OITSning keng tarqalish oqibatlaridan biri xalq xo'jaligining hamma tarmoqlarida kadrlar yetishmasligi hisoblanadi. U birinchi navbatda javobgarlik tadbirlarining kech joriy qilinishi bilan bog'liqdir. OITVning oldini olish bo'yicha aniq va yetarli darajada ta'sirchan choralar mavjudligi ishonch tug'diradigan muhim omil sanaladi. Shu o'rinda yoshlarni JYBYUKning tarqalish yo'llari va uning oldini olish usullari bilan tanishtirib borish katta ahamiyat kasb etadi. O'qituvchilar bu jarayonda muhim ishlarni bajarishlari lozim. „Sog'lom turmush tarzi asoslari va oila“ bo'yicha profilaktik dasturning muvaffaqiyatli o'tishi, asosan, o'qituvchilarning bilim saviyasiga, malakasi va tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, Respublika ta'lim markazi va YUNESKO hamkorligidagi Loyiha doirasida tayyorlangan „Sog'lom turmush tarzi asoslari va oila“ bo'yicha o'qituvchilarni tayyorlashga oid risola maktab sharoitida yuqori sinf o'quvchilari o'rtasida profilaktik jarayonni amalga oshirishda muhim uslubiy qo'llanma hisoblanadi.

---

Maqsad yoshlarimizga kelajakda mustahkam oila qurish uchun sog'lom turmush asoslari haqida bilim berishdan iborat. Qo'llanma tajribali pedagoglar hamda yosh mutaxassislar uchun ham muhim uslubiy manba hisoblanadi. Qo'llanmada „O'qituvchilar uchun umumiy tavsiyalar“ maxsus bo'limi mavjud. Mavzular 10—11- sinf o'qituvchilari uchun maktab dasturlariga kiritish yo'li bilan joriy qilinadi. Qo'llanma o'qituvchilar va o'quvchilarning bilim doiralarini oshirish, amaliy ko'nikmalarini takomillashtirish uchun zarur asosiy dalil va axborotlardan iborat. Mavzular mazmuni 8- modulda yoritilgan. Faol o'qitish shakllari: aqliy hujum, o'yinlar, guruhlariga bo'lib o'qitish, munozara, rolli o'yinlar, tahlil, munozara kabilardan foydalanilgan. Ular har bir tinglovchining faol qatnashuvi, mavzuning oson singdirilishi va uzoq vaqt xotirada saqlanishini ta'minlaydi. Bu o'z navbatida zarur axborotlarning yoshlar orasida keng tarqatishiga imkon beradi.

Mavzular xalqimizning milliy, madaniy va diniy an'analari hisobga olingan holda bayon etilishi uning muhim jihati hisoblanadi. Qo'llanmaning ushbu variantini tayyorlashda yetakchi olimlar, pedagoglar, xalq ta'limi hamda respublika sog'liqni saqlash tizimining uslubiy xodimlari ishtirok etishdi.

Mualliflar YUNESKOning O'zbekiston Respublikasidagi vakolatxonasi boshlig'i Maykl Barri Leyn va Milliy dasturni muvofiqlashtiruvchi janob Komiljon Karimovga ko'rsatgan yordamlari uchun samimiy minnatdorchilik bildirishadi. Shuningdek, YUNISEF xalqaro bolalar jamg'armasiga ham minnatdorchilik izhor qilishadi.

---

## Shartli qisqartmalar

OITV	— Odam organizmida immunitet tanqisligini keltirib chiqaruvchi virus
OITS	— Orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi
JYBYUK	— Jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar
JSST	— Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti
BMT	— Birlashgan Millatlar Tashkiloti
YUNESKO	— BMTning madaniyat, fan va ta'lim bo'yicha tashkiloti
YUNISEF	— BMTning bolalar jamg'armasi
INI	— Inyeksion narkotiklar iste'molchisi
NNT	— Nodavlat notijorat tashkilotlar
XTV	— Xalq ta'limi vazirligi
RTM	— Respublika Ta'lim markazi
SSV	— Sog'liqni saqlash vazirligi

## O'QITUVCHILAR UCHUN UMUMIY TAVSIYALAR

### Kirish

„Sog'lom turmush tarzi asoslari va oila“ bo'yicha profilaktik dasturning muvaffaqiyati, asosan, o'qituvchining bilimi, malakasi, o'quvchilar bilan til topa bilishi va tayyorgarlik saviyasiga bog'liq. Qo'llanma o'qituvchilarga mo'ljallangan. Mashg'ulotlar qiz bolalar guruhi bilan alohida, o'g'il bolalar guruhi bilan alohida o'tkazilishi va ayrim mashg'ulotlarga mutaxassislar (tibbiyot xodimlari, huquqshunoslar, psixologlar) jalb qilinishi ma'qul.

### Nuqtayi nazar

Qo'llanmaning asosiy maqsadi o'rganish va o'qitishdir. 1996-yilda Silberman yaratgan faol o'qitish to'g'risidagi tamoyilga muvofiq tatbiq etiladi:

- Men eshitaman, men unutam.
- Men eshitaman va ko'raman, kam eslab qolaman.
- Men eshitaman, ko'raman, muhokama qilaman va tushuna boshlayman.

---

- Men eshitaman, ko‘raman, muhokama qilaman, bajaraman, bilim olaman va ko‘nikmalar hosil qilaman.

- Men boshqalarni o‘qitaman, men anglayman (egallayman).

### **Maqsad va vazifalari**

Yuqori sinf o‘quvchilarini sog‘lom turmush tarzi asoslariga o‘rgatish, shuningdek, hayotiy muhim ko‘nikmalarni singdirish, tengdoshlari bilan muloqot qilish, ular tomonidan bo‘ladigan tazyiqni yengish, oilaning muqaddasligini tushunish; o‘qituvchilarni tayyorlash yo‘li bilan OITV/OITS va boshqa JYBYUK ning oldini olish va tarqalishini nazorat qilish mazkur qo‘llanmaning asosiy maqsadi hisoblanadi.

**Maxsus maqsadlar quyidagilar** — Sog‘lom turmush tarzi asoslari va giyohvandlik, OITS, JYBYUK bo‘yicha profilaktik ta‘limga doir asosiy axborotlarni tahlil qilish va amaliy tavsiyalar berish. Tinglovchilarning maqsadli guruhida 10—11-sinf o‘quvchilari o‘qitiladi. Qo‘llanmadan shu holicha foydalanish yoki mavjud sharoit va ehtiyojdan kelib chiqib, ijodiy yondashish mumkin.

Ushbu qo‘llanma reproduktiv salomatlik, hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirish, OITS, JYBYUK, giyohvandlik profilaktikasi va nazorati to‘g‘risidagi bilimlarni oshirish uchun zaruriy dalil hamda axborotlarni o‘zida jamlagan.

### **Usullar va tadbirlar**

Usullar fanning o‘zlashtirilishini faollashtirish va o‘rganishga yo‘naltirilishi lozim. Mashg‘ulotlarda ta‘limning interfaol usulidan foydalaniladi.

O‘quvchi va talabalar o‘quv jarayonda faol ishtirok etganlarida mashg‘ulotlar samarali va ta‘sirchan chiqadi. Ular tahlil qiladilar, g‘oyalarni o‘rganadilar, muammolarni yechadilar. Faol o‘qitishda tezkor shakllardan foydalaniladi, bu har bir ishtirokchini qiziqtiradi, o‘qishga jalb etadi. O‘qitish tinglovchilar ongini axborot bilan to‘ldi-

---

rish degan gap emas. Ta'limning interfaol usuli oddiy ma'ruzadan afzal bo'lib, aqlni charhlaydi, mustaqil ishlashni talab qiladi. O'qish jarayonida olingan axborotni amaliyotga joriy etish lozim, bunda o'quvchining bilim darajasi katta ahamiyatga ega. Birgalikda guruh-guruh bo'lib o'rganish natijalarini muhokama qilish va har bir guruh a'zosiga yordam berish ko'zda tutiladi.

**O'qitishning taxminiy shakllari:** 1. O'qitadigan she-riklar; 2. Aqliy hujum; 3. Tarqatmalardan foydalanish; 4. Guruhlarda ishlash; 5. Muammoli vaziyatlarni tahlil qilish; 6. Bahs-munozara; 7. Rolli o'yinlar; 8. Loyihalar; 9. Tahlil; 10. Intervyu, dialoglar.

## O'QITUVCHILAR UCHUN KO'RSATMALAR

### Modul tuzilishi

Qo'llanmaning mazmun-munda-rijasi modullar tarzida berilgan, ular- dan o'qituvchilarni aqliy faoliyatga tortish uchun foydalaniladi. Modul — mashg'ulot mav- zulari qanday tuzilganini ko'rsatadi. Modullarda dars berish — qanday o'qitishga, muayyan sharoitlarda qarorlar qabul qilishga va tegishli xatti-harakatlarni bajarishga yo'naltirilgan.

- Modul nomi.
- Vaqt.
- Maqsad.
- Mashg'ulotlarning borishi.
- O'qish natijalari.
- Tahlil.

### Baho berish va qayta ko'rish

Mashg'ulotlar yutuqlarni aniq- lashga imkon beradigan tarzda o't- kazilgan bo'lsa, baho berish nisbatan oson bo'ladi. Muayyan xulq, xatti- harakatni aniqlashda foydalaniladigan baho natijaning bahosi deyiladi.



---

• **Bilimlarni test sinovidan o'tkazish** — bilimlarni kengaytirishni aniqlash uchun o'qitishdan oldin va keyin tashkil etilishi mumkin.

• **Munosabat elementlari va shkalasi** — shu bo'yicha munosabatlarni aniqlash mumkin.

• **Xulqning moddiy zaxiralari** — yo'riqnomalar o'quvchining xulqiga ta'sir qilyaptimi yoki yo'qmi, shuni aniqlash uchun ishlatiladi.

• **Jarayonga baho berish** — natijaga baho berish uchun qo'llanilgan usullardan birmuncha farq qiladigan usullarni o'z ichiga oladi. O'quvchidan dastur komponentlari xususida teskari aloqa olish uchun so'rovnoma yoki intervyudan foydalaniladi. Binobarin, maqsadlar, mazmun, strategiyalar yoki materiallar bilan bog'liq muammolar identifikatsiya qilinishi mumkin.

• **Oraliq baho** — o'qitish dasturini ro'yobga chiqarish jarayonida o'zgartirishlar kiritib, ma'lumotlardan foydalanish maqsadida ishlatilishi mumkin. Dastur tugallanganidan so'ng erishilgan natijalarning samaradorligini aniqlash uchun **yakuniy baho** chiqariladi. Baholashning har ikki shakli dasturni qayta ko'rib chiqishda muhim. Ba'zan qatnashchilar ehtiyojlari va ular kutgan natijalarni hammabop qilish uchun dasturga o'zgartirish kiritish lozim.

---

## *Birinchi qism*

### **QO'LLANMADAN QANDAY FOYDALANISH KERAK**

**Kirish.** Qo'llanma uch qismdan iborat: *Birinchi qism.* Qo'llanmadan qanday foydalanish kerak. *Ikkinchi qism.* O'qitish modullari. *Uchinchi qism.* O'qituvchi mashg'ulotlarda qo'llashi mumkin bo'lgan interfaol o'qitish usullaridan tashkil topgan.

Birinchi qism ikki bo'limdan iborat:

**A.** O'qituvchining vazifasi va burchlari.

**B.** O'qitish jarayonida namoyish qilinadigan ko'nikmalar.

**A. O'qituvchining vazifasi va burchlari.** O'qituvchilarning vazifasi va burchlari o'qitish rejasida, uni tashkil qilish va amalga oshirishda, o'quv monitoringida jamlanish lozim. Ular quyidagilarni bajarishlari shart:

- o'qitish modullarini o'rganish, ishtirokchilar e'tiborini maqsadlarga qaratish va ularning faolligini baholash;

- mashg'ulot uchun zarur jihozlar va qo'llanmalarni taxt qilib qo'yish;

- turli usul va tadbirlarni namoyish qilish;

- trening modullaridan ma'lumotnoma sifatida foydalanish;

- oxirgi natijani rejalashtirish va trening samarasiga baho berish.

O'zida quyidagi bandlarni aks ettirishi mumkin bo'lgan **taxminiy rejani** tayyorlang:

- o'qitishning maqsad va vazifalarini belgilash;

- interfaol usuldagi darslar o'tkazish uchun joy tanlash;

---

---

• guruh ishtirokchilari, modullar va namoyish qilindigan dasturlarni kim taqdim etishini aniqlash.

Modullarni qayta ko'rib chiqish uchun ma'lumotlar to'plash.

**B. Ko'nikmalar.** O'qituvchi sifatida siz quyidagilarni namoyish qilishingiz lozim:

• **Guruhning aqliy rivojlanishini o'stirish va qo'llab-quvvatlash.** Bu ishonib topshirilgan guruhdagi muhit va hurmat-izzatga bir xil baho berish, guruhni uyushtirib qo'llab-quvvatlash muhim. O'qitishning osoyishta muhitda o'tishi, qatnashchilarga o'z nuqtayi nazari, fikrini ifoda qilishga imkon beradi.

Sizning xulq-atvoringiz ta'lim sifatiga ta'sir ko'rsatadi. Qatnashchilarga sizning qo'llab-quvvatlashingiz, tashabbuskorligingiz va rostgo'yiligingizni amalda his qilinishiga imkon berish lozim. Dasturning muhimligi quyidagilardan iborat:

1. Guruh doirasida ular to'g'risidagi ba'zi bir axbotlar aniqlanib, qatnashchilarni rag'batlantirish.

2. Qatnashchilarga xulq-atvor qoidalarini belgilab, bu qoidalardan trening jarayonida foydalanish.

3. Qatnashchilarning pozitiv istaklarini qo'llab-quvvatlash va ta'minlash.

4. Har bir qatnashchi bilan munosabatga kirishish va qo'llab-quvvatlash.

5. Qatnashchilarga bilishlari lozim bo'lgan masalalarni tushuntirish.

6. Har bir qatnashchining o'z fikriga ega bo'lishiga imkon berish. Zarur bo'lsa, har bir qatnashchiga buning uchun vaqt berish lozim.

7. Tanqidiy javob berish, har gal va ochiq tarzda ko'pchilik fikriga asoslanish. Materialni yetarlicha o'zlashtirish uchun biror tadbir o'tkazish kerakligini tushuntirish.

8. Guruhning takliflari, javoblari, his-hayajonlari yoki savollarini eslatish. Olingan bilim yoki qiziquvchanlikdan navbatdagi tahlilning garovi sifatida foydalanishi mumkin.

---

9. Guruh talablariga diqqat bilan quloq soling. Har bir guruh turli-tuman qimmatli fazilatları va talablari bo'yicha noyob darajadagi shaxslar yig'indisi hisoblanadi.

• **Mazmun hamma narsani qamrab oladigan bo'lishini ta'minlang.** Hamma mashq topshiriqlarining materiali barcha qatnashchilarni samarali qamrab olishi va keyinchalik ular uchun yaxshi yordam berishi muhimdir. Bunga amal qilib, siz topshiriqni bajarishga ahd qilgan guruhga yordam bergan bo'lasiz. Buning uchun quyidagilarni bajarishingiz zarur:

1. Har bir yangi mavzu oldingisi bilan mashg'ulotning qiziqarli bo'lishini ta'minlaydi. Yangi bilimlar ayrim-ayrim omillar yig'indisidan ko'ra, mavzuni umumiy tushuntirishga samaraliroq yordam beradi.

2. Bajarilayotgan topshiriqlar yuzasidan fikrlashga sabab bo'ladigan savollarni bering. „Ha/yo'q“ tarzidagi savol-javoblardan qoching.

3. Jami xatti-harakatlar uchun tushunarli maxsus ko'rsatmalar bering. Ayrim chalkashliklar qatnashchilarni muhim natijalardan chalg'itadi.

4. Mashg'ulotlarning mazmuniga fikrni jamlang. Tanaffus paytlarida mavzu bo'yicha bo'ladigan gap-so'zlardan odob bilan chetlanishga harakat qiling.

5. Mashg'ulot so'ngida bilimlarni umumlashtiring. Mashg'ulot vaqtida bildirilgan taklif va g'oyalarni jamlab, hamma mashg'ulotlarga yakun yasang va bu takliflarni umumlashtiring.

• **Ta'sirchan yordam ko'nikmalarini modellashtirish.** Ishtirokchilar keyingi mashg'ulotlarda sizning yordamingiz va kommunikabel ko'nikmalardan foydalanishlari mumkin. O'z navbatida bu mashg'ulotlar boshqa o'qituvchilar bilan ham o'tkaziladi. Shuning uchun o'qitish dasturi bo'yicha ta'sirchan yordam ko'nikmalarni namoyish qilish muhimdir. Sizning yordamchi sifatidagi xatti-harakatingiz

---

qatnashchilarga kuzatuv va baho berish modeli bo'ladi. So'z va ish birligi ta'minlanib, bir-birini inkor qilmasligi kerak. Bu o'rinda ba'zi bir yordamchi ko'nikmalar zarur:

**1. Muhokamani rag'batlantirish qobiliyati.**

- O'ylab javob berishini talab qiladigan yoki muhokamani ixtisosga yo'naltiradigan ochiq savollarni aniqlash.

- Hamma qatnashchilarning uzoq vaqt kutgan natijalarini ta'minlash.

**2. Diqqat bilan tinglash qobiliyati.**

- Qatnashchi hissasini qayta ko'rib chiqish fikrlarni siz qanchalik to'g'ri tushunganingizni bildiradi va tekshiradi.

- Mazmunni tinglash va xabarga munosabat.

- Qatnashchi hissasini quvvatlash. Bu siz qatnashchi fikriga qo'shildingiz degani emas, faqat uning nuqtayi nazarini hurmat qilasiz degan gap.

**3. Sukut saqlash qobiliyati.**

Ba'zan sukut saqlash foydali bo'lishi mumkin. Buni bekitishga shoshilmang.

**4. Guruhga o'z xulosalarini chiqarishga imkon bering.**

Yordam — majburiy narsa emas. Alohida o'qitish ular uchun ahamiyatli bo'lsa, qatnashchilarning o'qitish uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishiga imkon bering.

- **O'qitish muammolariga yondashuv.**

Guruhga samarali yordam berish uchun amaliyot talab qilinadi. Mashq dasturi vaqtida ko'pgina sharoitlar yuzaga keladi, tajribali yordamchi ularni odob bilan va samarali hal qilishga qodir. Hech kim yordamchi muvaffaqiyatini oldindan bashorat qila olmaydi. Biroq quyidagi sharoitlar bilan ish ko'rish, sizning trening mashg'ulotingizni samarali o'tishiga yordam berishi mumkin.

**1. Qatnashchi siz bilan bahslashmoqchi.**

Bu ijobiy belgi bo'lishi mumkin, chunki bunda qat-

---

---

nashchilar o'z nuqtayi nazarlarini ochiq ifoda etadilar va bu ularni qanoatlantiradi. Suhbatni muqobil yo'l bilan hal etib, ishtirokchilarga o'qishdan nimani kutayotganlari haqida tanqidiy o'ylab ko'rish imkonini berasiz. Har bir tomon boshqa tomonning fikrini hurmat qilsa, bu o'qishning foydali vositasi hisoblanadi. Biroq ayrim qatnashchilar shunchaki bahslashish kerak deb, fikr yuritadilar. Bu xususiyat guruhdagi muhokama uchun foydali bo'lishi, lekin vaqtni behuda o'tkazishga olib kelishi mumkin. Siz bunday vaziyatni mahorat bilan nazorat qilishingiz kerak.

## **2. Guruh zerikarli ko'rinadi.**

Balki siz sur'atni, joyni, mavzuni o'zgartirishingiz yoki oddiy pauza (tanaffus) qilishingiz kerakdir. Siz berishingiz mumkin bo'lgan ba'zi bir savollar:

- Men hamisha o'qitishning bir usulidan foydalanamanmi?
- Mavzuni hayot bilan bog'lay olamanmi?
- O'tilgan mavzuni takrorlash imkoni yaratildimi?
- Mashg'ulotlar qiziqarli tashkil etildimi?
- Tanlagan joyingizda barcha sharoit mavjudmi?
- Tashqi muhit guruhingiz xulqiga, ya'ni tenglik, ritm buzilishi, ishdagi holatiga ta'sir qiladimi?

**3. Savollaringizga hech kim javob bermaydi.** Bu muammoni yechish uchun siz o'zingizga quyidagi savollarni berishingiz lozim:

- Guruh meni tushunishi uchun yetarli ohangda va tushunarli gapiramanmi?
  - Mening „qanday?“ yoki „nima uchun?“ kabi „tafakkur“, „fikr“ yoki „ishonch“ talab qiladigan savollarimga javob bera oladilarmi?
  - Javobni yetarli muddat kutamanmi? (Ko'pchilik qatnashchilarga savollar ustida o'ylash va javob berish oldidan o'z fikrlarini ifodalash uchun vaqt kerak bo'ladi.)

---

#### **4. Sizning ayrim tinglovchilaringiz muhokamada qatnashmaydi.**

Ayrim insonlar tabiatan muloyim bo'ladi. Ular guruh oldida gapirishga jur'at qila olishmaydi yoki boshqalar fikrini eshitishga o'rgangan bo'lishadi. Ular javob berishga tayyor bo'lmasa, spetsifik savollar bermang, biroq ularning fikrini qo'shib qo'yishni taklif eting.

#### **5. Ayrim qatnashchilar muhokamaga kirishib ketadi.**

Ba'zilar boshqalarga nisbatan savollarga juda tez va ko'proq javob beradilar. Hozircha ular javoblarining mazmuni va guruhdagi qolgan kishilarga nisbatan hozirjavobligi uchun baholanishi mumkin, ularning hozirjavobligi boshqalarga yoqmasligi yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi ham mumkin. Sizning vazifangiz faol bo'lmagan ishtirokchining o'z qarashlarini ifoda qilishga undashdir. Siz tez javob beradigan qatnashchiga boshqalar o'z fikrini bayon etguncha sabr etishni iltimos qilishingiz mumkin.

#### **6. Guruhdagi muhokama bahsdan o'tib ketadi.**

Agar muhokamaning foydasi bo'lsa, bu muammo emas. Aksincha, bu sizning mavzuga qiziqtirganingiz va guruh o'z fikrini ifodalash uchun o'zini erkin his qilishini bildiradi. O'tiring, diqqat bilan quloq soling va umumiy diqqat-e'tibordan qoniqish tuyg'usini his qiling. Guruh rivojlantirgan bilim va g'oyalar, ma'ruza vaqtida berilgan bilimlardan ahamiyatliroqdir.

#### **7. So'zga chiqish uchun shaxsiy suhbatlar.**

Suhbat qilayotgan qatnashchi tomon harakat qilib, vizual muloqot o'rnatishga urinib ko'ring. Bu taxminiy ishoralar mavzudan chetga chiqishning oldini olish uchun yetarli bo'lishi mumkin. Biroq, sir saqlashni biling va o'zgalarning shaxsiy gapini eshitishga urinmang. Qatnashchilarga guruhdagilar bilan o'z qarashlarini o'rtoqlashganliklari uchun tashakkur bildiring.

---

---

### **8. Ikki yoki undan ortiq qatnashchi bahslashganda.**

Hech kimning tarafini olmang! Har bir tomonning nuqtayi nazarini boshqacharoq tarzda ifodalashga urinib ko'ring, ular bir-birining nima haqda gapirayotganligini tushunayotganligiga ishonch hosil qiling. Ko'pincha bir xil nuqtayi nazardagi ikki kishi shunchaki bahslashadi, chunki ular bir-birlarini eshitishni xohlamaydilar. Guruhni bahsga jalb eting. Dalillarning fikrga emas, balki sabablarga asoslanganligiga ishonch hosil qiling.

### **9. Siz qarshilikka duch keldingiz.**

Siz qarshilikka olib kelayotgan sababni topishingiz kerak. Sababni tushunish uni aniqlashga va muammoni hal etishga yordam beradi.



*Ikkinchi qism*

**O'QITISH MODULLARI**

**10-SINF**

*1- MODUL*

**Reproduktiv salomatlik va sog'lom oila: omillar va ko'nikmalar. Odam tanasi va o'smirlik yoshida ro'y beradigan o'zgarishlar bilan tanishish**

**Mashg'ulot vaqti:** 3 soat.

**Maqsadi:** O'qituvchilarning reproduktiv salomatlik masalalari bo'yicha bilimlarini oshirish.

**Mashg'ulotning borishi.** Mazkur modul bo'yicha mashg'ulotlar ikki nazariy va bir amaliy mashg'ulotga mo'ljallangan: 1. Nazariy mashg'ulotda o'quvchilarga reproduktiv salomatlik, o'smirlik davri va o'smirlar organizmidagi umumiy o'zgarishlar to'g'risida tushuncha beriladi. 2. Qiz va o'g'il bolalar organizmida ro'y beradigan o'zgarishlar bilan tanishtiriladi. Bunga anatomo-fiziologik va psixologik o'zgarishlar kiradi. Mashg'ulotlar alohida-alohida guruhlarda (qiz bolalar, o'g'il bolalar), shifokorlar, psixologlar jalb qilinib o'tkazilgani ma'qul.

Amaliy mashg'ulotlarda shifokorlar, psixologlar, huquqshunoslar ishtirokida davra suhbatlari o'tkazish nazarda tutilgan. O'quvchilar ba'zi bir savollarni hamma-ning oldida berishga uyalishlari mumkin, shuning uchun maxfiy (anonim) savollar uchun quticha tayyorlab qo'yiladi. Mashg'ulot davomida bolalar istagan vaqtda shifokor, psixolog yordamini va maslahatini olishlari mumkinligini bilishlari kerak.

---

Material uch guruhda „aqliy hujum“, POPS usullari bilan o'tkazilgani ma'qul:

1-guruh o'smirlik davrida qanday o'zgarishlar ro'y berishi va umumiy o'zgarishlarni aniqlash topshirig'ini oladi;

2-guruh o'g'il bolalar va qiz bolalardagi anatomo-fiziologik o'zgarishlar haqida so'zlab beradi;

3-guruh o'smirlardagi psixologik o'zgarishlar haqida so'zlab beradi.

Hamma guruhlar o'z ishlanmalari taqdimotini o'tkazadilar, o'qituvchi bularning hammasini umumlashtiradi, o'quvchilarning javoblarini to'ldiradi.

**O'qitish natijalari.** Modul oxirida o'quvchilar reproduktiv salomatlik nima, o'smirlik davri, o'smirlar organizmidagi anatomo-fiziologik, psixologik o'zgarishlarning qanday bo'lishini bilishlari kerak.

**Mashg'ulot tahlili.** Mazkur modul o'quvchilar bilan ishlash uchun o'quvchi o'smirlik davrida qanday o'zgarishlar ro'y berishini, nima uchun biz inson hayotining shu yoshdagi davriga ahamiyat berayotganimizni bilishlari kerak. So'nggi 10 yil mobaynida butun dunyoda o'smirlar sog'ligini muhofaza qilish vazifasi eng dolzarb muammolardan biri bo'lib kelmoqda. Buning sababi bor albatta, chunki yer kurasi aholisining yarmini 25 yoshgacha bo'lganlar tashkil qiladi, ular orasida 10 dan 19 yoshgacha bo'lgan o'smirlar 20 %dan ko'proq. O'smirlar o'z tanasining tuzilishini, voyaga yetish davrida ro'y beradigan o'zgarishlar to'g'risida yetarlicha bilimga ega bo'lishi kerak. Agar biror masala bo'yicha o'qituvchi qiynalib qolsa, u shifokorlarni jalb qilishi mumkin, chunki axborot mutaxassisidan olinishi lozim.

O'smirlik yoshidagi qizlar va yigitlar organizmida ro'y beradigan o'zgarishlar faqat tashqi ko'rinishga taalluqli bo'lmay, balki ularning his-tuyg'ulari va kayfiyatida ham aks etishi xususida fikr yuritiladi. Bu jarayon voyaga yetish

---

davri deb ataladi. O'z o'quvchilarini jamiyat hayotida to'laqonli qatnashuviga tayyorlashni istaydigan maktab ularga reproduktiv salomatlik bo'yicha tushuncha berishi, jamiyat hayotida mas'ul munosabatda bo'lishni o'rgatishi kerak.

O'qituvchi reproduktiv salomatlik tushunchasi butun organizmning sog'ligi, psixologik sog'liq, kontratsepsiya, JYBYUK to'g'risidagi tushunchalarni o'z ichiga olishini bilishi kerak. Xalqaro ekspertlar o'smirlik yoshini quyidagilar ro'y beradigan davr deb ta'riflashgan:

a) ikkilamchi jinsiy belgilar paydo bo'lishidan boshlab to voyaga yetish boshlanguncha jinsiy rivojlanish yakunlanadi;

b) bolalik jarayonlari kattalarga xos xulq-atvor bilan almashinadi;

d) katta yoshdagilarda to'liq ijtimoiy- iqtisodiy qaramlikdan mustaqillikka o'tish sodir bo'ladi.

10—11 dan 15—17 yoshgacha bo'lgan o'smirlik davri chegarasi maktabning o'rta va yuqori sinflarda o'qitish davriga to'g'ri keladi. Bu davrda bolalar faqat jismonan emas, balki aqliy, ma'naviy jihatdan ham o'sadilar. Yo'nalishlarning barchasi bo'yicha rivojlanish ro'y beradi. Shu paytda hamma narsa harakatda bo'ladi: ba'zi belgilar asta-sekin yo'qoladi, yangilari paydo bo'ladi. Bu kutilmagan va ajabtovur voqealar davri, o'smir organizmida chuqur o'zgarishlar bilan bog'liq yangi turmush davridir. Xuddi shu yoshda bola organizmida biologik yetuklik yo'lidagi o'zgarishlar sodir bo'ladi. Ular ortida organizmning morfologik va fiziologik qayta qurilish jarayonlari turadi. O'z-o'zidan ma'lumki, bolaning jinsiy yetilishini umumiy rivojlanishdan ajratib bo'lmaydi va bola tug'ilgan vaqtdan boshlab ro'y beradi, biroq muayyan paytda keskin tezlashadi, nisbatan qisqa davr ichida balog'atga yetish ro'y beradi. Fiziologik nuqtayi nazardan o'smirlik davri jadal sur'atda o'sish, moddalar almashinuvi, ichki

---

sekretsiya bezlarining keskin kuchayishi bilan tavsiflanadi. O'smir organizmida ro'y beradigan fiziologik va psixologik o'zgarishlarni, uning imkoniyatlarini, bola muqarrar ravishda duch keladigan obyektiv qiyinchiliklarni bilgan holda pedagogik asoslangan talablar qo'yish mumkin.

**O'zingni, o'z tanangni bil**

O'smirlar jinsiy yetilishi organizm tomonidan jadal ajratilayotgan gormonlar ta'sirida boshlanadi. Erkak gormonlari (testosteron) va ayol gormonlari (estrogen va progesteron) bo'ladi. Har bir erkak organizmida ayol gormonlarining muayyan ulushi bo'ladi, ayrim vaqtda har qanday ayolda qisman erkak gormonlari mavjud. Testosteronning jadal ishlab chiqarilishi o'g'il bolani yigitga aylantiradi, estrogen, progesteron tufayli qiz bola balog'atga yetadi. Bundan tashqari, bu o'zgarishlarning hammasida belgilangan bir jadval yo'q: ayrimlarda ular ertaroq, ayrim yoshlarda kechroq boshlanadi. Bolalar o'z sinfdoshlaridan barvaqt rivojlansalar yoki ulardan orqada qolishsa, bundan uyalmasliklari kerak. Biz hammamiz noyobmiz, biri ikkinchisiga mutlaq o'xshaydigan biror odam yo'q. Hamma a'zolar ham o'sish va rivojlanishda bir xil emas. Yurak va tomirlarning rivojlanishi tana umumiy og'irligining ko'payishidan orqada qoladi, mushak kuchining orta borishi esa hamisha uning chidamliligini ortishi bilan birga kechmaydi. 2—3 yil o'tgandan keyin organizm faoliyati to'la uyg'unlashadi, tana nisbatlari mukammallashadi.

**O'g'il bolalar va qiz bolalardagi umumiy o'zgarishlar**

- o'sishda, vazn ko'payishida va mushak og'irligi rivojlanishida jadallik;
- jinsiy a'zolar rivojlanishi;
- tovush o'zgarishi;
- organizmdagi endokrin bezlari bir

---

muncha faollashadi, bu husnbuzarlar va har xil toshmalar paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin;

- ter bezlari faollashadi;
- qo'ltiqlarda, qo'l-oyoqlarda, qovda tuklar o'sa boshlaydi.

### **O'g'il bolalardagi o'zgarishlar**

- ko'krak qafasi rivojlanadi va yelkaları kengayadi;
- soqol o'sadi, ko'krakda tuklar paydo bo'ladi;
- jinsiy olat (penis) va moyaklar o'lchamlari kattalashadi, moyaklarda spermatozoidlar ishlana boshlaydi;
- ereksiya (olat qo'zg'alishi) paydo bo'lishi mumkin.

## **Tashqi va ichki jinsiy a'zolar**

Jinsiy a'zolar qanday tuzilgan, ularning turli qismlari qanday ataladi va ular qanday faoliyat ko'rsatadi? Shularni bilish g'oyat muhim. Quyida qisqacha ma'lumotnoma bilan tanishasiz.

### **Ayollarning jinsiy a'zolari**

Tashqi jinsiy a'zolar: klitor, kichik va katta jinsiy lablar, qizlik pardasi. Qin dahlizini qizlik pardasi o'rab turadi. Kamdan-kam hollarda u butun qin teshigini berkitib turadi, unda, odatda, hayz chiqib turishi uchun kifoya qiladigan bir yoki bir nechta teshikchalar bor. Ayrim qizlar aniq ko'zga tashlanadigan iffat pardasisiz tug'iladi, ba'zan u sport mashg'ulotlari va tamponlarning noto'g'ri ishlatilishi natijasida shikastlanishi mumkin, shuning uchun iffat pardasi hamma vaqt ham ma'sumlikdan dalolat bera-vermaydi.

---

## Hayz sikli

Bu tashqi jinsiy a'zolardan qonli ajralmalar paydo bo'lishi, tuxumdonlar ajratadigan gormonlar ta'sirida vujudga keladi. Gormonlar miqdorining o'zgarishlari kayfiyatga ta'sir qilishi mumkin, ayol ovulatsiya vaqtida serharakat, hayz ko'rishdan oldin g'amgin bo'ladi. Bachadon og'riqlari juda kuchli bo'lishi mumkin, bu holda shifokorga murojaat qilish kerak.

Hayz sikli — hayzning birinchi kunidan boshlab, keyingi hayzning birinchi kunigacha bo'lgan davrdir.

Uning davomiyligi turlicha: 21 dan 40 kungacha. Bu sikl gormonlar bilan nazorat qilinadi, ularning ta'sirida tuxum hujayra o'sadi va bachadonning ichki pardasi qalinlashadi. Me'yoridagi 3 kundan 7 kungacha cho'ziladigan hayz vaqtida bachadonning ichki shilliq qavati ko'chib tushadi. Bu jarayon qonli ajralmalar bilan o'tadi, tuxumdonlarda tuxum hujayralarning yetilishi ro'y beradi. Odatda, hayz ko'rishdan 14 kun ilgari tuxumdonidan hujayra bachadon naychasi bo'ylab bachadon tomonga harakatlanadi.

Birinchi hayz ko'rish aksariyat hollarda 12—13 yoshdan paydo bo'ladi, biroq birmuncha erta yoki kattaroq yoshda ham boshlanishi mumkin. Hayz ko'rish boshlangandan keyin birdaniga barqaror bo'lib qolmaydi. Birinchi martadan keyin ular bir necha oyga to'xtab qolishi va shundan keyingina muntazam davom etishi mumkin. Hayz ko'rishlar orasidagi davrda tashqi jinsiy a'zolarning rangsiz, shilimshiq ajralmalar paydo bo'lishi mumkin. Agar qiz bola har kuni tozalikka rioya qilib tursa, ularda bezovtalanishga hojat qolmaydi, bordi-yu yuvinib turmasa, ajralmalar chirib, badbo'y hid taratadi. Hayz ko'rish vaqtida qizlar o'z badanini pokiza tutishi kerak. Oqib turgan suvda yuvinish, yoki dush ostida poklanish kerak. Hayz ko'rish jinsiy yetilganlikdan darak beradi. Bu davrda qiz bola homilador bo'lishi mumkin, biroq to'laqonli bola tug'ishga hali tayyor emas.

---

## Erkaklarning jinsiy a'zolari

Tashqi jinsiy a'zolarga olat (penis) kiradi. Ichki jinsiy a'zolarga — siydik pufagi (qovuq), prostata bezi, yor-g'oq, urug' yo'llari kiradi. Hamma o'g'il bolalar olat boshini yopib turadigan teri burmasi bilan tug'iladilar. Ayrim hollarda diniy an'analarga binoan va gigiyenik mulohazalardan kelib chiqib, o'g'il bolalar xatna qilinadi.

O'g'il bolalarda bu yoshda ixtilom (pollyutsiyalar)— tunda behosdan urug' suyuqligining oqishi paydo bo'lishi mumkin. Bu odatdagi hollarga kiradi, bundan cho'chish kerak emas, o'g'il bola tahorat olishi, ichki kiyimlarini tez-tez almashtirishi lozim. Birinchi ixtilom bolada spermatozoidlar ishlanib chiqayotganidan darak beradi, biologik jihatdan u ota bo'lishi mumkin, biroq hali u bolani tarbiyalash bo'yicha javobgarlikni o'z zimmasiga ololmaydi.

## O'smirlarda psixologik o'zgarishlar

- injiqlik;
- emotsional beqarorlik;
- atrofidagi katta yoshdagi odamlarga (ko'proq ota-onasiga, o'qituv-chilariga) tanqidiy munosabatda bo'lishi;
- mustaqillikka intilishi;
- xayolparastlik;
- o'z idealligiga ishonishi;
- tashqi ko'rinishiga e'tibor berishi;
- tengdoshlar davrasida yetakchi bo'lishga intilish;
- qarama-qarshi shaxsga qiziqish va sevish hissining paydo bo'lishi.

## 2-MODUL

### Sog'lom ota-onalar—sog'lom bolalar.

#### Oilaviy gigiyena

**Mashg'ulot vaqti:** 3 soat.

**Maqsadi:** O'quvchilarni sog'lom turmush tarzi bilan

---

tanishtirish, o'z sog'ligi uchun javobgarlik hissini singdirish.

**Mashg'ulotning borishi.** Mashg'ulot ikki nazariy va bir amaliy mashg'ulotga mo'ljallangan. Birinchi nazariy mashg'ulotda sog'liq, salomatlikka ta'sir qiladigan omillar, to'g'ri ovqatlanishning ahamiyati, tibbiy gigiyenik ko'nikmalarni shakllantirish, faol dam olishning foydasi haqida tushuncha beriladi.

Amaliy mashg'ulotda quyidagi mavzular bo'yicha munozaralar o'tkazish tavsiya qilinadi:

- mening bo'lajak oilam;
- bo'lajak farzandlaringiz sog'ligi o'z qo'lingizda;
- faol turmush tarzi. Siz buni qanday tushunasiz?

Mazkur modul bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazishda „aqliy hujum“, „qor uyumi“ interfaol usullardan, sharoitlar muhokamasi, kartochkalar bilan ishlashdan foydalanish mumkin.

**O'qitish natijalari.** O'quvchilar oilaning muqaddasligi, avlodlar sog'ligi oldida javobgarlikni his qilishlari kerak.

**Mashg'ulot tahlili.** Davlat dasturidan biri „Sog'lom avlod“ dasturi bo'lib, unda sog'lom oilani shakllantirish ustuvor yo'nalishlaridan biri sanaladi. Ma'lumki, sog'lom oilani yaratadiganlar—sog'lom avlod yetishtiradigan sog'lom ota-onalar hisoblanadi. Ota-onalar va bolalar sog'ligini shakllantirishda sog'liqni saqlash xodimlari bilan bir qatorda ta'lim xodimlari, xususan, umumta'lim maktablarining o'qituvchilari ham katta hissa qo'shishadi.

**Ota-onalar va bolalar sog'ligini shakllantirishda o'qituvchilarning roli**

Maktab o'quvchilarning sog'ligi, unga ta'sir qiladigan omillar to'g'risida bilimlar beradigan maskanlardan biridir.

10-sinfga o'quvchilar uydan, atrofdagilardan, ommaviy axborot vositalari: televideniye, radio, mat-



---

buotdan olgan ma'lum hajmdagi bilimlar bilan keladilar. O'qituvchining roli o'quvchilarni to'g'ri yo'lga solish va ularga „sog'lom ota-ona — sog'lom bolalar“ konsepsiyasini ro'yobga chiqarishga qaratilgan sog'liqni shakllantirish va mustahkamlash bo'yicha fan asoslarini o'qitishdan iborat. Bo'lajak ota-onalarning sog'ligi ular farzandining sog'lom yoki kasalvand bo'lib dunyoga kelishiga sababchimi yoki yo'qmi tushunchasi o'quvchilar ongiga yetkaziladi. Shunga ko'ra, o'qituvchi tibbiyotdan xabardor bo'lishi kerak: yigitlar va qizlar sog'ligiga salbiy ta'sir qiladigan tibbiy va boshqa omillar keyinchalik kelajak avlodning sog'ligiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Mazkur ma'ruzada o'qituvchilarga ko'mak berish uchun taqdim qilinayotgan bu masala ko'proq tibbiy nuqtayi nazardan yoritiladi.

**Baxtli nikohda  
otalik va onalik  
quvonchidan  
yuksakroq  
hamda kuchli  
narsa bormi?**

Farzandsiz oila, kasal yoki nogiron bolalar ko'pincha er-xotinlarning ajrashib ketishiga olib keladigan oilaviy kulfat va fojidadir. Qanday qilib, buning oldini olish mumkin? Sog'lom bola tug'ilishi va uning sog'ligini keyingi yoshga oid bosqichlarda qanday ta'minlash mumkin?

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ta'rifiga ko'ra, „sog'liq—bu faqat kasallik yoki majolsizlikning yo'qligi emas, balki to'liq jismoniy, aqliy farovonlik holatidir. Fiziologik sog'liq, ota-onalar hamda bolalarning gigiyenasi nimadan iborat va ularga qanday omillar ta'sir qilishini ko'rib chiqaylik. Bolalar va ota-onalarning sog'ligi o'zaro bog'liqligi hamda bir-birini to'ldirishini qayd etish zarur, ya'ni sog'lom bolalik sog'lom onalik va sog'lom otalikni, ota-onalar sog'ligi esa bolalarning sog'lom bo'lishini ta'minlaydi.

Ushbu mashg'ulotlar 10–11-sinf o'quvchilari uchun o'tkazilayotganligi tufayli, shuningdek, o'smirlar organizmining shakllanishi er-xotinlik va albatta, onalik va

---

otalikning debochasi ekanligini nazarda tutib, shu davrlar xususida to'xtalib o'tamiz.

1. O'smirlik davri odamning fiziologik, psixologik va axloqiy shakllanishida g'oyat muhim. Jan Jak Russo buni „insonning ikkinchi marta tug'ilishi“ deb atagan edi. Ayni shu davrda organizmning muayyan konstitutsion turi shakllanib, uning genetik determinatsiyasi qilingan individual rivojlanish dasturi uzil-kesil ro'yobga chiqadi.

2. Hamma morfologik va funksional strukturalarning yetilishi tugallanadi. Ayni shu pubertat davrni reproduktiv tizim va shaxsning seksual xulq-atvori qaror topadigan asosiy va o'ziga xos palla deb hisoblash mumkin. Birinchi marta shu bilan bog'liq reproduktiv salomatlik muammolari yuzaga keladi.

3. Organizm rivojlanishining o'rtacha rivojlanish sur'atlaridan chetga chiqish imkoniyati.

4. Ichki a'zolarining funksional buzilishlariga olib keladigan gormonal, neyrogen va vegetativ idora qilinishining tarqalganligi.

5. Somatik va ruhiy holatlarning tarqalganligi.

6. Pubertat davr uchun o'ziga xos kasalliklarning (qalqonsimon bez kattalashuvi, yuvenil (o'smirlik davridagi) qandli diabet, osteoxondropatiyalar va h.k.) paydo bo'lishi.

7. O'smirlik davridagina emas, balki keyingi yoshda ham sog'liqqa ta'sir qiladigan psixoxarakterologik xususiyatlar, xulq-atvor va zararli odatlarga oid stereotiplarning shakllanishi. Ko'pchilik o'smirlarda ular uchun yangi bo'lgan xulq-atvor shakllanadi, bu esa bexabar ota-onalar, pedagoglar va vrachlarni hayratga soladi: Emansipatsiya reaksiyasi, o'z tengdoshlari bilan birga bo'lishga moyillik, har xil qiziqishlar va o'smirlik giperseksualligi shular qatoriga kiradi.

To'xtovsiz rivojlanish va o'sish, jinsiy bezlarning rivojlanishi — o'smirlar organizmining eng o'ziga xos

---

xususiyatlari hisoblanadi. Ayni shu davrda muhim fiziologik sakrash, hamma a'zolar va tizimlarning keyinchalik bo'lajak farzandlarning sog'ligi, o'smirlik yoshidagi sog'liqqa bog'liqligini yana bir marta ta'kidlaydi. O'smirlarning salomatligiga va rivojlanishiga qanday omillar ta'sir qiladi?

Tashqi muhit omillaridan:

- turmush tarzi;
- tarbiya (psixologik sharoit);
- ovqatlanish;
- jismoniy faollik;
- aqliy faollik;
- madaniy rivojlanish;
- fan va texnika rivoji;
- urbanizatsiya;
- ekologiya;
- o'qitish jadalligi;
- somatik kasalliklar.

Butun dunyoda surunkali kasalliklar soni: o'smirlar o'rtasida homiladorlik holatlari, jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar, jumladan OITV infeksiyasi narkomaniya va toksikomaniya tarqalishi sezilarli darajada o'sib bormoqda. JSST ma'ruzasida o'smirlar sog'ligining quyidagi muammolari dolzarb deb tan olindi:

- ijtimoiy deprivatsiya;
- yomon tarbiya;
- qishloqdan shaharlarga ko'chib o'tish;
- spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish va unga bog'lanib qolish;
- giyohvandlik;
- chekish;
- baxtsiz hodisalar;
- o'z joniga qasd qilish;
- seksual muammolar;
- ruhiy buzilishlar;
- aqliy zaiflik.

---

Shuningdek, o'sish va rivojlanishda me'yordan chetga chiqish, ovarial-hayz funksiyasining buzilishi kabi muammolar e'tiborga loyiq. Sanab o'tilgan omillar, bizning fikrimizcha, inson zotini, ya'ni kelajak sog'lom avlodni voyaga yetkazish uchun o'smirlar orasida tibbiy-gigiyenik va ma'rifiy tadbirlarni o'tkazish zarurligini taqozo etadi.

**Ular nimalardan iborat?**

Bu dastavval, reproduktiv funk-siya qaror topishini tibbiy ta'minlash (jismoniy va jinsiy rivojlanish ustidan nazorat), shuningdek, sog'lom tur-mush tarzini tarbiyalash va tibbiy-genetik ko'nikmalarni mustahkamlash (valeologik jihatlar), o'smirlikdagi fohishabozlik, erta homilador bo'lish, jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar, OITVning oldini olish uchun o'smirlarning seksual muammolarini hal qilishdan iborat. Bu ishda kasalliklarni birlamchi va ikkilamchi profilaktika qilish, shuningdek, valeologiya tamoyillari ro'yobga chiqarilishi lozim. Birlamchi va ikkilamchi profilaktika tizimida **oilaviy gigiyenik va sog'lom turmush kechi-ri-shning tibbiy-gigiyenik ko'nikmalari** muhim rol o'ynaydi. Bu jarayon quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi: sog'lom turmush tarziga tibbiy talablar to'g'risida axborot berish; olingan bilimlarni bevosita uyushgan jamoada ishonchga aylantirish va sog'lom turmush tarziga ehtiyojni ro'yobga chiqarish sharoitlarini yaratishga asoslangan xatti-harakatlar.

Gigiyenaning shunday sohasi borki, u sog'liqni muhofaza qilish va mustahkamlash, bolalar va o'smirlar organizmining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan gigiyenik me'yorlarini ishlab chiqish maqsadida rivojlanayotgan organizmning tashqi muhit omillari bilan o'zaro ta'sirini o'rganadigan fan—bolalar va o'smirlar gigiyenasidir. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi ularning ovqatlanishi, jinsi va salomatligini

---

hisobga olgan holda jismoniy tarbiyaning gigiyenik asoslarini o'rganadi. O'sib kelayotgan avlodga gigiyenik ko'nikmalar va odatlarni ongli singdirish, ularning sog'lom turmush tarzini belgilaydigan omillardan biri bo'lib qolishi uchun o'z sog'ligiga, oilasi va atrofdagi kishilarning sog'ligiga to'g'ri munosabatda bo'lish uchun bolani gigiyenik tarbiyalash oilada ilk yoshlikdan umumiy tarbiyaning tarkibiy qismi sifatida boshlanishi kerakligini qayd etib o'tish zarur. Tarbiya maktabgacha bolalar muassasalarida, maktablar va boshqa o'quv yurtlari, yozgi dam olish oromgohlari va shu kabilarda davom ettiriladi.

Ilk yoshdagi bolalarda gigiyenik tarbiya asosini taqlid qilish, kichik maktab yoshida — birgalikdagi harakatlar, o'rta bolalik yoshida — shu yosh uchun to'g'ri keladigan talablarni asoslash, ko'nikmalarni anglash, nazorat, katta yoshdagi bolada — birmuncha yuksak darajada tushuntirish, ko'nikmalarni anglash, xatti-harakatlar ustidan nazorat qilishni tashkil qiladi.

Bolalar va o'smirlar psixogigiyena asoslarini egallagan bo'lishlari, stressning organizmga ta'siri haqida ma'lumotga ega bo'lishlari, his-hayajonlarini jilovlay oladigan bo'lishlari kerak. Ular sog'liq uchun harakat faolligi, jismoniy mashqlar va sportning ahamiyatini bilishlari, chiniqtirish vositalarini to'g'ri qo'llay olishlari, shaxsiy va jamoat gigiyenasi qoidalariga amal qilishlari kerak. Ular kasallanishning dastlabki belgilarida, sport yoki boshqa jarohat olganda birinchi yordam ko'rsatish usullarini o'rganishlari kerak. Kundalik tartib, uxlash, ovqatlanish tartibini; ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarishni, tanani parvarish qilish, tomir urishi va nafas olishni kuzata bilishlari kerak. Maktab o'quvchilari tamaki chekish, alkogolizm, giyohvandlik, toksikomaniyaning zararini, shuningdek, OITV — infeksiya va OITS muammolari, jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklarni bilishlari shart.

---

Ota-onalar va pedagoglardan xushmuomalilik bilan birga jinsiy tarbiya masalalari bo'yicha ma'lum darajada xabardorlikni talab etiladi. O'zingiz yaxshi bilmagan narsalarni bolalarga tushuntirishga harakat qilmang. Nikohdan o'tishga tayyorlanayotgan yoshlar jinsiy gigiyena bilan tanish bo'lishlari kerak. Bu hayotiy ahamiyatga egadir. Har bir yigit va qiz bo'lajak ota-onadir, ular faqat jinsiy instinktga amal qilish va to'g'ri jinsiy hayot kechirish bilan birga o'z farzandlarini tarbiyalashni ham bilishlari kerak. Ularning ota-onalari uyda, pedagoglar esa maktabda bunga oldindan tayyorlanishlari kerak.

Ertalabki badantarbiya, uy-ro'zg'or yumushlari, uyda tozalikni saqlash — bularning hammasi, albatta, bajari-ladigan qoidaga aylanishi kerak. To'g'ri, jinsiy va umu-man, gigiyenik tarbiyalash uchun bolalar va o'smirlarni tegishli tartibdagi (A,C,D va B guruhidagi vitaminlar mo'l ziravorlar bilan ta'minlash, shirinliklar miqdori esa kam bo'lishi kerak) taomlar bilan ratsional ovqatlan-tirish, ovqatni kun mobaynida to'g'ri taqsimlash kerak. O'smirlik davrida o'simliklardan tayyorlangan, vitamin-larga, minerallarga boy ovqatlarni bergan ma'qul. Kechki uyqudan oldin ko'p ovqat yemaslik, shuningdek, uyqu-dan oldin ko'p suyuqliklar ichmaslik lozim.

Spirтли ichimliklar iste'mol qilmaslik zarur. Bolalar va o'smirlarni to'g'ri ovqatlantirish bilan birga uyqusini to'g'ri tashkil qilishning ham ahamiyati katta. Bolalar miriqib uxlashlari lozim, chunki uyqu organizmning asosiy ehtiyojlaridan biri, navqiron o'sayotgan bola uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Bolalar doimo ma'lum soatlarda uxlashga odatlanishlari kerak. Ularga o'ta yumshoq o'rin solish va issiq ko'rpa yopish yaramaydi Ularni qo'llarini ko'rpa ustiga qo'yib yotishga o'rgatish darkor. Bola uyg'ongandan so'ng darhol o'rindan turishga odatlanishi lozim. Jinsidan qat'iy nazar, ikki bola yoki kattalarning bolalar bilan birga yotishi aslo mumkin emas.

---

---

### 3-MODUL

## Sog'lom tanda — sog'lom aql. O'z-o'zini anglashning hayotiy ko'nikmalari, mas'uliyat hissi va muloqot

**Mashg'ulot vaqti:** 2 soat.

**Maqsadi:** Murakkab turmush sharoitlarida o'smirlarga zarur bo'ladigan ko'nikmalarni singdirish. Yotoqxonalar harorati 18—20°C dan oshmasligi kerak. Bolalar o'ynaydigan va uxlaydigan joylar shamollatib turilishi zarur. To'g'ri ovqatlanish, uxlash, bolalar hamda o'smirlarning doimo band bo'lishlaridan tashqari, tana a'zolarining pokiza bo'lishiga e'tibor qaratilishi lozim. Bu omil go'daklik yoshidayoq o'zgacha ahamiyat kasb etadi. Ularni shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishga odatlantirish kerak. Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari — o'smirning sog'lom rivojlanishida muhim omil hisoblanadi, biroq o'smirlar sportining asosiy vazifasi sportda rekordlarga erishish emas, balki uning sog'lomlashtirish ta'siri ekanligini hamisha yodda tutish lozim. Yuqorida aytilganlardan ko'rinadiki, ota-onalar va bolalar sog'ligini shakllantirishda, oila gigiyenasi negizlarini ro'yobga chiqarishda shifokorlar, pedagoglar, ota-onalar va boshqa oila a'zolarining hamkorlikda ish olib borishlari va ularning o'rni muhimdir.

**Mashg'ulotning borishi.** Modul ikki amaliy mashg'ulotga mo'ljallangan. Birinchi mashg'ulotda o'z-o'zini anglash va mas'uliyat (javobgarlik) ko'nikmalari shakllanadi. Ikkinchi mashg'ulotda muloqot ko'nikmalari tarkib toptiriladi. Mashg'ulot quyidagi interfaol usuldan: „aqliy hujum“, kartochkalar bilan ishlash, kabi rolli o'yinlar „buzilgan telefon“, „karusel“, „sendagi menga yoqadigan narsa“, „avtobus“dan foydalanib tashkil etiladi.

---

**O'qitish natijalari.** Mashg'ulot oxirida qatnashchilarda quyidagi ko'nikmalar hosil bo'ladi:

1. Muloqot vaqtida o'zlarining kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlash.

2. „Yaxshi tinglash“ elementlarini sanab berish.

3. Javob olish uchun tegishli taktikani aniqlash.

4. O'zlarining mahalliy hamjamiyatida ularga yordam yoki axborot talab qilinganda foydalanish mumkin bo'lgan mavjud zaxiralarni sanab o'tish.

**Ko'nikmalarni singdirib borish usuli.** Ko'nikmalarni singdirib borish deganda, hayot tajribasida orttirilgan, shaxsga turmushdagi sinovlarni yengish va atrof-muhitda paydo bo'ladigan xavf-xatarlar bilan kurasha olish imkonini beradigan ko'nikmalar tushuniladi. Shunday qilib, ular o'z-o'zini himoya qilish va yaxshi hayot kechirishni ta'minlaydi. Hayotiy ko'nikmalarga yondashuv mutlaq interfaol tabiatga ega, uning vositalariga rolli o'yinlar, havaskorlik teatri, topishmoqlar, guruh-guruh bo'lib muhokamalar o'tkazish va mashg'ulot qatnashchilarini faollashtirishga qaratilgan boshqa bir qator yangi usullar kiradi. Hayotiy ko'nikmalarga quyidagilar misol bo'lishi mumkin:

- o'z-o'zini himoya qilish (o'z-o'zini baholay olish).
- qarshilik qilish (voz kechish) yoki inkor etish ko'nikmalarini mustahkamlash.

**O'qituvchi uchun eslatma.**

1. Sinf (guruh) bilan birinchi mashg'ulot o'tkazish vaqtida „Asosiy qoidalar“ni belgilab oling, keyinchalik biror muammo paydo bo'lsa, ana shu qoidalarni eslatib. Qoidalar ko'chirib yozilgan varaq yoki taxta (doska) hamma vaqt qatnashchilar ko'z oldida bo'lishi kerak. Qoidalarni guruhning o'zi tuzishi kerak. Agar qatnashchilar o'z qoidalarini taklif qilmasalar, unda o'qituvchining o'zi quyidagi qoidalarni taklif qilishi mumkin:

- har kim to'liq va ochiq qatnashishi mumkin;



- 
- har kim o'z fikrini bildirish huquqiga ega;
  - boshqalarning gapini bo'lmaslik;
  - kamsitadigan (xafa qiladigan) yoki boshqa salbiy tanbehlar bermaslik;
  - „nimani eshitgan bo'lsangiz hammasi oramizda qolishi lozim“.

So'nggi qoida guruhda erkin va totuv sharoit yaratish uchun juda muhim. Qatnashchilar o'z guruhida bir-birlariga sadoqatli do'st bo'lishlari kerak. Insonlarning odatlari va fikrlashlari har xil, har bir shaxsning o'z dunyoqarashi va shaxsiy fikri bor, buni u oshkora aytishga haqli va bu fikr qoralanmasligi yoki masxara qilinmasligi kerak.

2. O'qituvchi biror masalani muhokamaga qo'yishda juda ehtiyotkor bo'lishi va o'z nuqtayi nazarini o'tkazishga sira harakat qilmasligi kerak. Siz ekspert emas, balki fasilitator (yo'naltiruvchi) ekanligingizni unutmang.

3. Guruh bilan muhokama qilishga vaqt ajrating, o'z fikrini bildirayotgan qatnashchilarni rag'batlantiring.

## **Muloqot ko'nikmalari va qo'llab-quvvatlash manbalari**

**Materiallar:** doska, bo'r.

**Tarqatish materiali:** muloqot bo'yicha (kommunikabellik) so'rovnoma.

**1. E'tibor bilan tinglash ko'nikmalari.** O'qituvchi qatnashchilarni mashg'ulot mavzusi bilan tanishtiradi. Ularga boshqalar (katta yoshdagilar va o'z tengdoshlari) bilan ishlashlarini aytib, muloqotni odob doirasida olib borish muhimligini tushuntiradi. Ko'pchilikdan uch fazilatni rivojlantirish talab etiladi: diqqat bilan tinglash, javob berish va o'z xayrixohligini bildirish (ya'ni, uning nuqtayi nazarini tushunganingizni aytish).

O'qituvchi boshqalarni haqiqatan ham tinglash va tushunish uchun guruh bilan „aqliy hujum“ o'tkazadi

---

(qatnashchilarning barcha takliflari muhokama qilinmay doskaga yozib boriladi). Masalan, ishtirokchilaringiz shunday g'oyalarni taklif etishi mumkin:

- suhbatdoshingizga diqqat qiling — u bilan yaqindan, yuzma-yuz muloqotda bo'ling;

- gapini bo'lmang;
- chalg'itadigan tashqi sabablarga e'tibor bermang;
- suhbatdoshingizga u aytgan gapni takrorlang;
- siz uni to'g'ri tushunganingizni tekshirib ko'ring;
- suhbatdoshingizdan ko'proq axborot oling;
- „biroq“ degan so'zni ishlatmaslikka harakat qiling.

Uning o'rniga „va“ so'zidan foydalaning;

- sukut saqlashdan cho'chimang.

So'ngra o'qituvchi har bir qatnashchiga „Muloqot bo'yicha so'rovnomada“ varaqlarini tarqatadi va ularga kundalik turmushda nechog'lik yaxshi muloqot qilishlarini baholash imkoniyatini beradi. So'rovnomada ballarni hisoblash shart emas. Ular har bir qatnashchi o'zining kuchli tomonlari va nimalar ustida ishlashi kerakligini bilish uchungina kerak. O'qituvchi o'quvchilarga so'rovnomada bo'yicha o'zini baholash uchun vaqt beradi.

**II. Javob berish (rolli o'yinlardan foydalanmasizmi yo'qmi, shunga qarab 15 minutdan bir soatgacha).** Muloqot bo'yicha mashqni tugatganingizdan so'ng aqliy hujumga va javob qanday bo'lishiga biroz vaqt ajrating. Javob berish uning fikri, xulq-atvor yoki qilgan ishlari to'g'risidagi fikrini bildirishni o'z ichiga oladi. Shu bilan siz uni tinglayotganingiz va gaplariga qiziqayotganingizni bildirasiz. Guruh bilan birga javoblarning to'g'ri keladigan va to'g'ri kelmaydigan turlarini muhokama qiling. Javobning u yoki bu turi qanday qarshi olinishi mumkinligini ko'rib chiqing. Ehtimol, rollar yordamida bir necha holatlarni o'ynab ko'rsatishni ham xohlarsiz, ularda mazkur yigitlardan guruhning biror a'zosiga javob berishni so'rash mumkin.

---

**III. Qo‘llab-quvvatlash manbalari (15 minut).** Mashg‘ulotning xulosa qismida qatnashchilar o‘zlari hal qilishga urinmasliklari kerak bo‘lgan savollarning turlarini muhokama qiling. Ular o‘zlari bera olmaydigan axborot va maslahatga muhtoj yoshlar bilan suhbatlashayotganda shunday sharoitga tushib qolishlari mumkin. Shuning uchun qayerda (sizning mahalliy hamjamiyatingizda) yordam olishni bilish muhim. Aqliy hujumdan foydalanib, qatnashchilar bir qator manbalar yoshlarga OITS va JYBYUK to‘g‘risida axborotga ega bo‘lish, tibbiy yordam olish, maslahat uchun murojaat qilish va test yordamida OITV infeksiya bor-yo‘qligini aniqlashda yordam beradi. Bunday manbalarning taxminiy ro‘yxati doktorlar, shifoxonalar, kasalxonalar, maslahatlar, bepul prezervativ oladigan joylar, guruhlar yoki OITS markazlari, JYBYUK klinikalari, yoshlar tashkilotlaridan iborat bo‘ladi.

**Qatnashchilar uchun tarqatma materiallar:** „Muloqot bo‘yicha so‘rovnoma“.

I. Quyida keltirilgan baholardan foydalanib, ko‘nikmalarning har biriga baho bering: 1—hech qachon, 2—ba‘zan, 3—ko‘pincha, 4—hamma vaqt.

1. Men o‘z guruhimdagilarning gapini bo‘lmayman.
2. Mening ovozim o‘ziga xos ohangga ega (unchalik baland ham emas, unchalik past ham emas).
3. Men so‘zlashuvda ustunlik qilmayman (boshqalarga gapirish imkonini beraman).
4. Boshqalar bilan teng hajmda gapiraman.
5. Kishilarning yuziga tik qarayman.
6. Boshqalarni o‘rinsiz tanqid qilmayman (kamsitmayman).
7. Boshqalarni tinglab turib, suhbatdoshimga javob qilaman (masalan, boshimni silkib qo‘yib).
8. Faqat o‘ylayotgan narsamni emas, balki nimani his qilayotganimni ham bildiraman.
9. Men suhbatdoshim ro‘parasida turaman va qo‘lni

---

qovushtirmaslikka va undan yuz o'girmaslikka harakat qilaman.

10. Boshqalar gapirishini iltimos qilaman yoki ma'qulayman.

11. O'zimning qiziqqanligimni bildirib, suhbatdoshimga javob beraman.

12. Nuqtayi nazarimni ifodalash uchun boshqalar gapini bo'lmayman.

13. Suhbat davomida suhbatdoshimga e'tibor beraman.

14. Suhbatdoshim hikoyasiga menda qiziqish borligini bildirish uchun savollar beraman.

15. Suhbatdoshimga emas, balki u nimani va qanday gapirayotganiga baho beraman.

**II.** Har bir band bo'yicha ballarni jamlang va quyidagi sxemaga ko'ra o'z baholaringizni qo'ying:

15—27 ball, yomon;      28—39 ball, o'rta;

40—47 ball, yaxshi;      48—60 ball, a'lo.

**III.** Muloqotda kuchli tomonlaringizni sanab o'ting.

**IV.** Muloqotda rivojlantirishingiz kerak bo'lgan ko'nikmalarni sanab chiqing.

**Sharoit (situatsiya) ko'rsatilgan kartochkalar.** Ushbu sharoitlarni o'quvchi rollarda o'ynash yoki guruhlarda ishlash kabi o'tkazishni taklif qilishingiz mumkin. Bolalarni 2—3 kishilik guruhlariga bo'lib chiqing, sharoitni muhokamaga qo'ying, guruh shu muammo bo'yicha o'z qarorini aytadi, uni sinfda muhokama qilasiz. O'quvchi javoblarga qisqacha ta'rif beradi, biroq o'z fikrini o'tkazishga urinmaydi.

**1-sharoit.** Yoshim 15 da. Hamma vaqt o'zimni yolg'iz his qilaman, chunki mening do'stlarim yo'q. Nihoyatda jur'atsizman, shuning uchun meni osonlikcha uyaltirish mumkin. Ko'p do'stlar orttirgim keladi, lekin bunga qanday erishsa bo'ladi, nimadan boshlash kerak? Birov bilan gaplashishga urinsam meni qo'rquv bosadi. Qayerda do'stlar bilan tanishish va uchrashish mumkin?

---

**2-sharoit.** Men yigitman, yoshim 16 da. O‘zimni qobiliyatsiz deb his qilaman, nima ish qilmay, hammasi barbod bo‘ladi. Sport bilan shug‘ullana olmayman, sinfdan orqada qolaman, biror guruhga qo‘shilishim bilan meni haydab yuborishadi. Hatto otam ham meni keraksiz odamsan, deydi.

**O‘z hurmatini oshirish uchun ayrim ijobiy takliflar:**

- men hamma narsadan xursandman. Hamma ishim joyida.

- o‘zimni yaxshi ko‘raman.
- men topqirman.
- men boshqalardan o‘rganishim mumkin.
- har tongni jilmayib kutib olishim mumkin.

Ism bilan bog‘liq o‘yinlar bolalarda o‘z-o‘zini hurmat qilish hissini rivojlantirish va mustahkamlashga yordam beradi. Har bir boladan ismini so‘rang. O‘quvchi o‘z ismining har bir harfiga ijobiy fazilatlarni ayta oladigan bo‘lsin. Sinfdan hamma bir-birining aytgan gaplarini hurmat bilan qabul qilishi kerak.

**4-MODUL**

**OITV/OITS/JYBYUK**

**(Epidemiya tahlili, asosiy omillar va uning tarqalishi)**

**Mashg‘ulot vaqti:** 3 soat.

**Maqsadi:** O‘quvchilarga OITV/OITS va JYBYUK to‘g‘risida tushuncha.

**Mashg‘ulotning borishi.** Modul uch mashg‘ulotga mo‘ljallangan. Ularning ikkisi — nazariy, biri amaliy. Bu mashg‘ulotda OITV/OITS, uning tarqalishi, yuqish yo‘llari va himoya usullari to‘g‘risida tushuncha berish zarur. Ikkinchi mashg‘ulotda JYBYUK, uning oldini olish

---

usullari bilan tanishish zarur. Amaliy mashg'ulotda o'quvchilarni OITV/OITS markaziga olib borish yoki shifokorlar ishtirokida davra suhbatini uyushtirish mumkin. O'qituvchi mashg'ulotlarda foydalanishi mumkin bo'lgan quyidagi material beriladi:

1. Rivoyatlar va dalillar, OITV/OITS to'g'risida o'yinlar.

2. Umumlashtirish va muhokama qilish: xavf guruhida kim OITV/OITSni tez yuqtiradi?

3. Aqliy hujum — OITV/OITS ta'siri.

**O'qitish natijalari.** Modulni o'rgangandan so'ng qatnashchilar quyidagilarni bilishlari kerak:

1. OITV/OITS xususida rivoyatlarni dalillardan farqlash;

2. OITV/OITS yuqish xavfini tahlil qilish;

3. OITV/OITS yuqish xavfi yuqori darajada bo'lgan kishilarni topish.

**O'zbekistonda,  
Markaziy Osiyo  
va jahonda  
OITV/OITS  
epidemiya  
tahlili**

Ushbu mashg'ulotda o'qituvchi OITV/OITS jahonning hamma mamlakatlarida ro'yxatga olingan keng tarqalgan kasallik ekanligini tushuntiradi va bolalarning diqqatini shu muamмога tortadi. O'tgan asrning 80-yillarida OITVning birinchi hodisalari ro'yxatga olingan vaqtdan boshlab, hozirgi kungacha 60 milliondan ortiq odamga shu virus infeksiyasi yuqqan, ulardan 20 millioni halok bo'lgan. Faqat 2002-yilning o'zida bu infeksiyadan qurbonlar soni 3 million kishidan oshib ketgan. Hozirgi vaqtda jahonda ota-onalari OITSdan vafot etgan qariyb 14 million yetim bolalar bor. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga binoan OITS subekvatorial Afrikada o'limning yetakchi sababi hisoblanadi va o'lim sababi bo'yicha to'rtinchi o'rinda turadi. Bu mintaqaning ayrim tumanlarida OITV — infeksiya tarqalishi 30 foizgacha yetadi,

---

ya'ni aholining har uchtasidan bittasiga virus yuqqan. OITS oqibatida yetim bolalar soni ko'payib bormoqda, ular to'g'risida g'amxo'rlik qilish juda katta mablag' va sa'y-harakatlar talab qiladi.

Jahonda OITV infeksiyasining yangi ko'rinishlari tobora ko'payib bormoqda. Yangi infeksiyaning taxminan yarmi 10—24 yoshdagilar o'rtasida kuzatilmoqda. Halokatga olib boradigan OITV/OITS epidemiyasining ko'lami shunday yuqoriki, 2001-yilning iyunida BMT Bosh Assambleya-sining maxsus sessiyasi chaqirilishiga sabab bo'ldi. Unda xalqaro hamjamiyat epidemiya tarqalishini chegaralash va uning oqibatlari bilan kurashish bo'yicha aniq maqsadlarni belgiladi. Shu sessiyada qabul qilingan majburiyatlar deklaratsiyasi yoshlar o'rtasida OITV tarqalishini 25 foizga, bu kasallik eng ko'p tarqalgan mamlakatlarda 2005-yilgacha va butun dunyoda 2010-yilgacha shu miqdorga kamaytirish ko'zda tutilgan.

Shimoliy Yevropa va Markaziy Osiyo mamlakatlarida OITV epidemiyasining nisbatan kam tarqalishi bilan tavsiflanadi. Biroq bu mamlakatlarda OITV/OITS bilan kasallanganlar 1995-yilda 30 ming bo'lsa, 2002-yilga kelib 750 minggacha ko'paydi va OITV infeksiyasining inyeksiya usuli bilan narkotik moddani iste'mol qiluvchilar orasida tez tarqalishi bilan tavsiflanadi.

Yaqinda o'tkazilgan prognoz tadqiqoti shuni ko'rsatadiki, agar profilaktik tadbirlar o'tkazilmasa, Sharqiy Yevropa va Markaziy Osiyoning 24 mamlakatida OITV infeksiyasi yuqqan odamlar soni 3,8 milliongacha yetishi mumkin ekan.

OITV epidemiyasi tarqalishining uch darajasi mavjud: *past daraja, bir joyda to'plangan epidemiya va ko'p tarqalgan yalpi epidemiya*. Epidemiyaning past darajada aholining tarqalishida biron bir guruhlar o'rtasida OITV/OITSning jiddiy tarqalganligi kuzatilmaydi. Ayrim infeksiya hollari faqat muayyan guruhlar orasidagina qayd

---

etiladi; chunonchi, inyeksiya usuli bilan narkotik modda iste'mol qiluvchilar, fohishalar va besoqolbozlar (gomo-seksualistlar) shular sirasiga kiradi. Konsentratsiyalangan epidemiya davrida OITV infeksiya xali xavf guruhlari o'rtasida tarqalmaydi. Yalpi epidemiyada infeksiya aholi o'rtasida tarqaladi va bir foizdan ortiqroq homilador ayollarda kuzatiladi. O'zbekiston hozirgi vaqtda konsentratsiyalashgan epidemiya bosqichida turibdi. Mamlakatimizda birinchi OITV — infeksiya hodisasi 1987-yilda ro'yxatga olingan. 1987 dan 1999-yilgacha aholisi o'rtasida hammasi bo'lib, 76 ta OITV infeksiya hodisasi ro'yxatga olingan. Ulardan 50 nafari erkaklar, 26 nafari ayollar. Ularning yoshi 20 dan 44 yoshgacha. Respublikaning OITV bilan kasallangan aholisi uni jinsiy aloqalar vaqtida yuqtirgan. 1999-yilda OITV infeksiyasining 25 ta yangi hodisalari aniqlangan, ulardan 20 tasi (80 %) INI bo'lganlar. 2000-yilda 154 ta OITV bilan kasallangan holatlar aniqlangan.

2003-yilning boshida respublika bo'yicha 1760 ta OITV/OITS hollari aniqlanib, ulardan 56 nafari chet ellik fuqarolaridir. Faqat 2002-yilning o'zida OITV infeksiyaning 381 ta yangi hollari aniqlangan. Erkaklar 83,6 %, ayollar 16,4 %ni tashkil qiladi. INI salmog'i 64,4 %, jinsiy yo'l bilan yuqish 12,1 %, jumladan gomoseksual aloqa orqali 0,7 %ni tashkil qilgan. OITS-VICH yuqtirgan onadan bolaga infeksiyaning vertikal o'tishi 7 holda ro'yxatga olingan. Butun kuzatuv davrida OITV/OITS dan og'riganlarning 84 nafari olamdan o'tgan. Quyidagi holatlar OITV yuqish xavfini tug'diradi:

- iflos shprisdan foydalanib eritma tayyorlash;
- inyeksiyalar uchun umumiy shpris va ignalardan foydalanish;
- narkotik moddani umumiy idishdan olish;
- ozuqa mahsulot tayyorlash jarayonida odam qonini ishlatish.



---

Kasallik yuqtirish uchun OITV infeksiya tushgan ignadan bir marta foydalanishning o'zi kifoya.

O'zbekistonda OITV/OITS profilaktikasi bo'yicha tadbirlar OITS xizmati tomonidan amalga oshiriladi. Viloyatlar va Toshkent shahrida OITSni profilaktika qilish markazlari mavjud. Har bir markazda maxsus xonalar tashkil etilgan bo'lib, unda har bir kishi o'z ismi sharifini aytmay OITV-infeksiyaga tekshirtirishi mumkin. O'qituvchi mahalliy markaz manzilini aniq ko'rsatishi lozim, o'quvchilar esa zarurat bo'lganda unga murojaat qiladilar.

### **„Rivoyatlar va dalillar“ OITV/OITS to'g'risida o'yin**

**Materiallar:** Kichkina quti. Bichimi kichik, rangli kartochkalar. Qaychi.

#### **Tayyorgarlik ko'rish:**

1. „Rivoyatlar va dalillar“ o'yinining nusxasini kartochkalarga chizing va har bir javobni qirqib oling.

2. Qog'ozni kartochkalar uchun mo'ljallangan qutiga joylashtiring.

3. Tarqatish materiali sifatida material nusxalaridan yetarli miqdorda tayyorlang (OITV/OITS bo'yicha asosiy dalillar).

4. A guruhga rangli kartalarda shartlar nusxasini, B guruhiga esa boshqa mazmundagi rangli kartalarni bering.

5. OITV/OITS xususida to'g'ri axborot berishga tayyor turing.

#### **Qisqacha mazmuni.**

1. OITV/OITS to'g'risida dalillar.

2. OITV/OITS to'g'risida rivoyatlar.

#### **O'tkazish usuli.**

1. Sinfni ikki guruhga bo'ling.

2. Birinchi qatnashchi qutichadan qog'oz oladi va o'zi haqida tasdiqnomani o'qiydi.

3. Keyingi qatnashchi „Rivoyat“ yoki „Dalil“ deb

---

yuqori ovozda xitob qiladi va tasdiqnomani mashg'ulot olib boruvchi hamda guruhning qolgan qismi uning haq yoki nohaqligi haqida hukm chiqarishi uchun baland ovozda o'qiydi.

4. Jamoalar hamma savollarni o'qib chiqmaguncha, savollar tanlanib joy almashinadi. Eng ko'p to'g'ri javob bergan guruh g'olib chiqadi.

### **OITV/OITS. Rivoyatmi yoki haqiqatmi**

**Eslatma:** Siz hamma savollardan foydalanmasligingiz mumkin. Yoshiga va guruhning yetukligiga mos keladigan savollarni tanlang.

1. Yonida o'tirgan OITS bilan kasal odamdan OITS yuqtirish mumkin.

2. Fohisha bilan jinsiy aloqada bo'lganda OITV yuqtirish mumkin.

3. Onasiga OITS yuqqan bo'lsa, hali dunyoga kelmagan bola OITS bilan kasallanishi mumkin.

4. O'rin-ko'rpa kanalari va suvaraklar kabi uy hasharotlari OITV tarqatishi yoki odamlarga yuqtirishi mumkin.

5. Agar chivin (iskabtopar) OITSli odamni va yana boshqa bir odamni chaqsa, ikkinchi odamga OITS yuqishi mumkin.

6. OITS bo'lgan ayol jinsiy aloqa vaqtida erkakka OITV yuqtirishi mumkin.

7. Siz OITS bo'lgan odam foydalangan telefonni ishlatib, OITS yuqtirishingiz mumkin.

8. Agar sizning yoningizda birov aksirsa yoki yo'talsa, sizga OITS yuqib qolishi mumkin.

9. Siz unitaz orqali OITV yuqtirishingiz mumkin.

10. Siz kasal yuqqan odamning yuzidan o'pib, OITS yuqtirishingiz mumkin.

11. Siz OITV virusi bo'lgan odamning piyolasidan choy ichib OITV yuqtirishingiz mumkin.

---

12. OITS bo'lgan erkak bilan oral aloqa qilganingizda OITS yuqtirishingiz mumkin.

13. Siz kasal odam ko'z yoshidan OITS yuqtirishingiz mumkin.

14. Turli xil kishilar bilan jinsiy yaqinlik qilganlar OITV kasalligi yuqish xavfiga uchraydilar.

15. Siz OITS yuqqan odam tayyorlagan taomni iste'mol qilib, OITS yuqtirishingiz mumkin.

16. Siz jo'mraklar yoki suzish havzasi orqali OITV yuqtirishingiz mumkin.

17. Siz OITS yuqqan odam uxlagan karavotda yot-sangiz OITS yuqtirishingiz mumkin.

18. Siz OITS yuqqan odamni quchib, OITS yuqtirishingiz mumkin.

19. Maktab o'quvchilari OITV ijobiy bo'lganlar bilan birga o'tirganda yoki koptok o'ynaganda OITV yuqtirishlari mumkin.

20. Siz kasallik yuqqan odam bilan jinsiy aloqa qilganingizda OITS yuqtirishingiz mumkin.

21. OITSli bolalarning aka-ukalari va opa-singillari ham OITS ga uchrashi mumkin.

22. OITSni davolaydigan shifokorlar va tibbiy hamshiralarga ko'pincha OITS yuqadi.

23. Go'dak OITV ijobiy onaning ko'krak suti orqali ham OITS bilan kasallanib qolishi mumkin.

24. Siz kasal yuqqan odam bilan qo'l berib ko'rishib, OITS bilan og'rib qolishingiz mumkin.

25. Sizga inyeksiya yoki qon quyishda ishlatilgan shprislar orqali OITV yuqishi mumkin.

26. Sog'lom bo'lgan OITV — ijobiy odam jinsiy aloqa orqali boshqalarga virus yuqtirmaydi.

27. Qon tahlili manfiy kishilar „darcha davri“ vaqtida qon quyish yo'li bilan virus tarqatmaydilar.

28. Tug'ilmagan go'dakka, ota-onasi hatto OITV — ijobiy bo'lsa ham OITS yuqtirishi mumkin.

---

29. OITSni faqat qashshoqlar va savodsizlar yuqtirishi mumkin.

30. Shprislardan bir necha marta foydalanish OITV infeksiyasi tarqalishiga olib kelishi ehtimol.

Ochqich		
1. Rivoyat	11. Rivoyat	21. Rivoyat
2. Haqiqat	12. Haqiqat	22. Rivoyat
3. Haqiqat	13. Rivoyat	23. Haqiqat
4. Rivoyat	4. Haqiqat	24. Rivoyat
5. Rivoyat	15. Rivoyat	25. Haqiqat
6. Haqiqat	16. Rivoyat	26. Haqiqat
7. Rivoyat	17. Rivoyat	27. Rivoyat
8. Rivoyat	18. Rivoyat	28. Haqiqat
9. Rivoyat	19. Rivoyat	29. Rivoyat
10. Rivoyat	20. Haqiqat	30. Haqiqat

## **Boshqalar uchun OITV/OITS xavflarini bilish**

**Materiallar:** doska, bo'rt.

**Maqsad.** OITV infeksiyasiga yo'liqish universaldir. Kishilarning ayrim guruhlari, madaniyati yoki ijtimoiy kelib chiqishi OITV/OITS ni yuqtirishdan saqlamaydi. Bu harakatni boshqargandan so'ng qatnashchilar:

1. OITV/OITS yuqadigan va yuqmaydigan yo'llarini sanab berishlari lozim.

2. OITV/OITS bilan kasallanish xavfining oldini olish bo'yicha ma'lumotga ega bo'lishlari kerak.

**Qisqacha mazmuni.**

1. OITV/OITS yuqadigan va yuqmaydigan yo'llar.

2. OITV/OITS to'g'risidagi xavflarni bilish.

**O'tkazish usuli (protsedura).**

1. Qatnashchilardan „ha“ va „yo‘q“ uchun harakat tanlashni iltimos qiling.

2. Noto‘g‘ri tasavvurlarni aniqlashtiring.

**Baholash.** Qatnashchilarga

a. OITV/OITS—tarqaladigan

b. OITV/OITS—tarqalmaydigan yo‘llarning ro‘yxatini tuzish topshirig‘ini bering.

### **OITV qanday tarqaladi?**

Jinsiy aloqa		Ko‘pchilik kasalga chalingan odam bilan himoya qilinmagan jinsiy aloqa orqali OITV ni yuqtiradi.
Qon orqali yuqish		Siz yuqumli qon quyish orqali OITV bilan kasallanib qolishingiz mumkin. Siz OITV yuqqan odamning yaxshi qaynatilmagan asboblarni ishlatib tatuirovka, quloqlarni teshishda va xatna qilinganda OITV bilan kasallanib qolishingiz mumkin.
		Siz yaxshi qaynatilmagan va birov foydalangan shprislar yoki ignalar ishlatib OITV bilan kasallanib qolishingiz mumkin.
Yangi tug‘ilgan chaqaloqqa onadan yuqish?		

### **OITV qanday tarqalmaydi:**

- maktabga borganda;
- yo‘talganda yoki aksirganda;
- terlaganda yoki yig‘laganda;
- biror odamni quchoqlaganda;
- hojatxona va dushlardan foydalanganda;

- 
- qo‘l berib ko‘rishganda;
  - iskabtopar yoki boshqa hasharotlardan;
  - telefon, kompyuter, stul, partalardan foydalan-  
ganda;
  - buyumlarni qoqqanda;
  - kasal odam tayyorlagan yoki bergan ovqatdan;
  - vilka, piyola, pichoq, qoshiqlardan;
  - suvda suzayotganda;
  - sport yoki gimnastika bilan shug‘ullanganda.

### **Aqliy hujum: OITV/OITS effektlari**

**Jarayon.** 1. Sinfni guruhlariga bo‘ling (har bir guruhda to‘rt yoki besh a‘zo bo‘lishi kerak).

2. Guruh g‘oyalarini doskaga yozib turadigan vakil.

3. Har bir guruhdan OITV/OITS turli samaralarini yozib borishlarini iltimos qiling, bu vazifa uchun 15 minut vaqt ajrating.

4. Javoblarni umumlashtiring, ularni qo‘shimchalar bilan to‘ldiring.

## **5-MODUL**

### **Narkotiklar (giyohvand moddalar) va ularning odam sog‘ligiga ta‘siri**

**Mashg‘ulot vaqti:** 2 soat.

**Maqsadi:** Narkotiklarning zarari to‘g‘risida tushuncha berish.

**Mashg‘ulotning borishi.** Modul bir nazariy va bir amaliy mashg‘ulotga mo‘ljallangan. Nazariy mashg‘ulotda o‘quvchilar giyohvand moddalar, giyohvandlik va uning oqibatlari to‘g‘risida tushuncha oladilar.

Amaliy mashg‘ulotlarda imkon boricha, narkologik xonalarga borish yoki narkolog shifokorlar bilan suhbatlashish imkoniyatidan foydalanish kerak. Mashg‘ulotlarda „buzilgan telefon“, „aqliy hujum“ usuli, „Arg‘imchoq“

---

o'yini kabi interfaol usullardan foydalanish, sharoitlarni, rolli o'yinlarni muvaffaqiyatli qilish, sahna ko'rinishini o'quvchilarning o'zi o'ylab topadi, muammoni barcha hal qiladi.

**O'qitish natijalari.** O'quvchilar giyohvand moddalarning kattalar organizmiga ham, bolalar organizmiga ham zararli ta'siri to'g'risida, giyohvandlikka o'rganib qolish to'g'risida bilishlari kerak.

**Narkotiklar haqida tushuncha va ularning turlari.** Bu modul bo'yicha mashg'ulot o'tkazish uchun o'qituvchi iste'mol qilinganda, ularga o'rganib qolish mumkin bo'lgan hamma moddalar va preparatlar narkotiklar deb hisoblanishini bilishi kerak.

Ularni uch guruhga bo'lish mumkin:

1. Asab tizimi faoliyatini pasaytirib yuboradigan moddalar va vositalar (psixodepresatlar). Ularga

a) OPIY (afyun) guruhidagi preparatlar va moddalar: morfin, amnophon, kodein, heroin, opiy xomashyosi, promedol, fentanil va boshqalar;

b) tinchlantirish ta'siri bo'lgan preparatlar va moddalar — barbiturat kislota unumlari: natriy etaminal, fanobarbital, noksiron, reladorm, relanium, fenazepam, natriy oksibutirat.

2. Qo'zg'atuvchilik ta'siri bo'lgan moddalar va vositalar (psixostimulyatorlar): kokain, fenamin, pervitin, efedron, „ekstazi“, sidnofen, sidnokarb, kofein;

3. Gallutsinogenlik xususiyati bo'lgan moddalar va vositalar: nasha, marixuana, LSD, fensiklidin, psilot-sibin, meskalain, ungalyaitlar (benzin, atseton, toluol, nitrobo'yoq erituvchilari va boshq.), siklodol kiradi.

**Narkotiklar  
haqida  
o'qituvchilarga  
axborot**

O'smirlar ko'pincha birinchi marta giyohvand moddani havasga yoki do'stlariga ergashib tatib ko'radilar va 2—3 oydan keyin unga o'rganib qoladilar. Ba'zan narkotikni birinchi

---

marta inyeksiya qilishdan so'ng o'rganadi. Narkotikni atayin iste'mol qiluvchilar undan, odatda, ikki ta'sirni kutadilar:

- kundalik muammolardan yoki fojiaiy hodisalardan o'zini chalg'itish, hamma narsani unutish imkoniyati;
- yangi, noma'lum hissiyotlarni his qilish, o'y-xayollari va ijodiy qobiliyatini rag'batlantirish.

Giyohvand moddalar ichiladi, chekiladi, hidlanadi va tomirga yuboriladi. Ular kayf holatini yuzaga keltiradi. Bu sarxushlik holati giyohvand moddadan yana iste'mol qilib turishga majbur qiladi. Kayf qilish nechog'lik kuchli bo'lsa, unga qaramlik shu qadar tez kuchayadi. Har bir giyohvand moddaning o'z kayf qilish xususiyati bor. Ko'knor kayfida tananing yayrab tinchlanish holati, emotsional ko'tarinkilik kuzatiladi. Odam yakka qolishga intiladi, tinch-osoyishtalikni izlaydi, „o'zi bilan o'zi muhtalo bo'ladi“. Afyun aqlni peshlab, olamdan mamnunlik hissini vujudga keltiradi.

Ruhiyatga ta'sir qiluvchi moddalar ko'zga yaqqol ko'rinib turadigan va yorqin tasavvurlar hosil qiladi. Bulardan farqli ravishda eng oddiy kayfichog'lik uxlatadigan va trankvilizatorlar („g'ildirakchalar“)dan paydo bo'ladi. Bu preparatlar odamning qobiliyatini pasaytiradi va bunday holatda ijodiy jarayonga o'rin qolmaydi.

Kayfichog'lik holatda ongning buzilishi ro'y beradi. Giyohvand moddani iste'mol qilganlar tashqi dunyoni boshqacha his etadi: narsalarning shakli, rangi va intensivligi, narsalar orasidagi masofa o'zgaradi. Voqelik bilan aloqa buziladi. Fikrlash sur'atlari buziladi, ko'pincha bir joyda deysinib turish sezgisi vujudga keladi. Gallutsinatsiyalar paydo bo'ladi. Kechinmalarga ishonuvchanlik ham bo'ladi, o'ziga gallutsinatsiyalarni „buyurishi“ mumkin. Mastonalik holatida ruhiy faoliyatni, odatda, tizginlab bo'lmaydi. Rohatlanishga, kayfichog'lik tabiatga tuzatishlar kiritadi. Agar uxlashga imkon beradigan pre-



---

paratlar ko'pchilik uchun dori bo'lsa, giyohvand uchun u xursandlik vositasi hisoblanadi. Giyohvand moddani doimiy qabul qilish odam organizmida muayyan o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Organizmning zahri qotilga reaksiyasi o'zgaradi. Odam preparatga chidamli bo'lib qoladi, keyin bundan kattaroq dozalar talab qilinadi. Bu bangi bo'lib qolganlikdan darak beradi. 2—3 hafta ichida opiatlarga qaramlik yuzaga keladi, ya'ni giyohvand moddaning dozasini oshirish talab qilinadi. Muntazam iste'mol qilib turishga ehtiyoj paydo bo'ladi va narkotikni ko'tarish qobiliyati oshganligidan—tolerantlikdan dalolat beradi. Giyohvand organizmi kasallik ayj olgan pallada hatto sog'lom odamni o'ldiradigan dozalarni ham ko'taradi. Surunkasiga qabul qilavergandan so'ng tez orada organizmning himoya reaksiyalari yo'qoladi. Bangilikning yuqori bosqichi hatto eng yuqori dozasi oshirish esa zaharlanishga olib keladi. Giyohvandlikning so'nggi bosqichlarida sarxushlik umuman yuzaga kelmaydi.

**Giyohvand moddalar iste'mol qilishga olib kelish ehtimoli bo'lgan omillar**

Giyohvandlik sabablari to'g'risida o'ndan ortiq „Degenerativ“ nazariyalar eng dastlabkilaridan bo'lib, bu—irsiy giyohvandlik „buzilayotgan“ shaxslarga xos nuqsondir. Giyohvandlikka moyillik qiladigan genlar

yig'indisi borligini isbotlaydigan ba'zi bir ilmiy ishlar ham bor.

Biologik nazariyalar bolaning rivojlanish jarayonida yoki bu sabablar ostida muayyan miya tuzilmalari shikastlanadi, deb taxmin qiladi. Organizm ta'siriga ko'ra narkotiklarga o'xshash ozroq miqdordagi moddalar ishlab chiqariladi va sog'lom odamga yaxshi kayfiyat baxsh etadi. Ba'zan bir guruhdagi narkotik moddalar—endorfinlar ishlab chiqishini rag'batlantirishi mumkin. Giyohvandlikka biologik moyillik ruhiy stresslar ta'siri natijasida paydo

---

bo'ladi, degan fikr ham bor. Oilada bolalarni ortiqcha erkalatib yuborish va ularning turmushdagi qiyinchiliklarga tayyor esmasligi ham katta rol o'ynaydi deb hisoblashadi. Hozirgi bosqichda giyohvandlikka olib keladigan omillarning uch guruhi mavjud: jamiyat va oilaning ta'sirini o'z ichiga olgan ijtimoiy; suiiste'mol qilishga berilishni organizm xususiyatlarida alohida moyillik borligi bilan asoslanadigan biologik hamda ruhiyatdagi xususiyatlar va o'zgarishlarga bog'laydigan psixologik omillar.

**Giyohvand  
moddalar qabul  
qilishning  
oqibatlari**

Bu giyohvand moddaga ruhiy intilish va kayf holatida ruhan yengillikka erishish qobiliyatidir. Jismoniy to'xtatib bo'lmaydigan intilishdan farqli ravishda ruhiy intilish hamisha ham his qilinavermaydi. Ular giyohvandlikning ilk bosqichlarida paydo bo'ladi va hech qachon tark etmaydi. Agar davolash muassasalarida jismoniy qaramlikdan qutulishga muvaffaq bo'linsa, ruhiy qaramlik bir umrga saqlanib qoladi, natijada bemorning giyohvand moddalarga yana qaytishiga sabab bo'ladi.

Ruhiy intilish hayotiy manfaatlarni, boshqa kishilar bilan munosabatlarni qayta quradi, shaxsning ijtimoiy hayotini o'zgartiradi. Faqat giyohvand modda ta'siri ostida jismoniy faoliyatga qaytishi mumkin bo'lib qoladi. Agar o'ta kuchli intilish paydo bo'lib, bemor giyohvand moddalardan butunlay ajratilganda ruhiy intilish so'nishi ehtimol. Va, aksincha, noxush kechinmalarda, kishilar bilan uchrashilganda, giyohvand moddalarni iste'mol qilish joylarida bo'lishga ruhiy intilish kuchayadi.

**Jismoniy  
qaramlik**

O'tkir jismoniy zo'riqish quyidagi bosqichda yuz beradi. Giyohvand modda bo'lmay qolganda, qattiq iztirob chekish—xumorlik chidab bo'lmaydigan bezovtalik bilan kurashishga imkon bermaydi. Bunga faqat og'riqqina emas, balki azob beradigan et

---

junjikish, sovuq ter bosishi, qorinda og'riq paydo bo'lib, ketma-ket ich ketishi, ko'ngil behuzur bo'lishi va qayt qilish, bo'g'implarning qaqshab og'rishi bemorni bezovta qiladi. Bundan quyushqondan chiqish qanday bo'lmasin giyohvand moddani topishga undaydi. Giyohvand moddani zudlik bilan qabul qilishga ehtiyoj tanada og'riq sezgilar paydo bo'lishi bilan birga o'tadi: og'zi quriydi, ko'z qorachiqdari kengayadi. Jismoniy zo'riqish kuchayib borgan sayin odam giyohvand moddasiz o'zini sog'lom va yaxshi his qilmasligini fahmlaydi. Hatto uni oz miqdorda qabul qilsa ham yengil tortadi. Jismoniy qaramlik asta-sekin abstinent sindrom bilan almashinadi.

**Abstinent  
sindrom  
(„xumor qilish“)**

Giyohvand moddani oxirgi marta ichilgandan yoki chekilgandan so'ng bir necha soatdan to bir kecha-kunduz muddat ichida paydo bo'ladi. Abs-

inent sindrom opiatlar, ayniqsa heroin qabul qilinganda tez paydo bo'ladi. Abstinent sindrom ruhiy, nevrologik va jismoniy buzilishlar hamda sezgilarni o'z ichiga oladi. Butun organizm faoliyati izdan chiqadi. Bu giyohvand moddalarga jismoniy qaramlik vujudga kelganini ko'rsatadi. Hamma narkotiklar, organizmga yuborilishi usulidan qat'iy nazar, asab tizimini, jigar, yurak, o'pkani shikastlaydi. Narkotiklarni guruh-guruh bo'lib, inyeksiya yo'li bilan qabul qilinganda OITV inyeksiya, B va C virusli gepatitlar, zahm osonlikcha yuqadi. O'zbekiston bo'yicha 70 % bangilar narkotiklarni tomir orqali qabul qilgani bois OITV infeksiyasini yuqtirgan. Shikastlanishlar, me'yoring ortib ketishi, sifatsiz narkotiklardan zaharlanish, sepsis bangilar o'limining ko'payib ketishiga sabab hisoblanadi. Huquqbuzarlik girdobiga kirib qolish, mastlik holatida yengiltaklik qilish, gigiyena qoidalariga xilof ish tutish va inyeksiya uchun pokiza vositalardan foydalanishga rioya qilmaslik giyohvandlar o'rtasida o'lim hollarining ko'p uchrashiga olib kelmoqda.

**Bolalarni giyohvand moddalarni iste'mol qilishdan qanday qaytarish mumkin?**

Giyohvandlik profilaktikasida bolalarni to'g'ri tarbiyalash muhim o'rin tutadi. Bolani chiniqqan, qat'iyatli, mard, halol, mehnatkash, mas'uliyatli, ma'lumotli, insonparvar qilib tarbiyalash kerak. Giyohvand moddani qiziqish tufayli totib ko'radigan, biroq uni iste'mol qilib, kayf qilishni o'ziga ep bilmaydigan kishilar hech qachon bangi bo'lmaydilar. Giyohvandlarning ota-onalariga, agar shunday shubha bo'lsa, ularning bolalari shu kasallikka chalinganligini aytish kerakmi? Ha, kerak! Sizning ogohlantirishingiz, ularga befarq bo'lmasligingiz, tezroq yordam bersa ajab emas. Birdan-bir sharti, bu xabarni ehtiyotkorlik bilan yetkazish lozim.

**Jamiyatda giyohvandlar bilan qanday munosabatda bo'lish kerak?**

Bangi bo'lmagan giyohvand psixologiyasi va xatti-harakatlarini tushunishi ancha qiyin. Giyohvand moddadan yiroq va bangi o'rtasida har xil hayotiy qadriyatlar yotadi. Giyohvandlik—shaxsning ma'naviy va ishchanlik fazilatlarini asta-sekin yomonlashib boradigan jarayondir. Salomatlik, atrof-dagilarni hurmat-izzat qilish, sof vijdon ularni kam qiziqtiradi. Giyohvand—giyohvand moddaga ruhan va jismonan qaramlikka aylangan xastalik ekanligini unutmang. Narkotik modda iste'mol qilganlik uchun jinoiy javobgarlikka tortish mumkin emas. Yaqin orada siz do'stlashib olgan yigit yoki qizning bangiligi ma'lum bo'lib qolsa, yaxshisi u bilan munosabatni uzish kerak.

**Ishonch xonalari**

Giyohvandlik muammolariga tegishli barcha savollarga javoblarni „Ishonch xonalari“ (IX) orqali olish mumkin. O'zbekistonda ular birinchi marta 2000-yilda tashkil etildi. IXda istagan odam, shu jumladan, bangi

---

ham giyohvand modda iste'mol qilishning turli jihatlarini bo'yicha javob olishi mumkin. IXning xususiyati sirni oshkor qilmaslikdan iborat. IX vazifalaridan biri giyohvand modda qabul qiladiganlar bilan aloqa bog'lash, shu balodan qutulishga ahd qilgan shaxslarni psixologik qo'llab-quvvatlashdir. Bunga hamma vaqt ham erishib bo'la-vermasligini yodda tutish lozim. Bunday hollarda IX mutaxassisi bangiga giyohvand moddani xavfsiz iste'mol qilishni o'rgatadi. Bangi OITV infeksiyasining yuqish yo'llari, narkotiklarni guruh-guruh bo'lib iste'mol qilishda OITVning yuqish xavfi haqida, narkotiklar „Zararini pasaytirish“ dasturiga oid axborotlar oladi. Mabodo, xohlasa, dasturning qatnashchisi bo'lib qolishi ham mumkin. Uning mohiyati OITV va virusli gepatitlar yuqishining oldini olish maqsadida ishlatilgan shprisni IX orqali yangisiga muntazam almashtirib turishdan iborat. IX xodimlari aholi o'rtasida, birinchi navbatda, yoshlar orasida OITV/giyohvandlik profilaktikasi bo'yicha tushuntirish ishlarini olib boradilar, ko'ngillilar tayyorlash bilan shug'ullanadilar.

## 6-MODUL

### **Sog'lom bo'lay desang. Muloqot bo'yicha qaror qabul qilishda hayotiy ko'nikmalar**

**Mashg'ulot vaqti:** 2 soat.

**Maqsadi:** Shaxsiy va to'g'ri qaror qabul qilish va ularni amalga oshirishga mas'ul bo'lishni o'rgatish.

**Mashg'ulotning borishi.** Modul ikki amaliy mashg'ulotga mo'ljallangan.

Birinchi mashg'ulotda muhim qaror qabul qilish bo'yicha ko'nikmalar hosil qilinadi. Ikkinchi mashg'ulotda tengdoshlarning tazyiqiga qarshilik ko'rsatish „yo'q“ deyish qobiliyati hosil qilinadi. Kartochkalar bilan ishlash, rol o'ynaladigan o'yinlar, sharoitlarni hal qilish qo'llaniladi.

---

**O'qitish natijalari.** Mashg'ulot oxirida qatnashchilar quyidagilarni bilishlari kerak:

1. Qarorlar qabul qilish uchun ayrim qadamlarni sanab berish.

2. Qarorlarni qabul qilishda e'tibor qilish lozim bo'lgan ayrim muhim omillarni bayon qilish.

3. Tengdoshlarning tazyiqiga qarshilik ko'rsata olishga qodir bo'lish.

**Materiallar:** doska, bo'r.

**Tarqatish materiallari:** Qarorlar qabul qilish variantlari yozilgan kartochkalar (raqam qo'yilgan har bir sharoit (situatsiya) alohida kartochkaga yozilishi kerak).

**Tayyorgarlik:** mashg'ulotdan oldin kartochkalarni tayyorlab qo'ying.

**Kichikroq guruhlarda ishlash (30—45 minut).** Yoshlar biror muhim qaror qabul qilishlari uchun qanday bosqichlardan o'tishlari kerak? Birinchi navbatda nima qilishlari kerak? Keyinchi? Ularga maslahat kerakmi? **Kimning maslahati kerak?** Tegishli qaror qabul qilish va xavf bilan bog'liq xatti-harakatlarning oldini olish o'rtasidagi bog'lanishni muhokama qilishga ma'lum vaqt ajratish muhimdir. To'g'ri, qaror qabul qilish uchun bosqichlarni belgilab chiqish, muhim qaror qabul qilayotgan odamning o'rniga o'zini qo'yib ko'rish kerak. Bu mashqning ma'nosi shuki, biz muhim qaror qabul qilmoqchimiz, qaror qabul qilish yo'lida g'oyalar ustida ishlash uchun jarayonni ishlab chiqishimiz va nihoyat, shunday qaror qabul qilishga urinib, bosqichlarni sanab chiqishimiz lozim.

**O'qituvchi uchun eslatma:** Siz guruh qabul qilgan qaror, shunday qaror qabul qilish mumkin bo'lgan jarayonni va bunda ko'rib chiqilishi zarur bo'lgan omillarni tushunishga nisbatan unchalik muhim emasligini ta'kidlab o'tishingiz mumkin.

Qatnashchilarni kichik-kichik guruhlariga bo'ling. Har

---

---

bir guruhga qarorlar qabul qilingan sharoitlardan biri yozilgan kartochkani bering. Har bir bosqichda guruhlariga topshiriqni uddalashi uchun vaqt bering. Guruhlar:

- sharoitni muhokama qilishlari;
- muayyan sharoitda qaror qabul qilishga urinish uchun birinchi galda nimalar qilish kerakligi haqida o'ylab ko'rishlari;
- o'z qarorini qabul qilishga urinib, bosqichlarni sanab o'tishlari;
- o'z guruhidagi sharoitni muhokama qilish va qaror qabul qilishlari;
- lavhaga yoki doskaga qaror qabul qilish bosqichlarisiz, o'z varianti uchun guruh qabul qilgan qarorlarni va shunday uzil-kesil qarorga olib kelish sabablarni yozib qo'yishlari kerak.

**Qaror qabul qilish bosqichlari.** Guruhlar tinglovchilar oldida o'z g'oyalarini bayon qilsinlar. Navbat bilan har bir guruhning barcha sharoitlarini muhokama qiling. Har bir guruh taqdimotiga vaqt bering (3 minut). Guruhlar tamomlagandan keyin guruh a'zolari bilan muhokama qiling. Guruh bilan muhokamada o'qituvchi savollar beradi:

1. Bajargan ishlari ularga qiziqarli bo'ldimi?
2. Bu sharoit ularda qanday tuyg'ular paydo qildi?
3. Qarorlar qabul qilish oson bo'ldimi?
4. Nima uchun?

Qarorlar qabul qilish jarayoniga yakun yasab, guruhning barcha g'oyalarini qaror qabul qilishdagi bosqichlarning yagona ro'yxatiga jamlang.

**O'qituvchi uchun eslatma:** Bu bosqichlar taqdim qilinishi mumkin va turli shaklda taqdim qilingan ham bo'lishi mumkin. Ayrim hollarda ularni g'ildirak yoki qarorlar qabul qilish sxemasi bloki ko'rinishida taqdim qilish foydali bo'lishi mumkin. Boshqa hollarda qaror qabul qilishda asoslanish mumkin bo'lgan turli xil

---

bosqichlar yoki g'oyalar ro'yxatini keltirgan ma'qul. Siz guruh bilan birga bu jarayon uchun eng yaxshi formula qandayligini hal qilishingiz kerak. Ilgarigi guruhlar tajribasidan ayrim takliflar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- to'xta;
- vaqtinchalik „taym-aut“ (tanaffus) oling;
- muammoni aniqlang (toping);
- sharoit ustida o'ylab ko'ring;
- boshqalardan maslahat so'rang;
- sizga berilgan maslahatga quloq soling;
- oilaviy va shaxsiy qadriyatlarni hisobga oling;
- madaniy urf-odatlar va diniy e'tiqodlarga ahamiyat

bering;

- mavjud hamma muqobillarni ko'rib chiqing;
- har bir variantning oqibatlari va ehtimol tutilgan natijalari to'g'risida o'ylab ko'ring;
  - o'z xatti-harakatlaringizni boshqalar uchun oqibatlarni ko'rib chiqing;
  - eng yaxshi variantlarni tanlang;
  - qaror qabul qiling.

**Qaroringizga binoan ish tuting, xatti-harakatlaringiz uchun javobgarlikni o'z zimmangizga oling.**

Ro'yxatning so'nggi bandi—xatti-harakatlari uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olishga e'tibor qaratish juda foydali. Yoshlar ilk davrlaridan boshlab, har bir xatti-harakatning oqibatlari borligini bilishlari, qaror qabul qilganlaridan va tanlab bo'lganlaridan so'ng o'z tanlovlariga javob beradigan bo'lishlari kerakligini bilishlari lozim. Yetuk bo'lishning mohiyati ham ana shunda.

**Baholash (15 minut).** Odatda, qarorlarimiz hayotdan nima olishimizga asoslanadi. Maqsadimiz va e'tiborimiz hamma qarorlarimizga chuqur ta'sir ko'rsatadi. Kelajakda nimani istaysiz, masalan, qanday ish, oila, do'stlar, uy va h.k.ning ro'yxatini tuzib chiqing, so'ngra bu ro'yxat bilan sherigingizni tanishtiring va muhokama qiling. Savollar



---

yordamida xulosa chiqaring, masalan, kelajakda nimani xohlashimizni tushunsak, bu qarorlar qabul qilishda yordam beradimi? Biz nimani xohlashimizni tushunish va bunga erishish uchun zarur bo'lgan qaror qanday qilib xavfli xatti-harakatdan voz kechishga aylanishi mumkin?

**Uyga vazifa.** Mashg'ulot davomida quyidagi uy vazifasi qatnashchilar uchun mashq bo'la oladi. Qatnashchilardan avval va hozirgi vaqtda ularning hayotiga ta'sir qilayotgan hamma qarorlar to'g'risida o'ylab ko'rishni iltimos qiling, so'ngra ular uch ro'yxat tuzishadi:

- men uchun qabul qilingan qarorlar (ilgari);
- o'zim uchun qabul qilingan qarorlarim (hozirgi vaqtda);
- kelajakda qabul qilishimga to'g'ri keladigan qarorlar.

Qatnashchilardan ularning katta-kichikligidan qat'iy nazar, qarorlarning hamma turlarini yozib borishlarini so'rang. Bu ro'yxatlar tuzilgandan keyin qatnashchilardan bu qarorlarning hammasi ustida o'ylab ko'rish va ularning hayotida ularning qanday ta'siri bo'lganligi yoki bo'layotganligi to'g'risida fikr yuritishi lozim.

**Qatnashchilar  
uchun kartoch-  
kalar. Tarqatish  
materiallari**

Har bir raqam yozilgan sharoit alohida kartochkaga yozilgan. Qaror qabul qilish sharoitlari yozilgan kartochkalar:

1. Siz va sizning yigitingiz bir-birinigizni sevasiz va turmush qurish niyatingiz bor. Siz to'ygacha jismoniy hayotdan tiyilib turishga ahd qildingiz, biroq vaqt o'tgan sayin bunga amal qilish qiyinroq kechmoqda. Boz ustiga yigitingiz bu bilan shug'ullanishni taklif etmoqda.

2. Siz 17 yoshli qiz bolasiz, o'rta maktabning yuqori sinfida o'qiysiz. Sizning OITVga qatshi klubingiz so'ng-

---

gi vaqtlarda juda faollik ko'rsatdi va OITV haqida ko'p fikrlaydigan bo'ldingiz. Oldingi xatti-harakatingiz sizni OITV yuqish xavfiga uchratganini bilasiz, biroq siz buni bilishdan cho'chiysiz. Yaqin do'stingiz OITV testidan o'tishingizni maslahat beradi.

### **Rolli o'yinlar va munozara**

Har bir guruh boshqa guruh oldida o'z sahna tomoshasini ko'rsatadi, har bir chiqishdan so'ng quyidagi savollarga javob berishni iltimos qiling:

1. Biz hammamiz qabul qilingan qarorga rozimizmi?
2. Sharoit boshqacha tugashi mumkin edi, deb o'ylaydiganlar ham bormi?
3. Qaror qabul qilishda qanday qadriyatlardan foydalanilgan?

**Munozaraning qizishiga yordam hering.** Xulosa qila-yotganda qaror qabul qilish hamisha ham oson emasligini aytib o'ting. Qabul qilingan qarorlarda shaxsiy qadriyatlar katta o'rin tutadi, agar ularga qarshi yo'l tutsak, bu bizni aybdorlik va sarosimalik hissiga olib kelishi mumkin. „Yaxshi qaror qabul qilish odimlari“ mashg'ulotini mustahkamlang, jami qatnashchilarni taklif eting, ularning guruhlari bu qarorni qabul qilishlari uchun qanday qadamlar qo'rganliklarini gapirib berishsin.

### **Rolli o'yinli kartochkalar**

1. Imtihonlardan bir oy oldin Rustam Temurga, agar sir saqlay olsa, muhim gapi borligini aytadi. Temur qiziqib qoladi va rozi bo'ladi. Rustam tarixdan imtihonni oldindan topshirish yo'li borligini aytadi. Akasining do'sti bor, uning tanishi vazirlikda ishlaydi. U imtihon biletlarini yashirincha sotarkan. Rustamning ikki sinfdoshi shu biletlarni sotib olganini aytadi. Temurga sen ham sotib ol, deydi. Temurning jahli chiqib, qo'rquv bosadi. U Rustam va boshqa sinfdoshlarining qilmishi to'g'risida maktab direktoriga xabar

---

qilish lozim deb hisoblaydi, lekin u buni sir tutishga va'da bergan-ku! Endi u nima qilishini bilmaydi.

Temurning nima qilishini hal qiling.

Ayol shifokorning yaxshi taniydigan erkak bemori bor. U kasalga unda OITV bo'lishi mumkinligini taxmin qiladi. Shu bois tahlil uchun qon topshirishga yuboradi, tahlil musbat natija beradi. Shifokor bemorga dugonalarining bu kasaldan saqlanishlari uchun ularga haqiqatni aytishni maslahat bergan. Bundan bemorning achchig'i chiqib shifokorga „o'z ishing bilan shug'ullangin, qizlar buni bilmasliklari kerak“, degan.

Bu holat shifokorni xavotirga soladi. U bemorlar kasalliklarini muhokama qilmaslik lozimligini biladi, ayni vaqtda uning ogohlantirishi boshqalarni bu kasallikka chalinishdan saqlab qolishi mumkinligini ham tushunadi. U sir saqlash qoidasini buzib, bemor aloqada bo'lgan qizlarga bu haqda xabar berishga ahd qiladi. Bemor sir saqlash to'g'risidagi qasamni buzganligi uchun shifokorni sudga beradi.

Sudlov jarayonini o'yin tarzida tashkil eting. Bemor dalillari va qizlar so'zini keltiring. Biror kishini sudya qilib tayinlang. Siz shifokorning sir tutishiga doir kasb qasami buzilgan deb hisoblaysizmi? Guruh hukm chiqarish uchun ovoz bersin.

**Qarshilik ko'rsatish ko'nikmalari yoki „yo'q“ deb aytish qobiliyatini mustahkamlash**

Jinsiy turmush tarzi to'g'risidagi masalalar g'oyat shaxsiy va nozik. Istalmagan sharoitda „yo'q“ deb aytish qobiliyati ba'zi bir ko'nikmalarni talab qiladi. Bunday paytda rozi bo'lmaslikni bayon etish mumkin bo'lgan gaplarga misollar:

— Men seni juda sevaman, biroq hali jinsiy aloqaga tayyor emasman.

— Men nikohgacha jinsiy yaqinlik qilmagan ma'qul deb o'ylayman. Men kutib turishni istayman.

---

— Menga sening yoningda bo'lish yoqadi, biroq men bunga hali yetarlicha tayyor emasman.

— Menda senga yo'q deyishga hech qanday sabablar yo'q, bu shunchaki mening qarorim.

Ikkinchi tomondan, fikrlar almashish va avvalo o'zaro hurmat munosabatlarning samimiyligini aniqlang.

**Qarshilik  
ko'nikmalarini  
qo'llash usullari**

• O'zini ma'qul deb, qat'iy tutishga urinish.

• So'zlash o'rnini bosadigan imo-ishorali xulq-atvordan foydalanish.

• O'zini mas'ul tutib, boshqalarga ta'sir ko'rsatish.

• Nosog'lom qarorlar qabul qilishga imkon beradigan tazyiq o'tkazish sharoitlaridan voz kechish.

• Noqonuniy xatti-harakatlarga yoki nosog'lom xulq-atvoriga sabab bo'ladigan tazyiqqa qarshi turish.

**Vaziyatga oid  
kartochkalar**

Ismim Akrom, yoshim 15 da. Maktabda muammolarim bor. Besh kishidan iborat o'z guruhimiz bor.

Men vaqtimni ular bilan o'tkazishni yaxshi ko'raman, biroq ba'zan ular bilan o'zimni yomon his qilaman. Maktabdan so'ng biz to'planamiz va ayrim bolalar ichkilik icha boshlashadi, chekishadi. Men ularni yoqtirmayman, buni bolalarga aytсам ular meni mazax qilishadi va haqoratlashadi. Men yolg'iz qolishni xohlamayman va ularning ishlarini takrorlagim kelmaydi. Nima qilay?

— Buni sahnada ko'rsating.

— So'ngra muammoni guruh-artistlar hal qilishlarini so'rang.

— Muammoni jamoa muhokamasiga qo'ying.

— Bu qarorlarni muhokama qiling.

— Xulosa yasang: agar tengdoshlar ta'siri sizning sog'ligingizga ziyon keltirsa, bundaylar bilan munosabatni uzgan yaxshi, chunki haqiqiy do'st fikringizni hurmat qiladi va sizga yoqmaydigan ish qilmaydi.

## Sil va uning profilaktikasi

**Mashg'ulot vaqti:** 2 soat.

**Maqsadi:** Silning oldini olish va tarqalishi ustidan nazorat qilish.

**Mashg'ulotning borishi.** Modul bir soatga mo'ljallangan. Nazariy mashg'ulot: sil kasalligining o'tish yo'llari to'g'risida tushuncha. Bemorga va uning oila a'zolariga taalluqli ehtiyot choralari.

Mashg'ulotni shifokor ishtirokida, kichik ma'ruza, so'ngra savol-javoblar tarzida o'tkazish, modul oxirida berilgan testni yechish, o'yin tarzida o'tkazish yo'llarini izlang.

**O'qitish natijalari.** Mashg'ulot qatnashchilari quyidagilarni bilishlari kerak:

- sil haqida umumiy tushuncha berish;
- kasallik qo'zg'atuvchi manbani ta'riflash;
- silning yuqish yo'llari va belgilarini bilish;
- silga qarshi ehtiyot choralari tushuntirish.

**Mashg'ulot tahlili.** Ushbu modulga kirishayotganda o'qituvchi sil haqida quyidagilarni bilishi kerak: kasallik o'zining oqibatlari — jismoniy faollikning keskin pasayib ketishi, boshqa oila a'zolariga yuqtirishi, bu esa ijtimoiy va iqtisodiy muammolar keltirishi bilan xavlidir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, sil o'lim bilan yakun topadigan 10 kasallikdan biri hisoblanadi. Xavflilik darajasiga ko'ra 7-o'rinda turadi. So'nggi yillarda yer kurasi bo'yicha 300 mln. dan ortiq kishi kasallangan, ulardan 5—10 % atrofdagilarga yuqadigan faol sil turlari bilan og'riydi. Shuning uchun 1995-yildan boshlab, JSST har yili 24 martda „Silga qarshi kurash kuni“ni nishonlaydi. Bu tadbirning asosiy maqsadi jahon jamoatchiligi o'rtasida keng targ'ibot ishlarini olib borishdan iborat.

## Sil qanday kasallik

Sil — sil mikrobakteriyalari nomi bilan atalgan mikroblar qo'zg'atadigan surunkali yuqumli kasallikdir.

Sil mikrobakteriyalari tabiatda keng tarqalgan, odam hamda hayvonlarning kasallanishiga sababchi hisoblanadi. Sil mikroblari tashqi muhit ta'sirlariga g'oyat chidamli va uzoq vaqtgacha kasallik qo'zg'atish xususiyatini saqlab qoladi. Organizmga tushgan mikrobakteriyalar hamma a'zolar bo'ylab tarqaladi va sil o'choqlarini hosil qiladi. Sil mikroblari, ayniqsa, o'pkada rivojlanadi. Sil bilan, shuningdek, buyraklar, suyaklar, jinsiy a'zolar, limfatik tugunlar, teri, ko'z ham kasallanishi mumkin.

Sil mikrobakteriyalari odam organizmida hamma vaqt kasallik qo'zg'atavermaydi. Chunki, organizmida kuch—immunitet bo'lib, u silga qarshi kurashadi. Bu kuch mikrobakteriyalarning rivojlanishini to'xtatadi, ba'zan ular halokatga uchrashi mumkin. Agar organizmida immunitet kuchsiz bo'lsa, mikrobakteriyalar ichki a'zolarida ko'payadi va kasallik qo'zg'atadi. Bunga quyidagi ijtimoiy, maishiy omillar (aholining zich yashashi, stress, to'yib ovqat yemaslik, odamning uzoq vaqtgacha infeksiya muhitida bo'lish) imkon beradi. Sil manbayi kasallangan odam va hayvonlar hisoblanadi. Yuqishning eng tarqalgan yo'li—aerogen yo'ldir.

Bemorning oila a'zolari, ayniqsa, xotini (eri) va bolalariga yuqish xavfi yuqori. Bunga idish-tovog'i, sochig'i, o'yinchoqlari va boshqa maishiy buyumlardan foydalangan oila a'zolariga sil yuqadi. Shuning uchun silga qarshi kurashning asosiy yo'li kasallikni erta aniqlash, atrof-dagilarning xavfsizligini ta'minlash va davolash hisoblanadi.

Sil surunkali xastalik. Odamda sil kasalligi aniqlanishi bilan davolash tadbirlari boshlanadi va oradan 1,5—2 oy o'tgach, organizmida kasallik o'choqlari berkiladi, atrof-

---

muhitga mikroblar ajralib chiqishi to'xtaydi. Bunday hollarda bemor atrofdagilar uchun xavfli bo'lmay qoladi. Bemor asta-sekin sog'ayib boradi, biroq u ovqatlanish tartibini buzsa, qattiq sovuqda qolsa, shamollash va boshqa kasalliklardan madorsiz bo'lib qolsa, sil o'choqlarida karaxt bo'lib yotgan mikroblar „jonlanadi“ va sil kasalligi yana yangilanadi. Bunday hollarda sil mikroblari bemorning so'lagi, balg'ami bilan tashqariga yoyiladi va u atrofdagi kishilar uchun yana xavfli bo'lib qoladi. O'z xossalariga ko'ra, sil oilaviy kasallik hisoblanadi. Shu munosabat bilan silga qarshi kurash tadbirlari bemor istiqomat qilayotgan oilada amalga oshirilishi lozim.

**Bemorga taalluqli ehtiyot choralari**

— Oila a'zolari va atrofdagilarga yuqish xavfi borligini his qilish va javobgarlikni sezish.

— Shaxsiy buyumlari, ayniqsa, tish cho'tkasi, sochiq, ro'molcha, idish-tovoqlarni alohida saqlashni ta'minlash.

— Imkon bo'lsa, alohida xonada uxlash.

— Eng muhimi, kasallik ochiq turga o'tganda zudlik bilan ixtisoslashgan kasalxonaga joylashtirish.

**Oila a'zolari tomonidan ehtiyot choralari**

— Oilada bemorning teng huquqligini ta'minlash, uning izzat-nafsiga tegadigan xatti-harakatlardan ehtiyot bo'lish.

— Oilaning hamma a'zolari bemorning idish-tovog'i va shaxsiy buyumlariga nisbatan ehtiyotkorlikni ta'minlashlari kerak.

— Oilada tartibni kuzatib boradigan shaxs xonalarni nam usulda yig'ishtirishi.

— O'rin-boshni, bemor kiyimlarini qoqayotganda doka bog'lamidan foydalanish.

— Oila a'zolari vaqti-vaqti bilan sil kasalligi bor-

---

yoʻqligini tekshirib turishlari va yuqqan hollarda ixtisoslashgan kasalxonada davolanishlari kerak.

Agar odam oʻzida quyidagi belgilarni sezsa, shifokorga yoki sil kasalliklari dispanseriga murojaat qilishi kerak:

- sababsiz yoʻtal, baʼzan qon tupurish;
- oriqlab ketish;
- tez charchash, darmon qurishi, lanjlik;
- ishtahaning pasayishi;
- kechqurunlari haroratning 37—37,5°C gacha koʻtarilishi;
- tunlari koʻp terlash;
- koʻkrak qafasida ogʻriq.

Oʻzbekiston fuqarolariga va doimo istiqomat qiladigan, lekin fuqaroligi boʻlmagan shaxslarga silga qarshi bepul tibbiy yordam koʻrsatiladi. Respublikamizda sil kasalligining oldini olish uchun 1—3 kunlik chaqaloqlar silga qarshi (БЦЖ vaktsinatsiya) emlanadi va soʻngra 7, 12, 17 va 30 yoshda qayta emlanadi.

**Silning oldini olish uchun quyidagi shartlarga rioya qilish kerak**

— Oqsil, vitamin, mineral va mikroelementlarga boy ovqatlarni isteʼmol qilish.

— Zararli odatlardan voz kechish, chunki spirtli ichimliklar ichish bemorlarning ish va oilaviy maromini buzadi, chekish oʻpkada jarayonni ogʻirlashtiradi, giyohvand moddalar organizmning faolligini pasaytiradi va natijada sil kasalligi avj olishiga sabab boʻladi. Davolash esa kutilgan natijani bermaydi.

— Tananing doimo harakatda boʻlishini taʼminlaydigan sport oʻyinlari, jismoniy tarbiya va gimnastika mashqlari, suv sporti, ertalabki yugurish, uxlashdan oldin sayr qilish kabi tadbirlar organizmni chiniqtiradi.

— Kun tartibiga rioya qilish, ayniqsa, har kuni meʼyorda uyqu, ish vaqtida tanaffus, dam olish kunlari va taʼtil davrida hordiq chiqarish.

— Maʼnaviy tetiklik, muloqotlarda oʻzaro hurmatni



ta'minlash, asab buzilishidan saqlanish, shukronalik bilan yashash, ertangi kunga umid bilan qarash.

— Eng muhimi, tozalikka rioya qilish.

— Agar sizga sil yuqqan bo'lsa, bu sizning va siz bilan yashaydigan bemorning shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilmaganingizdan dalolat beradi.

### Test savollari

T/r	Savollar	Ha	Yo'q	Bilmay-man
1	Sil yuqumli kasallik			
2	O'zbekistonda sil bilan kasallanganlar yo'q			
3	Biz hamma vaqt sil yuqib qolishi mumkinligidan xavotirda bo'lishimiz lozim			
4	Sil bilan og'riqan bemorlarning rangi zahil, o'zi madorsiz, ozg'in, doimo yo'taladi va balg'am tuflyadi			
5	Sil faqat o'pkani kasal qiladi, boshqa a'zolar esa zararlanmaydi			
6	Hozirgi kunda sil davolab bo'lmaydigan xastalik hisoblanadi			
7	Agar sil davo qilinmasa, o'lim bilan yakun topadi			
8	Sil kasali onadan suti orqali bolasiga o'tadi			
9	Sil kasali onadan bolaga tug'ruq vaqtida o'tadi			
10	Silning oldini olish mumkin			
11	Sil kasalligi bor bemorlar tarbiyachi bo'lib ishlashga haqli emas			
12	Sil kasali bor bemorlar oziq-ovqat sohasida ishlashi ma'u etiladi			
13	Yashirin davrda kasallikning hech qanday belgilari kuzatilmaydi			

14	Sil bo'lgan bemorni parvarish qiladigan shifokorlar va tibbiyot xodimlariga yuqish xavfi yuqori bo'ladi			
15	Keksa odamlar sil bilan kasallanmaydi			
16	Uylanmaganlar sil bilan kasallanmaydi			
17	Maktab o'quvchilari sil bilan kasallanmaydi			
18	Silga qarshi emlangan kishilar kasallanmaydi			
19	Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilingan shaxslarda sil yuqish xavfi yuqori bo'ladi			
20	Bemorning idish-tovog'i, qoshig'i, piyolasi, tish cho'tkasi va boshqa shaxsiy buyumlaridan sil yuqishi mumkin			
21	Sil ko'proq sof havoda, tog'larda va bog'larda bo'ladi			
22	Chekish sil tarqalishiga sharoit yaratadi			
23	Oila a'zolaridan biri sil bilan kasallanib qolsa, uni g'amxo'rlik bilan parvarish qilish kerak			
24	Sil bo'lgan bemorlarni ma'naviy qo'llab-quvvatlash dardkor			
25	Sil bo'lgan bemorlarga past nazar bilan qaraydigan kishilarni qoralash lozim			
26	Jinsi, yoshi, millatidan qat'iy nazar, har kim sil bilan kasallanishi mumkin			
27	Sil katta xarajatlar talab qiladigan xastalik			
28	Davlat sil bo'lgan bemorlarni davolashga va parvarish qilishga mablag' ajratadi			

---

## 8-MODUL

### Muhokama qilish va mustahkamlash uchun savollar

#### 1-modul.

1. O'smirlik davri to'g'risida tushuncha.
2. Balog'atga yetish davrida qanday o'zgarishlar ro'y beradi?

#### 2-modul.

1. Ota-onalar va ularning bolalari sog'ligini shakllantirishda pedagoglarning roli nimadan iborat?
2. Bolalar organizmi kattalarnikidan nima bilan farq qiladi?

3. Qaysi davr o'smirlik davri deyiladi?
4. JSST ta'rifiga ko'ra kim o'smir hisoblanadi?
5. O'smirlik davrining xususiyatlari nimadan iborat?
6. Bolalar va o'smirlar sog'ligi rivojlanishiga qanday omillar ta'sir ko'rsatadi?

7. Ota-onalar va bolalarning sog'ligi o'rtasida qanday bog'lanish bor?

8. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi nimani o'rganadi?
9. Oilada bolalar va o'smirlarning gigiyenik tarbiyasi nimadan iborat?

10. Bolalar va o'smirlar o'rtasida jinsiy tarbiya va jinsiy gigiyena tamoyillari nimadan iborat?

11. Shifokorlar, pedagoglar, ota-onalarning oilaviy gigiyenasi. Bolalar va o'smirlar—bo'lajak ota-onalarning sog'ligini shakllantirishda integratsiyaning zarari nimalarga bog'liq?

#### 3-modul.

1. Hayotiy ko'nikmalar nimalardan iborat?
2. Sizga kim bilan muloqot qilish qiyin?

#### 4-modul.

1. OITV bilan OITS o'rtasida qanday farq bor?
2. OITV yuqishidan qanday saqlanish mumkin?

---

3. Tibbiy muolajalarda OITV yuqishining oldini olish uchun nima qilish kerak?

**Guruhlarda ishlash.** O'quvchilarning OITV bilan kasallangan shaxslarga munosabatini aniqlash.

**5-modul.**

1. Narkotiklarga qanday moddalar kiradi?

2. Kishilarning narkotik moddalar qabul qilishga nima majbur qiladi?

3. Giyohvandlikning xavfi nimadan iborat?

4. Ishonch xonalari nima bilan shug'ullanadi?

Guruh bo'lib mashg'ulot o'tkazish. Bahs-munozara mavzulari:

1. O'quvchilarning narkotik moddalar qabul qiluvchilarga munosabati.

2. Narkotik moddalar iste'moliga qanday tadbirlar muqobil xizmat qiladi.

**6-modul.**

1. Mas'uliyatli qarorlarni qanday qabul qilsa bo'ladi?

2. Agar sog'ligingizga tahdid bo'lsa, siz to'g'ri qaror qabul qilib, „yo'q“ deya olasizmi?

**7-modul.** Ushbu moduldagi test savollarini berish taklif qilinadi.

---

## 11-SINF

### I-MODUL

#### **Reproduktiv salomatlik va sog'lom oila: omillar va ko'nikmalar**

**Mashg'ulot vaqti:** 2 soat.

**Maqsadi:** Har bir yigit va qiz O'zbekiston Respublikasining fuqarolar sog'ligini saqlash to'g'risida, „Onalik va bolalikni muhofaza qilish to'g'risida“gi Qonunlarini bilishlari kerak.

**Mashg'ulotning borishi.** Modul bir nazariy va bir amaliy mashg'ulotdan iborat. Nazariy mashg'ulotlarda o'quvchilarni O'zbekiston Respublikasining Qonunlari bilan tanishtirish lozim. Konstitutsiyaning onalik va bolalikni muhofaza qilishga oid bag'ishlangan amaliy mashg'ulotda sog'liqni saqlash muassasi vakillari va huquqshunoslar bilan davra suhbatini o'tkazish taklif qilinadi.

Faol usullardan „aqliy hujumi“, „qor uyumi“ usuli, kartochkalar bilan ishlashni qo'llash mumkin.

**O'qitish natijalari.** O'quvchilar o'z sog'ligini saqlash huquqiga ega ekanliklarini bilishlari lozim.

**Mashg'ulot tahlili.** Mashg'ulot o'tkazayotgan o'qituvchi sog'liqni muhofaza qilishga oid qonunlar qabul qilinganini bilishi kerak. O'zbekiston Respublikasi kelajak avlod sog'ligi to'g'risida g'amxo'rlik qilib keladi, Konstitutsiyaning 65-bandida „Onalik va bolalik davlat tomonidan muhofaza qilinishi huquqiga ega“, deyilgan.

Bundan tashqari bu masalada qator qarorlar qabul

---

qilinib, ularda davlatning o'z fuqarolari sog'ligi to'g'risida g'amxo'rlik qilishi yaqqol ko'rinadi. Chunonchi, 2000-yil— „Sog'lom avlod yili“, 2001-yil— „Onalar va bolalar yili“ deb e'lon qilindi. Davlat tomonidan ona va bola sog'ligini muhofaza qilishga qaratilgan tadbirlarni joriy qilish uchun moliyaviy jihatdan qo'llab-quvvatlanadi. Mamlakatimizda 6 mln fertil yoshdagi ayollar bor, bu umumiy aholining 24 %ni tashkil etadi. Nosog'lom patologiyali bolalar tug'ilishining oldini olish, ularni erta aniqlash uchun skrining markazlari tashkil qilingan.

O'sib kelayotgan avlod to'g'risida g'amxo'rlik umumta'lim maktablarida salomatlik darslarini tashkil qilinishida ham ko'rinib turibdi. O'zbekistonda jinsiy turmush ta'limi va yoshlarning reproduktiv salomatligi bo'yicha mashg'ulotlar olib borish qiyinligini, ayni vaqtda ularning ko'pincha do'stlaridan noto'g'ri axborot olishlarini nazarda tutib, Xalq ta'limi vazirligi SSV va RTM bilan hamkorlikda maktablarning 5—9- sinflari uchun „Sog'lom avlod asoslari“ dasturini ishlab chiqdi. Mazkur dastur bolalarga jinsiy turmush masalalari, JYBYUKning oldini olish, giyohvandlik, OITV/OITS bo'yicha, oilaviy hayotga tayyorlash uchun ularning bilimlarini oshirishga qaratilgan. Bu mashg'ulotlarni o'tkazish uchun o'qituvchilarning o'zlari yetarli bilimga ega bo'lishlari kerak. Bilimlarni esa shu mavzularga bag'ishlangan turli seminarlarda, o'qituvchilar malakasini oshirish institutida boyitish mumkin.

Olib borilgan mashg'ulotlar saviyasini ko'tarish uchun mutaxassislarni jalb qilish zarur. Mashg'ulotlarni o'tkazishda qiz bolalarga ham, o'g'il bolalarga ham bir xil ahamiyat berishimiz kerak, chunki oila qurishda ikki kishi qatnashadi, bo'lajak oila sog'ligi uchun javobgarlik teng qilib taqsimlanishi lozim.

---

## 2-MODUL

### O'zbekistonda o'smirlarning reproduktiv salomatligi

**Mashg'ulot vaqti:** 2 soat.

**Maqsadi:** Reproductiv salomatlik bo'yicha bilimlarni oshirish va ba'zi bir masalalarni tushunish.

**Mashg'ulotning borishi.** Modul bir nazariy va bir amaliy mashg'ulotga mo'ljallangan. Nazariy mashg'ulotda erta homiladorlik, qarindoshlar o'rtasida nikohlar, irsiy kasalliklarning salbiy ta'siri bo'yicha masalalar ko'rib chiqiladi. Nikohdan o'tishdan oldin tibbiy maslahatxonadan o'tish zarurligi nazarda tutiladi. Mashg'ulot ginekolog ishtirokida o'tkaziladi. Amaliy mashg'ulotda reproduktiv salomatlik markaziga borish yoki shu markaz shifokorlari ishtirokida davra suhbatlari uyushtirish mumkin. Modul mashg'ulotlarida rolli o'yinlardan foydalanish, har bir vaziyatni muhokama qilish, kartochkalar bilan ishlash mumkin.

**O'qitish natijalari.** O'quvchilar erta homiladorlik, qarindoshlar o'rtasidagi nikohning ayol va bola sog'ligiga zararli ta'siri to'g'risida ma'lumot oladilar, ular maslahat olish uchun murojaat qilishlari ehtimoli bo'lgan reproduktiv salomatlik markazlari ishi to'g'risida axborot oladilar.

**Mashg'ulot tahlili.** Ushbu modul mashg'ulotlarini o'tkazishda o'qituvchi erta nikohlar ona va bola organizmi uchun ma'qul emasligini bilishi kerak. Homiladorlik o'rtasidagi tanaffus kamida 3 yil bo'lishi zarur. Xuddi shu davr ichida ayol organizmi oldingi homiladorlikdan keyin tiklanadi, o'rtadagi qisqa muddat onaning himoya kuchlarini susaytiradi. Bu dardman chaqaloq tug'ilishiga sabab bo'ladi.

Oila qurish to'g'risida so'zlayotganda o'quvchilarning diqqatini yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikohlarda

---

bolalarning nimjon bo'lib tug'ilishiga, rivojlanishida o'z tengdoshlaridan orqada qolishi mumkinligiga jalb etish lozim. JSST ma'lumotlari qarindoshlar o'rtasidagi nikohdan tug'ilgan bolalar o'rtasida o'lim holatlari odatdagi nikohga qaraganda yuqori bo'lishini ko'rsatadi. Norvegiya olimlari o'tkazgan tadqiqot natijalari yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikoh natijasida tug'ma rivojlanish nuqsonlari 2 baravar yuqori bo'lishini ko'rsatdi. Shuning uchun yaqin qarindoshlarning oila qurishiga maslahat berilmaydi.

Reproduktiv salomatlik markazlari xususida alohida to'xtalib, nikoh qurmoqchi bo'lgan yoshlar u yerda zarur maslahat olishlari, kerak bo'lsa, davolanishlari lozim. Ularga tibbiy muassasaning aniq manzilini yozib berish lozim.

### 3-MODUL

#### **Immunitet tizimi va emlash**

**Mashg'ulot vaqti:** 1 soat.

**Maqsadi:** Immunitet, infeksiyalarga qarshi emlash to'g'risida tushuncha berish.

**Mashg'ulotning borishi.** Modul bir nazariy mashg'ulotdan iborat. Mashg'ulotda immunitet, uning turlari, profilaktik emlashlarning kishilar sog'ligi uchun ahamiyati, o'z vaqtida o'tkazilmagan emlashlarning oqibatlari yomon bo'lishi tushunchalarini ochib berish lozim. Mashg'ulotlarni shifokor, immunolog pediatr yoki terapevt bilan o'tkazish mumkin. Mashg'ulotda „aqliy hujum“ usulidan foydalanish holatlarini muhokama qilish, bahslar o'tkazish mumkin.

**O'qitish natijalari.** O'quvchilar immunitet turlari haqida tushunchani, profilaktik emlashlarning kishilar sog'ligi uchun ahamiyatini anglab olishlari kerak.

**Mashg'ulot tahlili.** Ushbu mavzu bo'yicha



---

mashg'ulotni boshlashda o'qituvchi immunitet, uning turlari haqida puxta bilimga ega bo'lishi kerak. Immunitet nima?

### **Immunitet**

Organizmni o'zida genetik yot belgilarini saqlab turgan tirik tanalar va moddalardan (bakteriya, virus, oqsil, hujayralar, to'qimalar) himoya qilish usulidir.

Immunologiya vazifasini to'qimalar va a'zolarining maxsus tizimi (ayrisimon bez, taloq, limfatik tugunlar, suyak ko'migi va periferik qon limfotsitlari) bajaradi, u makroorganizm (odam) ning yot belgilari bo'lgan infeksiya agent (antigen) bilan zararlanishiga immun javob beradi. Immun tizimi holati organizmga infeksiya tushgan taqdirda kasallik paydo bo'ladimi-yo'qmi, shuni belgilab beradi. Immun javob bilan ayrim hollarda aholida kasallikning oldini olish maqsadida boshqarish mumkin. Immun profilaktika ikki yo'l bilan amalga oshirilishi mumkin:

1. Bo'lajak uchrashiladigan o'ziga xos kasallik qo'zg'atuvchi agentga faol immunologik himoyaviy rag'batlantirish.

2. Muayyan antigenlar ta'siriga uchragan inson yoki hayvon organizmining tayyor antigenlarini kiritish (passiv immunlash).

Antitanalar organizmning u yoki bu infeksiyani yuqtirmasligi — immunitetni belgilaydi. Tibbiy (tug'ma) genetik immunitet va individual turmushda orttirilgan, ishlab chiqilgan immunitet farq qilinadi.

Faol orttirilgan immunitet yo boshdan kechirilgan kasallik natijasida yohud vaksina bilan profilaktik emlashda ishlanadi. Muayyan vaksina yuborilishiga javoban faqat shu qo'zg'atuvchiga qarshi 1 immunitet ishlanadi. O'zbekistonda Milliy Immunizatsiya Dasturi ishlab chiqilgan. Immun profilaktikaning maqsadi va o'ziga xos profilaktika vositalari bilan boshqariladigan infeksiyalarni tugatish,

---

ular bilan kasallanish va o'limni kamaytirish borasida quyidagilar muhim hisoblanadi:

- poliomiyelit hodisalarining yo'qotilishi;
- O'zbekistonning ayrim ma'muriy hududlarida bo'g'ma bilan kasallanishni pasaytirish va o'lim hollarining oldini olish;
- Qizamiq bilan kasallanishni 100 ming aholiga 1 tagacha pasaytirish va o'lim hollarining oldini olish.

Qo'yilgan maqsadlarni ro'yobga chiqarish uchun yangi tug'ilgan chaqaloqlarni to'bir yoshga to'lguncha tasdiqlangan emlash bilan qamrab olish ko'zda tutiladi, bu bola sog'ligi to'g'risidagi har tomonlama g'amxo'rlikning bir qismidir, shunga ko'ra u hammabop va majburiy bo'lishi kerak. Oilada bola tug'ilganda unga, albatta, emlash bo'yicha sertifikat ochiladi, unda emlashning aniq muddatlari yozib qo'yiladi. Bu hujjat oilada saqlanadi, bordi-yu yo'qolsa, dublikati beriladi.

Turli sabablarga ko'ra, organizm himoya mexanizmlarining buzilishi immunologik yetishmovchilik yoki immun tanqisligiga olib kelishi mumkin. Immunologik yetishmovchilikning ikkita turi farq qilinadi:

1. Birlamchi—organizm immunitetining u yoki bu halqasimon genetik ro'yobga chiqarish qobiliyatining yo'qligi.

2. Ikkilamchi—tranzitor bo'lishi mumkin, ayrim gormonlar tayinlashdan, o'sma kasalliklardan, xronik infeksiyalardan va boshqa sabablardan bo'lishi mumkin.

Inson immun tanqislik virusi—OITV immun yetishmasligi holatiga olib keladi. OITV/OITS chaqiriladigan virus. OITV organizmning immun tizimini yemiradi. OITV yuqqan kishilar bir necha yillargacha kasallik belgilarisiz yashaydilar. Odam ko'pincha o'zini yaxshi his qiladi va ko'rinishi o'zgarmaydi, biroq OITV yuqqan har qanday odam boshqalarga yuqtirishi mumkin. Barcha OITV tashuvchilar bu virusni qanday qilib boshqa

---

kishilarga yuqtirmaslikni bilishlari, shuningdek, o'z sog'ligi ustidan kuzatib borishga yordam beradigan usullar bilan tanishishlari kerak. Bizni infeksiyalardan himoya qiladigan hujayralar bilan to'qnashgan hollarda OITV organizmni kasalliklarga qarshi sust himoyalangan qilib qo'yadi.

OITV/OITS infeksiyaning oxirgi bosqichidir. OITV yuqish vaqtdan boshlab, OITS to'liq rivojlanguncha o'rta hisobda 7—10 yil o'tadi. Hozirgi vaqtda OITS ning davosi yo'q. Lekin bemorlarga uzoq vaqtgacha o'zini normal his qilishga imkon beradigan dorilar mavjud.

#### 4-MODUL

### **Kontratsepsiya va OITV/OITS/JYBYUKdan himoyalaniş**

**Mashg'ulot vaqti:** 1 soat.

**Maqsadi:** Reproduktiv salomatligini mustahkamlash uchun kontratseptivlar yordamida istalmagan homidorlikni to'xtatish.

**Mashg'ulotning borishi.** Modul ikki nazariy mashg'ulot o'tkazishga mo'ljallangan. Birinchi mashg'ulotda kontratsepsiya, uning usullari to'g'risida tushuncha berish zarur. Ikkinchisida qo'llaniladigan kontratsepsiyalarning ijobiy va salbiy tomonlari o'rganiladi. Mashg'ulot ginekolog ishtirokida o'tkaziladi. Quyidagi interfaol o'qitish usullari qo'llanilishi mumkin: „aqliy hujum“, buzilgan telefon, vaziyatlar yozib chiqilgan kartoçkalar, rolli o'yinlar.

Guruh bo'lib o'qitish metodini qo'llash mumkin: sinf kichik-kichik guruhlariga bo'linadi. Har bir guruhga kontratsepsiyadan foydalanish yoki seksual faollik, kontratsepsiyadan foydalanmaslik zarurligini jamoa bo'lib muhokama qilish. O'qituvchi o'quvchilarning shifokorlardan malakali maslahat olishlari mumkinligini

---

eslatib o'tishi, o'z tumanidagi klinik xizmatning manzilini bildirishi kerak.

**O'qitish natijalari.** Mashg'ulot qatnashchilari quyidagilarni bilishlari kerak:

- kontratseptiv vositalar ta'rifi;
- kontratseptiv vositalarlarning kimlarga mo'ljalangani;
- kontratseptiv vositalarning turlari to'g'risida axborot.

**Mashg'ulot tahlili.** Bu modulda yoshlarga to'g'ri keladigan kontratseptiv vositalar bayon etilgan. Ayrim kishilar kontratsepsiyaga o'rganish seksual faollikni rag'batlantirishi mumkin, deb hisoblaydilar, biroq o'quv kurslarining natijalari bu fikrning noto'g'riligini ko'rsatdi. Aksincha, o'z tanasini bilmaslik va bexabarlik, homiladorlik alomatlari va uning oldini olishni bilmaslik shunga olib keladiki, ko'pgina qizlar bilimsizliklari oqibatida o'zlariga jabr qiladilar. 30 yil mobaynida zamonaviy kontratseptiv vositalar ishlatilib kelinadi.

Kontratsepsiya—bu istalmagan homiladorlikning oldini olish demakdir. Shu maqsadda xavfsiz va sinovdan o'tgan, organizm uchun zararli bo'lmagan kontratseptiv vositalarni qo'llash mumkin. Kontratseptiv vositalar ayollarning sog'ligi va hayotini himoya qiladi. Salomatligi yaxshi bo'lmagan ayollarni homiladorlikdan saqlaydi.

Hozirgi vaqtda istalmagan homiladorlik va jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklardan saqlanishda ayollar orasida jiddiy jismoniy, ruhiy, iqtisodiy va ijtimoiy qiyinchiliklar vujudga kelmoqda. Ayni shu sohada yoshlarga to'g'ri yo'l tanlash haqida o'z vaqtida tushuncha berish, tartibsiz jinsiy aloqalarning asoratlari xususida, istalmagan homiladorlik natijasida paydo bo'ladigan stress, onalikka tayyor bo'lmagan qizlarda tug'ruqdan so'ng jismoniy xastaliklar to'g'risida ma'lumotlar berish alohida ahamiyatga ega. Bundan tashqari, Respublika Sog'liqni saqlash vazirligi o'tkazgan tadqiqotlar natijasida ko'pchilik ayollarda

---

ekstragenital kasalliklar, ya'ni kamqonlik, surunkali o'pkajigar kasalliklari, yurak-tomir kasalliklari borligi aniqlangan. Sog'lom ota-onadan sog'lom farzand tug'ilishini hamma biladi. Bemor ayollar organizmi batamom sog'ayib ketmagunga qadar kontratseptiv vositalardan foydalanishlari lozim.

Eslatib o'tish kerakki, sog'lom ayol homiladorliklar orasida kuchlarini tiklab olishga vaqt qoldirmaydi, har yili tug'aversa, onaning va bolaning sog'ligi xavf ostida qoladi. Chaqaloqlar nimjon, vazni kam bo'ladi. Ular ko'p kasal bo'lishadi, ko'krak sutini yetarlicha ema olmaydi. Ona ham zarar ko'radi. Uy-ro'zg'or yumushlari, ketma-ket tug'ilgan bolalar parvarishi uning ko'p kuchini olib qo'yadi. Har bir bola dunyoga kelgandan so'ng ona organizmi navbatdagi homiladorlikka tayyorgarlik ko'rishi uchun kamida 3—4 yil kerak bo'ladi. Bu o'rinda shuni aytib o'tish lozimki ayol turmushga chiqqandan so'ng, unda qandaydir kasalliklar borligi ma'lum bo'ladi. Ayrim kasalliklarda homiladorlik ona va bola hayoti uchun tahdid soladi. Bunday hollarda yosh kelinchaklar o'z sog'ligini tiklab olgunicha kontratseptiv vositalardan foydalanishlari kerak. Bu vositalar turli-tuman bo'lib, shifokor maslahati bilan ularni o'zi tanlay olishi mumkin. Bunday vositalar qulay bo'lishi va organizmga ziyon yetkazmasligi lozim.

Zamonaviy kontratseptivlarga quyidagilar kiradi:

- gormonal vositalar;
- inyeksion gormonal vositalar;
- bolani ko'krak berib emizish;
- spermatsidlar;
- bachadon ichiga qo'yiladigan vositalar;
- prezervativlar;
- jarrohlik usullari.

Bu vositalarni qo'llashdan oldin shifokorlar bilan maslahatlashib olish lozim.

---

1. Gormonal vositalar tarkibida ayol tuxumdonlari ishlab beradigan gormonlar, ya'ni estrogenlar va sintetik progesteron unumlari bo'ladi. Hozirgi vaqtda gormonlar miqdori juda oz vositalarda qo'llanilyapti. Gormonal vositalar ko'pgina ijobiy xossalarga ega. Birinchidan, ular mikroqrammlarda qo'llaniladi, moddalar almashinuviga ta'sir qilmaydi va yurak-tomirlar tizimi tomonidan patologik o'zgarishlarga olib kelmaydi. Gormonal vositalar juda xilma-xil. Ular tarkibidagi gormonlarning nisbatlari va miqdoriga ko'ra ular bir, ikki va uch fazali vositalarga bo'linadi. Bu usullarni doimo to'g'ri qo'llash ularning samaradorligini kuchaytiradi, o'z ta'sirchanligi, qo'llashning osonligi, organizmni oldingi holatiga qaytarishi va xavfsizligi bilan gormonal vositalar boshqa usullardan farq qiladi. Gormonal vositalar 100 % hollarda istalmagan homiladorlikdan saqlabgina qolmay, balki terapevtik ta'siri bo'lgan birdan-bir vositalar hisoblanadi. Bu vositalardan foydalanish hayz ko'rishdagi og'riqni kamaytiradi, ichki jinsiy a'zolarining kasallanish xavfini pasaytiradi, hayz ko'rishni boshqaradi, kamqonlikning oldini oladi.

2. Dunyo bo'yicha 8 mln ayol inyeksion kontratseptivlardan foydalanadi. Bu vositalar turiga ko'ra 2—3 oyda bir marta mushak ichiga yuboriladi. Bu vositalarning afzalliklari: yuqori samaradorlik, uzoq muddatli ta'sir, hayz qoni miqdorining kamayishi, jinsiy a'zolarining yallig'lanish kasallik xavfining kamligidan iborat. Preparat me'da-ichak yo'llari va jigar tomondan qo'shimcha ta'sirlarning bo'lmasligi bilan farq qiladi.

3. Shu kungacha ko'krakdan emizish yo'li bilan homiladorlikdan saqlanish eng ishonchli usullardan sanaladi. Ko'krakdan boqish fiziologiyasi tuxumdonlar ishining pasayishi bilan bog'liq. Bolani ko'krak berib boqish bola tug'ilishning samarali usuli hisoblanadi.

4. Qator mamlakatlarda spermatsidlar qo'llaniladi. Ular krem, g'alvirak, ko'piklanuvchi tabletkalar, tampon,

---

---

jele va eritmalar ko'rinishida bo'ladi. Ularning tarkibiga kiradigan modda spermatozoidlarning membranasiga halokatli ta'sir qiladi, shuningdek, ular tanosil kasalliklardan saqlash xususiyatiga ega.

5. Bachadon ichiga qo'yiladigan vositalar homiladorlikdan saqlashning ishonchli usullaridan biri hisoblanadi. Bu vositalar spermatozoidlarning tuxum hujayrasi tomon harakatiga to'sqinlik qiladi va homiladorlikdan saqlaydi. Vositalarni ishlatishdan oldin mutaxassisdan jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar hamda OITV bor-yo'qligini aniqlab olish kerak.

Saqlashning u yoki bu usullarini tanlagan oilalarga tibbiyot xodimlari har bir vositaning xossalari va asoratlari to'g'risida batafsil ma'lumot berishlari kerak. Agar ayolda unchalik asoratli belgilar bo'lmaganida ham u maslahatxonaga borishi tavsiya qilinadi.

6. Jarrohlik usulga sterilizatsiya (bachadon naychalarini bog'lab qo'yish) kiradi. Bugungi kunda hamma mamlakatlarda bo'yida bo'lishdan saqlanishning bu usuli tobora keng tarqalib borayapti. Usul bachadon naychalaridan qaytmas o'zgarishlar hosil qilish bilan birga samaradorligi va tejamligi bilan ajralib turadi.

Erkak urug' hujayralari (maniy) ning tuxum hujayrasi tomon harakatiga yo'l qo'ymaslik uchun bachadon naychalari bog'lab tashlanadi. Oldingi qorin bo'shlig'ida kichkina kesma qilinadi, bachadon naychalari qirqiladi va ular bog'lab tashlanadi. Bu usul endi boshqa bola ko'rishni xohlamaydigan va homilador bo'lish taqiqlangan ayollarga tavsiya etiladi. Sterilizatsiyaning ushbu jarrohlik yo'lini tanlagan ayol uning oqibatlari to'g'risida 100 % ma'lumotga ega bo'lishi kerak.

7. Yana bir usul—erkaklarni sterilizatsiya qilish. Erkaklarni sterilizatsiya qilish ommaviy usullardan biridir, Xitoy, Hindiston, AQSH, Kanadada erkaklar ko'pincha shu usuldan foydalanishadi. Bu usul kichik jarrohlik ope-

---

ratsiyasi hisoblanib, oson bajariladi. U kelajakda bola ko'rishni istamaydigan va xotinlariga homilador bo'lish man etilgan erkaklar uchun tavsiya qilinadi.

8. Istalmagan homiladorlikdan holi bo'lishni istaydigan kishilar uchun yana bir oddiy va xavfsiz yo'l—prezervativlar ishlatishdir. Rivojlangan mamlakatlarda bundan ko'p foydalanishadi. Ayniqsa, butun dunyoda OITV keng tarqalayotganligi bois, undan foydalangan shaxslar soni tobora ko'payib bormoqda. Prezervativ spermaning organizm ichiga tushishiga to'sqinlik qiladi. Ularning ko'p qismi lateksdan tayyorlangan va bir marta ishlatiladi. Ishlatilgan qopchiqni qayta ishlatish mumkin emas.

Bo'yida bo'lishdan saqlaydigan usullarning yuqorida bayon qilinganlaridan tashqari, yana bir necha usullari bo'lib, ular bilan turar joylardagi poliklinikalarda tanishish mumkin. Bu mavzuning maqsadi tug'ilishning oldini olish emas, aksincha, bola ko'radigan yoshdagilar avlod qoldirishni xohlamaydigan ayol va erkaklarga oilaviy farovonlik baxsh etishdir. Ularga va ularning oilalariga sihat-salomatlik tilaymiz. Shifokorlar ularning farzand ko'rish niyatlarini amalga oshirishga yordam berishga harakat qilishadi. Ularning asosiy maqsadi sog'lom, orziqib kutilgan yangi mehmonning olamga kelishi, bu farzand oilaga xursandchilik, baxt-saodat keltirishi va tug'ma nuqsonlari bo'lgan istalmagan bola tug'ilishining oldini olishdan iborat.

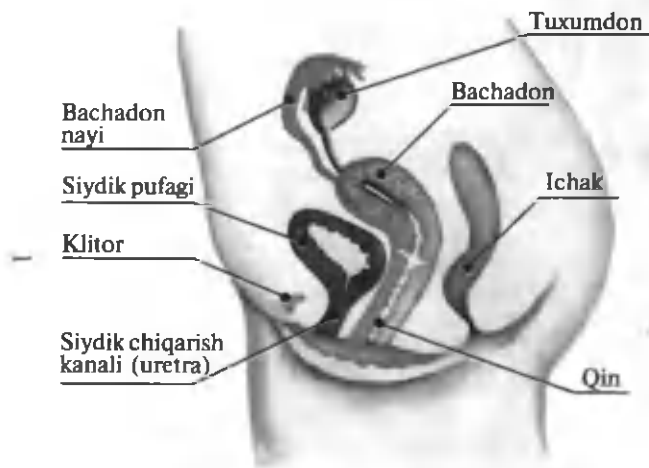
## *5-MODUL*

### **Inson salomatligi. Ekstragenital kasalliklar. Nikohgacha tibbiy ko'rikdan o'tishning ahamiyati**

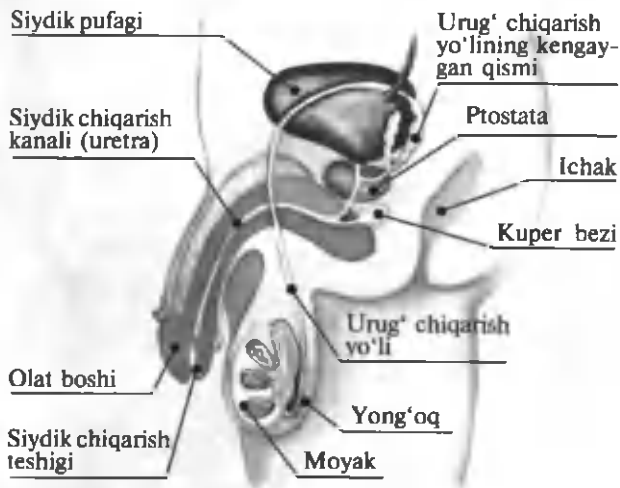
**Mashg'ulot vaqti:** 2 soat.

**Maqsadi:** Reproduktiv salomatlikni mustahkamlash uchun o'smirlarda ekstragenital kasalliklarni erta aniqlash, profilaktika qilish.

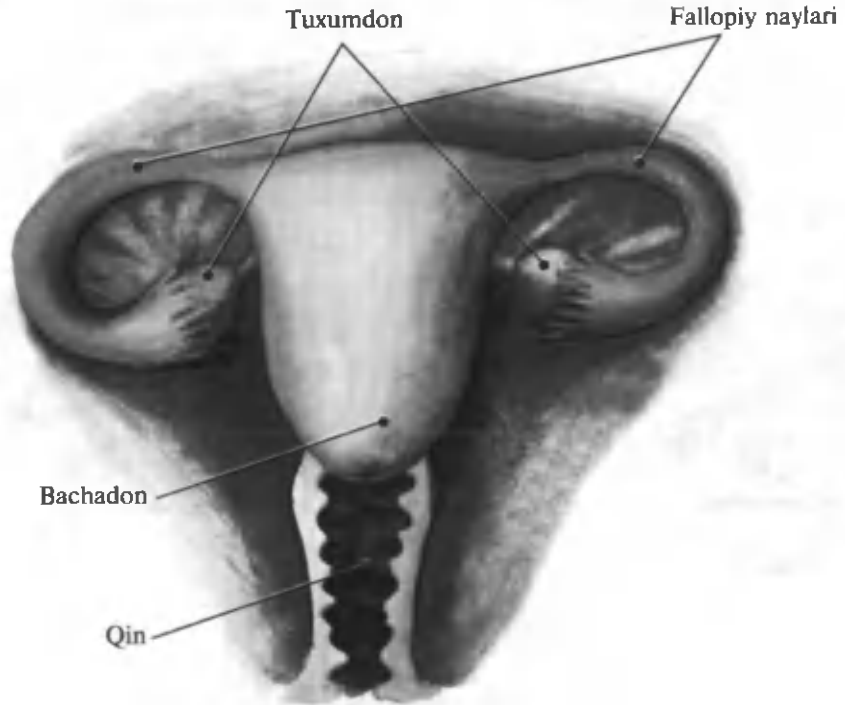




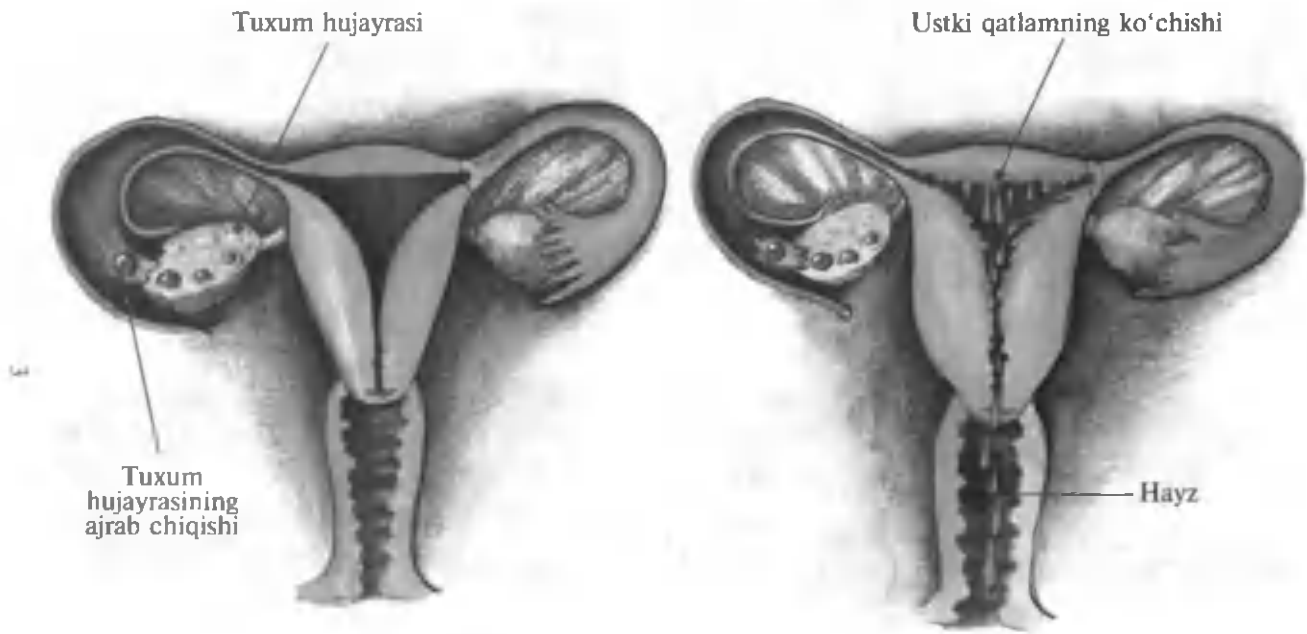
*1-rasm. Ayollar jinsiy tizimi.*



2-rasm. Erkaklar jinsiy tizimi.

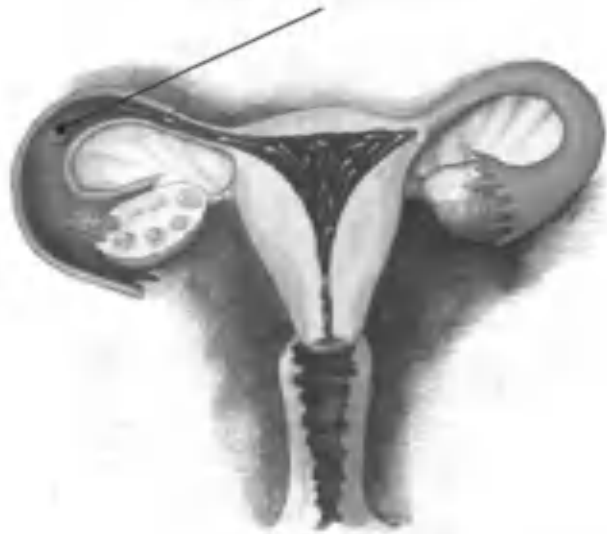


3-rasm. Ayollar reproductiv tizimi.



4-rasm. Tuxum hujayrasini yetilishi va hayz.

Tuxum hujayrasi va spermatozoidning  
birlashishi. Urug'lanish.



Urug'langan jinsiy  
hujayraning implantatsiyasi



5-rasm. Urug'lanish va homiladorlik.

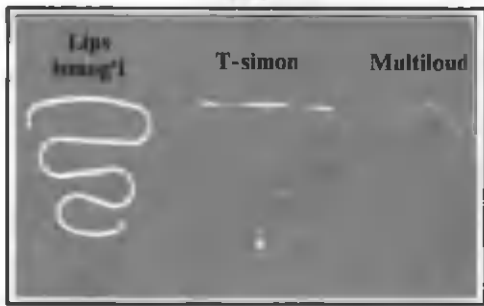
### Gormonli



### To'siq soluvchi



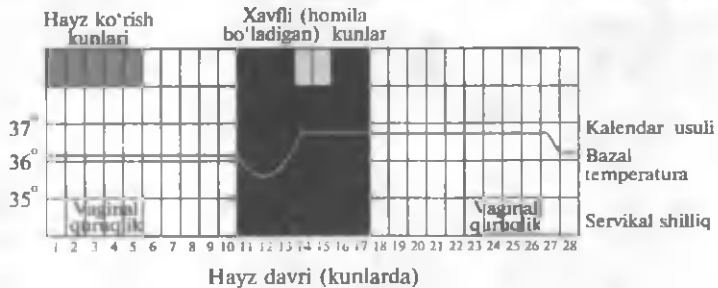
### BIV



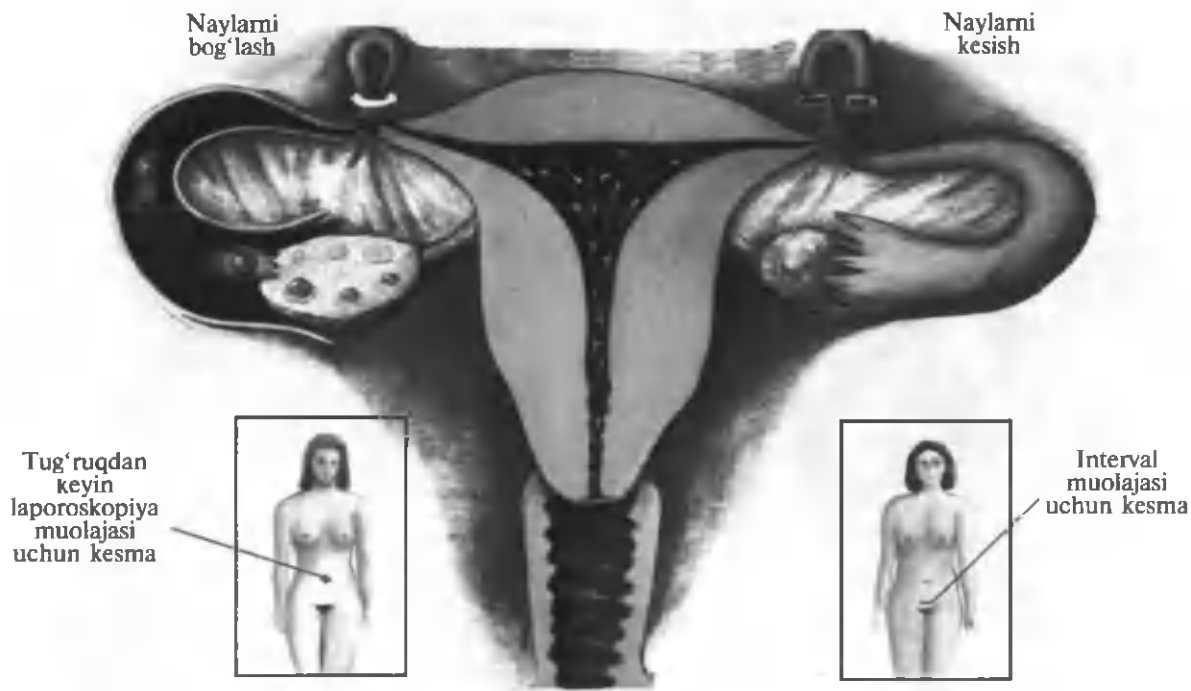
### Tabiiy usullar



6-rasm. Vaqтинcha kontratsepsiya usullari..



7-rasm. Tabiiy uslublar.



Naylarni bog'lash

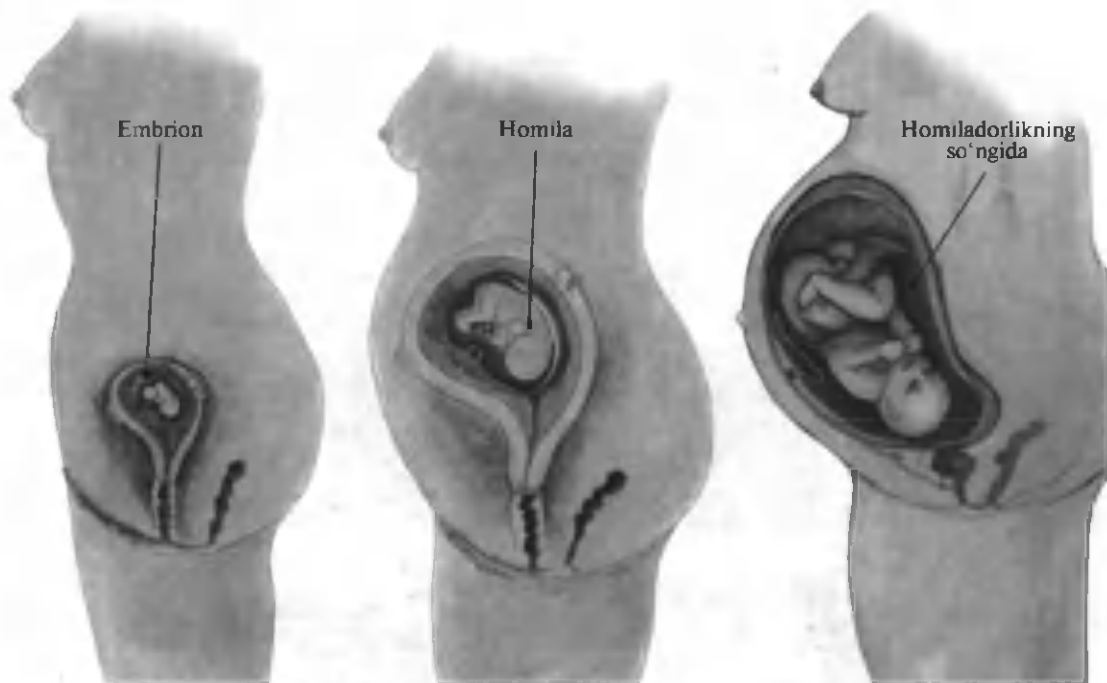
Naylarni kesish

Tug'ruqdan keyin laporoskopiya muolajasi uchun kesma

Interval muolajasi uchun kesma

8-rasm. Doimiy usul (sterilizatsiya)





9-rasm. Homiladorlikning rivojlanishi.

---

**Mashg'ulotning borishi.** Modul ikki soatlik nazariy tushuncha berishga mo'ljallangan. Birinchi mashg'ulot-ekstragenital patologiya kamqonlilikni erta aniqlash va oldini olish. Ikkinchi mashg'ulot—endokrin buzilishlar. Turmush qurishdan oldin shifokor maslahatini olish zarurligi.

Mashg'ulotlarni tibbiyot xodimlari bilan birgalikda o'tkazgan ma'qul. Mashg'ulot qatnashchilari quyidagilarni bilishlari kerak:

- ekstragenital kasalliklarni aniqlash;
- kasalliklar haqida axborot;
- ekstragenital kasalliklar qatoriga kiradigan nozologiyalar nomi;
- kasallik alomatlari;
- kasallikning oldini olish.

**Mashg'ulot tahlili.** Ushbu modul bo'yicha o'qitishni boshlashdan oldin o'qituvchi bu muammo bo'yicha tushunchaga ega bo'lishi kerak. Odatda, yoshlar kasallanib qolganlarida ham o'z salomatliklari to'g'risida o'ylab ko'rishmaydi. Garchi, har bir xastalikning o'z sababi bor. Bu ularning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanmasliklari va zararli odatlarga o'rganishlari oqibatidir. Sog'liqni, nomusni yoshlikdan asrash kerak. Xalqda „Sog'liqni pulga sotib olib bo'lmaydi“, deb bejiz aytilmagan. Sog'liqni asrab-avaylash kerakligini hamma biladi. Biroq, Sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan reproduktiv, ya'ni 15 dan 49 yoshgacha bo'lgan shaxslarning sog'ligini tekshiruvdan o'tkazish natijasi respublikamiz aholisi o'rtasida ekstragenital kasalliklarning keng tarqalganligini ko'rsatdi. Bu holat tibbiyot xodimlarini ehtiyot choralari ko'rishga chaqiradi. Aholining yarmidan ko'p qismida ekstragenital patologiya borligi katta tashvishga solmoqda, ayniqsa, ayollarda yuqori ko'rsatkichlar qayd qilingan. O'ylab ko'ring, agar bo'lajak ota-onalarda kasalliklar bo'lsa, ulardan sog'lom farzandlar tug'ilishi mumkinmi?

---

Ekstragenital kasalliklar deganda, jinsiy a'zolardan tashqari barcha surunkali kasalliklar, ya'ni kamqonlik, yurak-tomir tizimi, buyrak, o'pka, jigar, me'da-ichak yo'li, asab tizimidagi, shuningdek, endokrin kasalliklar tushuniladi. Reproduktiv yoshdagi ayollarda ekstragenital kasalliklar bolaning nogironligiga olib kelib, ular o'rtasida o'lim hollarining o'sishiga sabab bo'ladi. Bu kasalliklarga chalingan o'smirlar organizmida moddalar almashinuvi, immun va endokrin tizimida o'ziga xos o'zgarishlar rivojlanadi, bular reproduktiv yoshdagi ayollarda ekstragenital patologiyasiga olib keladi.

### **Kamqonlik**

Kamqonlik, O'zbekistonda keng tarqalgan kasalliklardan biri hisoblanadi. Kamqonlikka yo'liqqan kishilar o'zini zaif va holdan ketgan deb his qilishadi. Kamqonlik—bu qon kasalligi, u organizmga temir moddasi yetarlicha tushmaganda yoki yo'qotilganda paydo bo'ladi. Temir moddasi gemoglobin tarkibiga kiradi, bizga kuch-quvvat bag'ishlaydi. Qonda temir moddasi yetishmaganda gemoglobin darajasi tushib ketadi va odamda kamqonlik rivojlanadi. Kamqonlikni tibbiyot xodimi qonni laboratoriyada tahlil qilib aniqlashi mumkin. Agar qonda gemoglobin darajasi me'yordan kam bo'lsa, bu kasallikdan dalolat beradi. Kamqonlik jiddiy patologiya hisoblanib, shifokordan maslahat olish kerak. Kamqonlikni davolash, uning paydo bo'lishi sabablariga va og'ir-yengilligiga bog'liq. Kamqonlikning yengil, o'rtacha va og'ir darajalari farq qilinadi. Kamqonlikni temir moddasiga boy mahsulotlar tarkibida va temir elementlarini saqlaydigan tabletkalar qabul qilish bilan tugallash mumkin. Biroq ayrim hollarda jiddiy davolash talab qilinadi. Kamqonlik kamdan-kam o'lim bilan yakunlanadi, biroq kamqonlik bilan kasallanganlarda quyidagi muammolar yuzaga kelishi mumkin:

- behollik, lanjlik, tezda charchash, mehnat qobiliyatining pasayib ketishi;

---

- ular immunitet pasayib ketganligidan tez-tez shamollashga, yo'talga, silga chalinadi;

- bunday kishilar sog'lom kishilarga qaraganda ko'proq davolanadilar;

- agar o'smirlarda uzoq vaqtgacha temir tanqisligi bo'lsa, bu holda ular keyinchalik aqliy rivojlanishdan orqada qoladilar va maktabda darslarni yaxshi o'zlashtira olmaydi.

Kamqonlik qon yo'qotish bilan bog'liq bir necha sabablar natijasida kelib chiqishi ham mumkin. Bu me'da-ichak yo'li kasalliklarida qon yo'qotish, tug'ruqlar va hayz ko'rishlarda ko'p qon yo'qotish, rak kasalliklari. Kamqonlikning asosiy sababi oziq-ovqat mahsulotlarida temir miqdorining kamligidir. Shuning uchun kamqonlikni temirga boy ovqatlarni tanovul qilib bartaraf etish mumkin. Kamqonlikning oldini olish uchun temirga boy mahsulotlarning uch turini ko'proq iste'mol qilish kerak:

- go'sht, baliq, tuxum;

- dukkakli o'simliklar (loviya, no'xat, mosh) va makkajo'xori;

- sabzavotlar, mevalar va ko'katlar.

O'smirlar har kuni kamida 70—80 g go'sht yoki kamida bitta tuxum yoki 100 g baliq yoki 200 g pishloq yeyishlari kerak. Biroq, ba'zan go'sht va baliq xarid qilishga imkoniyat bo'lavermaydi, bunday hollarda dukkakli donlar (loviya, no'xat, mosh) va guruch iste'mol qilish kerak. Shuningdek, ayni vaqtda sabzavotlar, ko'katlar, qatiq yoki tuzlangan karam ishlatish lozim. Temir moddasini yaxshi singdirish uchun asosiy mahsulotlarni sabzavotlar, mevalar va C vitaminiga boy ko'katlar (ukrop, petrushka, rayhon, yalpiz) bilan yeyish darkor. Ovqatga qatiq, ayron, suzma qo'shing, chunki bular organizm tomonidan temirning yaxshi singishiga yordam beradi.

Choyni ovqatlanayotganda emas, biroz fursat o'tkazib ichgan ma'qul. Uning o'rniga qaynatilgan suv, kompot,

---

---

sharbatlarni iste'mol qilish maqsadga muvofiq, chunki choy temir moddasining o'zlashtirilishiga to'sqinlik qiladi. Kamqonlik bartaraf qilingandan so'ng yana og'rib qolmaslik uchun temirga boy ovqatlarni iste'mol qilish lozim. Kamqonlik yashirin xastalik, u qondagi gemo-globin moddasi o'lchangandagina aniqlanadi. Biroq, quyidagi belgilar bo'lganda, tibbiyot xodimiga murojaat qilishingiz zarur:

- tez charchash, behollik;
- betoblik;
- nafas qisishi;
- bosh aylanishi;
- ishtaha kamligi;
- ta'm bilmaslik, ya'ni achchiq va sho'r narsalarni ko'ngil tusashi, bo'r yoki kesak yeyish;
- rangparlik, ayniqsa, qo'l kafti va pastki qovoq shilliq pardasining rangparligi.

### **Buqoq**

Agar o'smirda qalqonsimon bezning kattalashuvi, ko'z chaqchayishi, asab qo'zg'aluvchanligi va ko'p terlash, salga charchash, yurak urib ketishi, qo'llar qaltirashi sodir bo'lsa, qalqonsimon bez faoliyatining buzilishi tireoid gormonlarning ortiqcha ishlayotganidan dalolat beradi. Bu tireotoksikoz holati deyiladi. Qalqonsimon bez faoliyatining pasayishi gipotireoz ham navqiron organizmga salbiy ta'sir qiladi. Bu xastalikda holsizlik, befarqlik, ortiqcha semirib ketish, teri quruqligi va aqliy qoloqlik kuzatiladi.

### **Qandli diabet**

Yana bir keng tarqalgan endokrin kasallik, bu — qandli diabet. U me'da osti bezi gormoni—insulin moddasi ishlanishining yetishmasligidan bo'ladi. Bu kasallikda organizmdagi o'zlashtirilmagan qand moddasi qonda ko'paib, siydik bilan ko'p miqdorda ajralib chi-

---

qadi. Sog'lom odamlar siydigida qand yo'q. Qandli dia-  
betda modda almashinuvi hamma turlarning buzilishi,  
birinchi galda uglevodlar, so'ngra yog'lar, oqsillar,  
minerallar va boshqalarning buzilishi qayd etiladi. Kasallik  
belgilariga tez charchab qolish, ishtaha ochilishi, teri  
qichishi, tez-tez siyish, charchash, vazn kamayishi,  
jinsiy ojizlik va boshqalar kiradi. Yuqorida zikr etilgan  
holatlarga yo'liqmaslik uchun har kim o'z sog'ligini ko'z  
qorachig'idak asrashi kerak.

**Nikohgacha  
tibbiy ko'rikdan  
o'tishning  
ahamiyati**

Oilaviy hayot iqtisodiy, biologik,  
ma'naviy, ijtimoiy, an'anaviy va hu-  
quqiy jihatlarni mujassamlashtiruvchi  
murakkab jarayondir. Ona va ota  
bo'lish har bir kishining hayotidagi  
eng sharaflı quvonchli hodisadir. Sog'lom farzand  
tug'ilishi oilaning boyligi va ko'rki hisoblanadi. Azaldan  
xalqimiz bolajonligi bilan ajralib turgan. Bolalarni  
sevganimiz uchun ham uning tug'ilishini bayram sifatida  
qabul qilamiz. Har bir tug'ilayotgan farzand ota-onasi  
uchun istalgan bo'lishligiga haqlidir.

Oila qurishning muhim sharti kelajakda ota-ona  
bo'ladigan kelin va kuyovning jismoniy va fiziologik  
jihatdan yetuk bo'lishidir. Bu davr 18 yoshdan  
boshlanadi, ammo bu bilan bir qatorda ma'naviy yetuklik  
alohida o'rin tutadi. Balog'at yoshiga yetgan yoshlarning  
hali oilaviy munosabatlardagi madaniyat doiralarning  
shakllanishi, uy-ro'zg'or ishlarini yuritishga, sog'lom  
farzand ko'rishga, ularni tarbiyalashga tayyor emasliklari  
aniq. Bu narsalarga erishish uchun yoshlarimiz yetarlicha  
ma'lumotga ega bo'lishlari kerak.

Sog'lom oila va jinsiy hayot haqida yaqingacha  
gapirilmaz edi. Lekin insonning xulqidagi o'zgarishlar bu  
borada ochiq fikr yuritishga majbur etmoqda. Oxirgi vaqtda  
16—18 yoshda turmush qurish hollari ko'payib bormoqda.

---

Qizlarning erta oila qurishi homiladorlik va tug‘ruq jarayoni hali voyaga yetmagan organizm tomonidan turli asoratlarning kelib chiqishi sababli bo‘lajak farzand va yosh onaning salomatligiga putur yetkazmoqda. Onalar o‘rtasida kasallik va o‘limning yuqoriligi, bolalarning zaif va nogiron tug‘ilayotgani bunga asos bo‘lishi mumkin. Bularning sabablari nima? Nega oxirgi vaqtda bu muammolar haqida ko‘p gapirilmocqda?

Jamiyat salomatligi—sog‘lom oila vujudga kelishi bilan bog‘liq, buning uchun faqat er-xotin emas, balki jamiyat va davlat qayg‘urishi va zamin yaratib berishi kerak. Oila sog‘lom bo‘lsa, mamlakat qudratli, yurt tinch-osoyshta bo‘ladi. Shuning uchun ham kelajak avlodni sog‘lom tug‘ilishiga sharoit yaratish uchun O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003-yil 20-avgustida 365-sonli „Nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko‘rikdan o‘tkazish to‘g‘risidagi nizomini tasdiqlash haqida“ gi Qarori qabul qilindi va nikohlanuvchi shaxslarning tibbiy ko‘rigi FXDYO organlari tomonidan berilgan yo‘llanma asosida bepul amalga oshiriladi. Bundan maqsad har bir yigit-qiz o‘z salomatlik ko‘rsatkichlaridan voqif bo‘lishi, millatimiz nasliga ta’sir etuvchi salbiy holatlarni, nuqsonlar bilan tug‘ilishning oldini olishga, ayniqsa onalarda uchraydigan kasalliklarni kamaytirishga, ular orasida homiladorlikka dahldor bo‘lgan o‘limni, shuningdek, bolalar o‘limini kamaytirishga erishishimiz kerak. Millatimiz nasliga ta’sir etuvchi asosiy sabablar quyidagicha:

- turmushgacha davrda yoshlarning o‘z salomatligiga befarq bo‘lishi;
- mavjud bo‘lgan kasalliklarning o‘z vaqtida oldi olinmasligi;
- qizlarning erta turmushga chiqishi;
- yaqin qarindoshlar orasidagi nikoh;
- nikohgacha tartibsiz jinsiy hayot kechirish;

---

- jinsiy yo'l orqali yuqadigan kasalliklarning tarqalishi;

- yomon illatlarga berilishi (ichkilikbozlik, chekish, giyohvandlik) va hokazo.

Inson yaratilibdiki, o'z naslini davom ettirishga va uni takomillashtirishga intiladi. Naslning davom etishi ikki juftning — erkak va ayolning jismoniy, ruhiy, ma'naviy, biologik jihatlardan mos kelgan holda oila qurish orqali amalga oshiriladi. Demak, tug'iladigan farzandning salomatligi bugungi kun kelin-kuyovlarning salomatlik omillariga, sog'lom turmush tarzi shakllantirilganiga bog'liq bo'lgani uchun farzand salomatligiga, ota-ona baravar javob berar ekan, yoshlar o'z oldiga qanday savollarni qo'yishlari kerak:

- Sog'lom farzand ko'ra olamizmi va buning uchun salomatligimiz to'g'risida to'liq ma'lumotlarga egamizmi?

- Bolaning dunyoga kelishi ona salomatligiga qanday ta'sir ko'rsatishi mumkin?

- Oila hayoti mobaynida qanday tibbiy muammolarga duchor bo'lish mumkin?

- Oila qurishga men tayyormanmi?

O'zbekistonda yangi oila qurish ajoyib an'ana hisoblanmish— qadimiy nikoh marosimidan boshlanadi. Bu birgina so'z bilan bog'liq bo'lgan tushunchaning tagida inson hayotining asosiy davrini belgilovchi ma'no mujasamlashgan. Sizning turmush qurishingiz, baxtli hayot kechirishingiz zaminida qanchadan-qancha qavm-qarindoshlar, tanish-bilishlar sarf-xarajati, do'stlaringizning munosabatlari yotibdi. Ammo nikohga Siz qadam qo'yyapsiz, aynan sizning oldingizda avvaldan noma'lum bo'lgan dunyoning muammolari turibdi. Sizni kutayotgan muammolar va his-hayajonlarga to'g'ri javob olishingiz uchun nima qilish kerak? Kimga murojaat qilmoqlik kerak? Nikoh qurishga qo'yilgan qadamingiz fuqarolik



---

holati dalolatnomasiga qayd qilish, FXDYO muassasalariga ariza berishdan boshlanadi. Ariza berilgandan keyin to nikoh qayd etilgunga qadar bir oylik muddat belgilanadi. Bundan maqsad, yengil-yelpi o'ylanmasdan, bir-birini yaxshi bilmasdan, shoshilinch nikoh tuzilishining oldini olish, nikoh tuzishga mone'lik qiladigan holatlar bor-yo'qligini tekshirib ko'rishga ham vaqt berishdir. Nikohdan keyin uchrashi mumkin bo'lgan asosiy muammo, bu — kelin yoki kuyovning salomatligida ma'lum bir nuqsonlarning borligi va ular oilada sog'lom farzandning tug'ilishi uchun to'sqinlik qiluvchi omillardir.

Oila kodeksida nikohlanuvchi shaxslarning tibbiy ko'rikdan o'tishi ko'rsatilgan. Ya'ni,

— nikohlanuvchilarning o'z sog'liqlari haqida ma'lumotga ega bo'lishlari;

— farzand ko'rishga layoqatli ekanliklarini bilish;

— tug'ilajak farzandlar irsiy va jismoniy nuqsonlardan xolis bo'lishlari;

— agar yigit yoki qizda bo'lajak hayot uchun xavf soluvchi kasalliklar aniqlansa, nikohgacha ularni davolash va darddan xolis bo'lish imkoniyatini yaratish;

— nikohdan keyin sodir bo'lishi mumkin bo'lgan holatlar ya'ni bepushtlik, bo'lg'usi onaning hayotiga xavf solishi mumkin bo'lgan kasalliklar va holatlar, nogiron bolalarning tug'ilishini oldi olinishi mumkin.

Tibbiy ko'rik FXDYO muassasalari yo'llanmasiga ko'ra tuman-shahar poliklinikalari, ayollar maslahatxonalar va sog'liqni saqlash tizimining boshqa muassasalarida bepul amalga oshiriladi. Nikohdan o'tayotgan yigit va qizning huquqlarini paymol qilishga hech kimning haqqi yo'q. Shuning uchun tibbiy ko'rikdan o'tish natijalari shifokor siri hisoblanadi va ikkinchi tarafga faqat Sizning roziligingiz bilan bildiriladi.

## Sog'lom onalik, homiladorlik, patologik homiladorlik, ko'krakdan emizish va ona suti

**Mashg'ulot vaqti:** 4 soat.

**Maqsadi:** Homiladorlik, ko'krak berib emizishning afzalligi to'g'risida tushuncha berish.

**Mashg'ulotning borishi.** Modul uch soatlik nazariy mashg'ulot, bir soatlik amaliy mashg'ulotdan iborat. Birinchi nazariy mashg'ulotda sog'lom onalik, homiladorlik to'g'risida tushuncha beriladi. Ikkinchi mashg'ulot—homiladorlik belgilari, homiladorlikning kechishiga ta'sir qiladigan omillar. Uchinchi mashg'ulot—ko'krakdan emizishning foydasi. Amaliy mashg'ulotda ginekologlar, neonatologlar bilan uchrashuv tashkil qilish mumkin. Rol bajariladigan o'yinlar, sharoitlarni muhokama qilish, „miya hujumi“, „qor uyumi“, kartochkalar bilan ishlash.

**O'qitish natijalari.** O'quvchilar quyidagilarni bilishlari kerak:

- homiladorlik nima;
- homiladorlikning belgilari;
- homiladorlikning kechishiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan omillar;

• ona va bola uchun ko'krakdan emizishning afzalliklari.

**Mashg'ulot tahlili.** O'qituvchilarning o'zi yoki tibbiyot xodimi sog'lom onalik bo'yicha mavzuni yoritadi.

**Homiladorlik, patologik homiladorlik. Ko'krak berib emizish va ona suti**

Kelajak avlod taqdiri va farovonligi ayollar hamda bolalarning sog'ligi bilan bog'liq. Mana shuning uchun ham ona va bolaning sog'ligini muhofaza qilish faqat sog'liqni saqlashning ustuvor yo'nalishigina emas, balki Respublikamiz Prezidenti va

---

hukumatining siyosati hisoblanadi. Qator davlat hujjatlari: Farmonlar, Qonunlar va Davlat dasturlari ana shundan dalolat beradi. „Sog‘lom avlod“ hamda „Ona va bola“ Davlat dasturlarida onalik va bolalikni muhofaza qilish bo‘yicha yo‘nalishlar belgilab berilgan.

Ayollarning sog‘ligi va farovonligi ularning o‘zlari, oilalari va jamiyat uchun, ayniqsa, muhim. Ayollar bola tug‘ish va tarbiyalashdek hayotiy muhim vazifani ado etadilar.

Homiladorlik va farzand tug‘ilishi — bu tabiiy jarayondir, biroq ular xavf-xatardan holi emas. Odatda, homiladorlik — bu shodlik va kutish davri. Ayni vaqtda u bezovtalik va tahlikali davr bo‘lishi mumkin. Homiladorlik ko‘pchilik hollarda sog‘lom onaning tirik bola tug‘ishi bilan tugallanadi.

### **Homiladorlik nima?**

Homiladorlik — fiziologik jarayon bo‘lib, bunda urug‘langan tuxum hujayradan (erkak jinsiy hujayrasi — spermatazoid bilan ayol jinsiy hujayrasi — tuxum hujayraning qo‘shilishi) ayol organizmida homila rivojlanadi. Homiladorlik davrida ayol organizmida homilaning ona qornida rivojlanishi uchun sharoitlar yaratadigan, ayol organizmini tug‘ruq aktiga va chaqaloqni ko‘krak berib emizishga tayyorlaydigan ko‘p sonli va murakkab fiziologik o‘zgarishlar sodir bo‘ladi.

Homiladorlikning subyektiv belgilari quyidagilar: ko‘ngil aynishi, qusish, ishtaha yo‘qolishi, ta‘m bilmaslik, hid bilish sezgilarini o‘zgarishi (tamaki tutuniga, ayrim hidlarga); markaziy nerv sistemasi tomonidan o‘zgarishlar (ortiqcha jizzakilik, uyquchilik, kayfiyatning o‘zgarib turishi kabi) bo‘ladi. Homiladorlikning taxminiy belgilari qorinning kattalashuvi, teriga dog‘lar tushishi, homiladorlik chandiqlari va boshqalar. Ehtimol tutilgan belgilari hayz ko‘rishning to‘xtashi, sut bezlarining kattalashuvi va og‘iz suti (molozivo) ajralishi va boshqalar.

---

Sogʻlom ayolda homiladorlik oʻrta hisobda 40 hafta davom etadi va oy kuni toʻlgach chaqaloq tugʻilishi bilan yakunlanadi. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) maʼlumotlariga koʻra har yili 200 mln. dan ortiq ayollar homilador boʻladilar, yarim million ayol homiladorlik asoratlaridan hayotdan koʻz yumadilar. Kamida 20 million ayol uzoq davom etadigan jiddiy kasalliklarga chalilib, nogiron boʻlib qoladilar. Yil sayin 4 milliondan ortiq yangi tugʻilgan chaqaloq nobud boʻlib, bir necha millioni kasalligicha qolmoqda.

**Qanday omillar homiladorlikka, onalar kasalligi va neonatal kasallanishga, hatto oʻlimga olib keladi?**

Ular xilma-xil va oʻz tarkibiga ijtimoiy, tibbiy va boshqa omillarni oladi. Eng muhimlari xususida toʻxtalib oʻtamiz:

- rejalashtirilmagan va istalmagan homiladorlik;
- homiladorlik kamqonligi va onaning homiladorlik davridagi boshqa

somatik kasalliklari (yurak-tomir sistemasi, buyraklar, endokrin va boshqalar);

- homiladorlik va tugʻruqlar davrida ogʻir bakterial infeksiyalar va sepsis;

- chekish, ichkilikbozlik, taksomaniya;

- giyohvandlik (bangilik);

- jinsiy yoʻl bilan yuqadigan kasalliklar: zahm, soʻzak, xlamadiyalar, sitomegalovirus, herpes va boshqalar;

- OITV/OITS infeksiya, bu infeksiya emizganda yuqishi mumkin, biroq koʻkrak orqali boqishdan voz kechish qanday xavf keltirishi mumkinligini ham anglab yetish kerak;

- qon ketishlar;

- oʻsmirning homilador boʻlib qolishi;

- onaning maʼlumot darajasi pastligi, maʼlum vaqt oraliqiga amal qilmasdan tez-tez tugʻishi.

**Homiladorlikning kechishiga ta'sir qiladigan xavfni pasaytirish, ya'ni xavfsiz onalik uchun nima qilish zarur?**

Homiladorlik bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina asoratlarni murakkab, qimmatbaho uskunalar va dori-darmonlarsiz oldini olish yoki davolash mumkin. Tajriba patologik homiladorlik, onalar o'limi va neonatal (yangi tug'ilgan chaqaloq) o'limni quyidagi yo'llar bilan pasaytirish mumkinligini ko'rsatdi:

• ayollar o'rtasida yuqorida sanab o'tilgan omillar bo'yicha sanitariya-oqartuv ishini yaxshilash:

- homiladorlik kutilgan bo'lishi;
- nikotin, alkogol va narkotiklar iste'mol qilmay sog'lom turmush tarziga rioya qilish kerak;
- o'smirlik homiladorligining oldini olish;
- reproduktiv salomatlikni tiklash;
- ayollarda kamqonlik va boshqa kasalliklarning oldini olish, zarur bo'lsa, davolash;
- jinsiy yo'l bilan yuqadigan infeksiyalar va kasalliklar, shuningdek, OITV/OITSning oldini olish va davolash;
- homiladorlik va tug'ruqlar vaqtida parvarishni takomillashtirish;
- tug'ruqlar vaqtida samimiy, do'stona vaziyat, ona bilan yangi tug'ilgan chaqaloq o'rtasida mustahkam aloqa o'rnatilishiga ko'maklashish;
- tug'ruqdan keyin emizishni imkon boricha erta boshlash va uni imkon bo'lganicha uzoqqa cho'zish (bola ikki yoshga to'lguncha).

**Ko'krakdan emizish va ona suti**

Ko'krakdan emizish—bolaning sog'ligi, o'sishi va rivojlanishini ta'minlovchi muhim omil. Ko'krak suti chaqaloq uchun eng foydali ozuqadir.

Faqat ko'krak berib boqish bola hayotining 4 oyining oxirigacha yoki 6 oyining boshigacha ovqatlanish bo'yicha

---

jami ehtiyojlarni ta'minlaydi. Hamma bolalar tug'ilgan chog'idan boshlab, taxminan 6 oylikkacha faqat ko'krak suti bilan boqilishi kerak. Ko'krak berib boqishni hayotning birinchi yilidan keyin (tegishli qo'shimcha ovqat bilan) ham davom ettirgan ma'qul, infeksiyalar keng tarqalganda esa ko'krak berib emizishni ikki yoshgacha, hatto bundan ham ko'p vaqt davom ettirish tavsiya qilinadi.

**Nima uchun  
ko'krakdan  
boqishga imkon  
yaratish zarur?**

- Sog'lom bola uchun afzalliklar.
- Sog'lom ona uchun afzalliklar.
- Ona bilan bola o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning afzalliklari.
- Ijtimoiy afzalliklar.
- Ekologik afzalliklar.

Ona o'z bolasini qanday ovqatlantirishni o'zi tanlash huquqiga ega. Ko'krakdan emizish ona bilan bola o'rtasida chambarchas, samimiy o'zaro munosabatlar shakllanishiga imkon beradi, ulardan ona emotsional qoniqish hissini oladi. Tug'ruqdan keyinoq bola bilan yaqin muloqot, bu — o'zaro munosabatlarning yo'lga tushib ketishiga imkon beradi. Bu jarayon mehribonlik va emotsional aloqa, deb ataladi.

Ko'krakdan boqadigan onalar o'z bolalariga o'ta mehri bo'ladilar. Ular bolasi tunda bezovta qilganidan kam noliydilar va o'z bolalaridan kamdan-kam hollarda voz kechadilar. Ona laktatsion amenoreya (emizish davrida hayzning to'xtashi) usulidan foydalanib, homiladorlik o'rtasidagi oraliq muddatlarini tartibga solishi mumkin, bu uning sog'ligini yaxshilaydi.

Bola qancha uzoq vaqt emsa, onaning tug'ruqdan keyingi bepushtlik davri shuncha uzayadi. Garchi, ko'krakdan emizish bo'yida bo'lishdan to'liq himoya qilishni ta'minlamasa ham, u kontratsepsiyaning boshqa usullari bo'lmagan sharoitlarda g'oyat qimmatli qo'shimcha usul hisoblanadi. Qo'shimcha ovqat kiritilgandan

---

keyin ham soni va davomlilik o'zgaragan ko'krakdan emizish tufayli laktatsion amenoreya muddatini cho'zamiz.

Ona fertilligining pasayishi homiladorliklar o'rtasidagi vaqt oraliqlarini uzaytiradi va tug'ishlar soni kamayishiga olib keladi. Homiladorliklar orasidagi vaqtni loaqal ikki yilga cho'zish bevosita sog'liqni mustahkamlash va bolaning yashab ketishi bilan bog'liq bo'lib, onaning sog'ligiga va kayfiyatga ijobiy ta'sir qiladi.

Ko'krak suti, uning o'rnini bosadigan, jumladan, sanoatda ishlab chiqaradigan bolalar ovqati aralashmasidan ustunroqdir. Ko'krak suti tarkibi doim bir xil emas va kun davomida, emizish vaqtida, shuningdek, ovqatlanish jarayonida o'zgarib turishi mumkin.

Faqat ko'krak suti bilan boqiladigan bolalar yetarli miqdorda temir va A vitaminini oladilar. Ular 6 oylik bo'lguncha temir tanqisligi, kamqonlik va A vitamini yetishmasligidan himoya qilingan bo'lishadi. Sigir sutida faqat 10 % temir moddasi bor, ko'krak sutida esa taxminan 50 %. Ko'krak sutida A vitamini miqdori sigir sutiga nisbatan 6—8 marta ko'p. Bolalar ovqatining ayrim turlarida temir va A vitamini qo'shiladi, biroq bu qo'shimchalar bolalarning ehtiyojlarini to'liq qondira olmaydi.

#### Ko'krakdan boqish afzalliklari

Ko'kraksuti	Ko'krakdan emizish
<ul style="list-style-type: none"><li>• To'la qiymatli ovqatlanish.</li><li>• Oson singiydigan ozuqa</li><li>• Infeksiyalardan himoya qiladi.</li><li>• Tabiiy ovqatlanishdan arzonga tushadi.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Emotsional aloqa va muloqotni ta'minlaydi.</li><li>• Yangi homiladorlikdan saqlanishga yordam beradi.</li><li>• Ona sog'ligini himoya qiladi.</li></ul>

### Sun'iy ovqatlanishdagi mavjud xavflar

— Diareya va respirator infeksiyalar ko'proq paydo bo'ladi.

- 
- Persisterlangan diareya.
  - Ovqatlanishning yetarli bo'lmashligi, A vitamini tanqisligi.
  - O'lim xavfi ortadi.
  - Yangi homiladorlik ro'y berishi mumkin.
  - Allergiya va sutni hazm qilmaslik ehtimoli yuqori.
  - Ayrim surunkali kasalliklar rivojlanishi xavfi ortadi.
  - Ortiqcha vazn paydo bo'ladi.
  - Aqliy rivojlanish darajasi pasayadi.
  - Anemiya, tuxumdonlar va sut bezi raki xavfi oshadi.

### **Chaqaloq va onalar uchun ko'krakdan emizishning afzalliklari**

#### **Chaqaloq:**

- dispepsik kasalliklar soni va davomiyligi pasayadi;
- respirator infeksiyadan himoya ta'minlanadi;
- otit hollari va otitning qaytalanishi pasayadi;
- nerotik enterokolit, bakteriyemiya, meningit, botulizm va siydik chiqaruv yo'llarini infeksiyalardan himoya qiladi;
- birinchi tipdagi qandli diabet va hazm yo'lining yallig'lanish kasalliklari kabi autoimmun xastaliklar xavfi pasayadi;
- tashqi ko'rinishdan sog'lom bolaning to'satdan o'lim sindromi xavfi pasayishi mumkin;
- sigir sutiga allergiya rivojlanish xavfi pasayadi;
- kattaroq yoshda semirib ketish xavfi pasayishi mumkin;
- ko'rish o'tkirligi va psixomotor rivojlanishi yaxshilanadi, bu sutda polito'yinmagan yog' kislotalari borligiga aloqador bo'lishi mumkin;
- aqliy rivojlanish ko'rsatkichlari ortadi;



---

— jagʻlarning shakli va rivoji yaxshilanishi tufayli tishlarning jipslashuv (prikus) nuqsonlari kamayadi.

**Ona:**

— bola tugʻilgandan soʻng koʻkrak emizishni erta boshlash tugʻruqdan keyin onaning kuchlari tiklanishiga imkon beradi, bachadon involutsiyasini tezlashtiradi va qon ketish xavfini kamaytiradi, shu tariqa onalar oʻlimini kamaytiradi, shuningdek, qon yoʻqotish pasayishi hisobiga onada gemoglobin zaxiralari saqlanib qoladi, bu temir tarkibining yaxshilanishiga olib keladi;

— tugʻruqdan keyingi bepustlik davri uzayadi, bu boʻyida boʻlishdan saqlayligan vositalardan foydalanilmasa-da, homiladorlik orasidagi vaqtning choʻzishiga olib keladi;

— tuxumdon saratoni xavfi kamayishi mumkin;

— suyaklarning minerallanishi yaxshilanadi va buning hisobiga klimaksdan keyingi davrda son sinishlari xavfi kamayishi mumkin.

## 7-MODUL

### **Bemorlarga gʻamxoʻrlik va ularni qoʻllab- quvvatlash. OITV/OITSning inson, oila, jamiyat va mamlakat hayotiga taʼsiri**

**Mashgʻulot vaqti:** 3 soat.

**Maqsadi:** OITV bilan kasallanganlarga, ularning oila aʼzolariga yaxshi munosabatda boʻlishga oʻrganish.

**Mashgʻulotning borishi.** Modul bir nazariy, ikki amaliy mashgʻulotdan iborat. Nazariy mashgʻulotda quyidagi masalalar: OITV/OITSning insonlar, oila, umuman mamlakatning hayotiga taʼsiri koʻrib chiqiladi.

Bemorlarga gʻamxoʻrlik va ularni qoʻllab-quvvatlash xususida fikr bildirdilar.

Amaliy mashgʻulot OITS markazini borib koʻrish, OITS markazi mutaxassislari, psixologlar ishtirokida

---

davra suhbatlari tarzida o'tkazishni ichiga oladi. Mashg'ulotlar rolli o'yinlar, vaziyatlarni muhokama qilish, kartochkalar bilan ishlashni qo'shib o'tkazish mumkin.

**O'tkazish natijalari.** Modul nihoyasida o'quvchilar OITS oqibatlarini bilishlari, bemorlarga yaxshi munosabatda bo'lishlari va ularni qo'llab-quvvatlashni bilishlari lozim.

**Maktab o'quvchilarida OITV infeksiyalari to'g'risida tushunchani rivojlantirish**

Modulni o'tkazishda o'qituvchi OITV – infeksiya, bu kasallik bosqichi hisoblanib, virus organizmda bo'ladi, lekin tashqi belgilari sezilmaydi, biroq immun sistema tushgan virusga ta'sir ko'rsatishini bilish kerak. Immun tizimning virus bilan

kurashish jarayoni virus organizmning himoya sistemalarini yengandan so'nggi bosqichlarida davom etadi. Bu bosqichda OITS boshlanadi. OITV bilan kasallanishining ilk bosqichida kishi o'zini sog'lom his qiladi. Bunday holat alomatlarisiz 8–10 yilgacha davom etishi mumkin. Shunga qaramay, virus boshqalarga yuqishi mumkin. Hamma hollarda OITV infeksiyaning OITS bosqichiga o'tishi bilan yakunlanishini yodda tutish lozim.

„OITV/OITS bilan yashaydigan kishilar“ tushunchasi mavjud. Bunda OITV bilan og'rikanlar va OITSli bemorlar nazarda tutiladi. Jamiyatda OITV o'tishi to'g'risida juda ko'p soxta tasavvurlar mavjud. OITVga qarshi kurashda so'raonlik va kamsitilish eng jiddiy to'siq hisoblanadi. Shakllari va konteksti turli xil bo'lsa-da, zo'raonlik qoladi. Ular OITV/OITS bilan yashayotganlar huquqlariga, sharoitni yengishga yordam beradigan jamoat mexanizmlariga, bemorlarni parvarishlash tizimiga katta zarba beradi.

„Yasha va boshqalarga ham yashashga imkon ber“, „Stigma va diskriminatsiya“ YUNEYDS tomonidan 2002–2003-yillarga mo'ljallangan OITVga qarshi xalqaro

---

kompaniya mavzusi bo'lib, bu BMTning OITV/OITS bo'yicha dasturi hisoblanadi.

Kompaniya kishilarni sukunatni buzish va OITV/OITS dan samarali profilaktik qilish, tibbiy yordam ko'rsatish yo'lida to'siqlar hisoblangan stigma va kamsitilishni tugatishga chaqiradi. Kompaniyaning maqsadi, joyi va namoyon bo'lish shakllaridan qat'iy nazar, stigma, kamsitilishning oldini olish, kamaytirish yoki bartaraf etishga yordam berishdan iborat.

**OITV va OITS  
bilan kasallan-  
ganlarga yordam  
berish va qo'llab-  
quvvatlash**

**BMT va YUNEYDS OITV/OITS**  
bo'yicha ikkinchi xalqaro konsultatsiya 1996-yilda „OITV/OITSga munosabati bilan inson huquqlari bo'yicha xalqaro rahbarlik tamoyillari“ hujjatini qabul qilgan. Hujjatning be-

shinchi rahbarlik tamoyilida: „Davlatlar, davlat va xususiy sektorlarda OITV/OITS bilan yashaydigan va nogironlar guruhlarida diskriminatsiyadan himoya qiladigan anti-diskriminatsion va boshqa muhofaza qonunlari qabul qilsinlar yoki kuchaytirsinlar: shaxsiy hayotning dahl-sizligini va maxfiyligini ta'minlasinlar“, deyiladi. Rahbarlikning oltinchi tamoyilida OITVni davolashning profilaktik jihatlari bo'yicha tegishlicha axborot berish, shuningdek, uni to'liq bo'ladigan darajada xavfsiz va samarali davolash“ xususida fikr yuritiladi.

Yettinchi rahbarlik tamoyilida „Davlatlar huquqiy qo'llab-quvvatlash xizmatlarini barpo etish va qo'llab-quvvatlash, ular OITV bilan og'rigan va OITSli bemorlarni ularning huquqlari to'g'risida xabardor qilishi, bepul yuridik xizmatlar ko'rsatishi lozim“ deyiladi.

Qonunchilik va ijtimoiy sharoitdagi tafovutlar bilan birga Markaziy Osiyo davlatlaridagi OITV/OITS bilan yashayotganlar va aholining yaxshi himoya qilinmagan guruhlari duch kelayotgan muammolarda deyarli tafovutlar yo'q. Zo'ravonlikka qarshi kundalik kurash, xususiy

---

va jamoat hayotidagi stigma va kamsitishlar, davolanishga imkoniyat tanqisligi, qo'llab-quvvatlaydigan tuzilmalarning yo'qligi shular jumlasiga kiradi.

OITV/OITS kurashning ilk bosqichlarida ayrim ommaviy axborot vositalari zararlangan kishilarni o'limga giriftor qiladigan kasallik tarqatadigan xavfli skeletlar tarzida, OITV/OITS bilan kasallangan kishilar zoti aynigan odamlar sifatida ko'rsatdilar. OITV/OITS bilan kasallangan kishilar – boshqa odamlar qanday bo'lsa, shunday odamlardir. Ular jamiyatdagi har qanday inson kabi hurmatga va munosib izzatga loyiq. Kishilar har kim ham OITV qurboni bo'lib qolishini tushunganlarida edi, ular bu kasallikka uchragan odam haqida boshqacha fikrda bo'lardilar.

Ko'pchilik OITVning qanday o'tishi haqida yetarlicha axborotga ega bo'lmaydi va bu stigma hamda kamsitish mavjudligining sabablaridan biridir.

OITV/OITS bilan kasallangan kishilarga bepul tibbiy yordam ko'rsatish uchun OITS markazidan olingan sertifikatni taqdim qilish kerak. Bu ularning OITV maqomini ochib tashlaydi va tibbiy yordam ko'rsatishda rad javob olish xavfini tug'diradi. Eng oddiy ijtimoiy huquqlarga rioya qilishi va hurmat xususida doimiy kurash shunga olib keladiki, kishilar o'z OITV maqomini bilishni xohlashmaydi. Individual huquqlar va manfaatlarini himoya qiladigan qonunchilik samarali bo'lishi uchun me'yorlarga rioya qilmaslikka muayyan jazolar beradigan taqiqlovchi elementiga ega bo'lishi kerak, masalan, ishdan bo'shatish (ish beruvchi, huquqni muhofaza qilish organlari, tibbiyot xodimlari tomonidan va h.k). Jazolamaslik saqlanib qolar ekan, kamsitish hollari davom etaveradi. Qator mamlakatlarda OITV/OITS bilan kasallangan kishilarni qo'llab-quvvatlaydigan nodavlat notijorat tashkilotlari (NNT) tuzilgan.

O'qituvchining ushbu materiallardan foydalanib, faol shaklda mashg'ulot o'tkazishi, OITV/OITSli bemorlar turmush faoliyati, ehtiyojlari va ishonchlarini tushunishga

---

qaratilgan, ularga yordam berishda birinchi qadam hisoblanadi.

**Mashg'ulotning borishi.** 1. Sinfni har birida 3—4 a'zo bo'lgan kichik guruhchalarga bo'lib chiqish.

2. Har bir guruhga bitta hodisani tahlil qilish, kishilar ularning oilasida OITV/OITS bilan zararlangan bemor borligi to'g'risidagi xabarni eshitgandan so'ng, odatda, o'zini qanday tutishni ko'rsatuvchi sahnani ko'rsatishni topshiring.

3. Sahnada aktyorlar taqsimlansin. 1-artist—OITV/OITS bilan infeksiyalangan, 2-artist 1-artistga uning infeksiyasi to'g'risida aytgan shaxs. 3-artist sahna bo'yicha savollar beradi.

4. Guruhlarga ijtimoiy tamg'a, diskriminatsiya (kam-sitish), ajratish va boshqa atamalarni ishlatmaslik to'g'risida tushuncha beriladi.

5. Sahna ko'rinishidan keyin artistlarning holatini muhokama qiling (1 va 2).

**Yakun yasash.** Artistlar OITV/OITS ga taalluqli shunga o'xshash hodisalarga duch kelishganda, nima qilish kerakligi tasvirlansin.

### *Hodisalarni o'rganish*

**1-hodisa** Gulnora—talaba. Uning yaqinda OITV/OITS musbatligi ma'lum bo'ldi va dugonalari bilan birga ijarada turgan xonadonni tark etishga majbur bo'ldi.

U o'zi tug'ilgan shaharga ketgisi kelmayapti, chunki oilasi va qarindoshlari unga qanday munosabatda bo'lishlaridan qo'rqadi.

**2-hodisa.** Nun 2 yil muqaddam yo'l transporti hodisasida og'ir shikastlangan va shu tufayli gospitalda unga bir necha marta qon quyilgan. Yaqinda Nun o'zini yomon his qildi va uning doktori OITV/OITSGa testdan o'tishini iltimos qildi. Test musbat natija berdi. Nun xotiniga va 2

---

yashar o'g'liga kasal yuqtirgan bo'lishi mumkinligidan xavotirda, nima qilish kerakligini bilmaydi.

**3-hodisa.** Siz sinfdoshingiz Jon OITS bo'lib qolganidan xabar topdingiz. OITS tasodifiy muloqot orqali yuqmasada, bir guruh ota-onalar bu o'quvchini darslarga qo'ymaslikni talab qilishgan. Ko'pchilik sinfdoshlari Jondan uzoqlashib, uni chetga chiqarib qo'yishdi. Bu sinfdoshlar—sizning do'stlaringiz va ular sizdan qo'llab-quvvatlashni kutishmoqda.

O'quvchilarning har biridan so'rang:

- Siz nima qilardingiz?
- Siz buning oqibatlariga javob berishga tayyormisiz?
- O'z nuqtayi nazaringizni ko'pchilik oldida himoya qilishga tayyormisiz?

## 8-MODUL

### Muhokama qilish va mustahkamlash uchun savollar

**1-modul.** 1. Bizning davlatimizda sog'liqni saqlash uchun qanday qonunlar qabul qilingan?

2. „Sog'lom avlod“, „Sog'lom turmush tarzi“ tushunchasiga nimalar kiradi?

**2-modul.** 1. Erta homiladorlikning qanday xavfi bor?

2. Yaqin qarindosh bilan oila qurishning qanday xavfi bor?

**3-modul.** 1. Immunitet nima?

2. Profilaktik emlashlar nima uchun kerak?

**4-modul.** 1. Qanday kontratsepsiya usullarini bilasiz?

2. Odam o'zini JYBYUKdan qanday himoya qilishi mumkin?

3. Ekstragenital kasalliklar nimasi bilan xavfli?

---

**5-modul.** 1. O'smirlarda qanday kasalliklar ko'proq uchraydi?

2. Nikohdan oldin nima uchun shifokor maslahatini olish kerak?

**6-modul.** 1. Homiladorlik nima?

2. Qaysi omillar patologik, onalar o'limiga sabab bo'ladi?

3. Xavfsiz onalikni ta'minlash uchun nimalar qilish kerak?

4. Ko'krakdan emizishning muhimligi nimada?

5. Chaqaloq va onalar uchun ko'krakdan emizishning afzalliklari nimada?

**7-modul.** 1. Huquqni muhofaza qilish organlarining stigma va kamsitishni pasaytirishdagi roli.

2. Stigma va kamsitilishning pasayishida profilaktik tadbirlarning ahamiyati.

**Munozara mavzusi:** „Yoshlar zo'ravonlik va kamsitishni yengishda OITV/OITS bilan kasallangan kishilar xususida qanday hissa qo'shishlari mumkin?“.

---

## *Uchinchi qism*

### **INTERFAOL O'QITISH USULLARI**

Taklif qilinayotgan mashg'ulotlarni uyushtirish va o'tkazish uchun o'qitishning interfaol usullaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Tushunchaning o'zini anglab olish lozim. „Interfaol“ so'zi lotincha „*interact*“ fe'lidan yasalgan. „*Inter*“ — o'zaro, „*act*“ — harakat qilmoq. Interfaol — o'zaro ta'sir, biror narsa (masalan, kompyuter) yoki kim bilandir (odam) muloqotda bo'lish degani. Binobarin, interfaol o'qitish, bu muloqot orqali o'qitish, hamma qatnashchilarning muloqoti jarayonida amalga oshiriladi.

Interfaol usulning mohiyati shundaki, o'quv jarayonida hamma o'quvchilar bilim olish jarayoniga jalb qilinadi. Ular ro'y berayotgan hamma narsani tushunib, nimani bilishsa va o'ylashsa, hammasini anglash imkoniyatiga ega bo'lishadi.

Bilish jarayonida o'quv materiallarini o'zlashtirishda, muammolarni hal qilishda, faoliyat variantlarini tanlashda o'quvchilarning hamkorlikdagi faoliyati shundan dalolat beradiki, ularning har biri o'z hissasini alohida qo'shadi, axborot, tajriba, qadriyatlar almashuvi sodir bo'ladi. Bularning hammasi xayrixohlik va o'zaro qo'llab-quvvatlash muhitida ro'y beradi. Bu yangi bilim olishgina emas, balki faoliyatni ham rivojlantiradi, uni kooperatsiya va hamkorlikning yangi pog'onalariga ko'taradi.

Darslarda interfaol faoliyat muloqotni tashkil qilish va rivojlantirishni ko'zda tutadi, bu bir-birini tushunishga umumiy, biroq har bir qatnashchi uchun ahamiyatli vazifalarni hamkorlikda hal qilishga olib keladi. Interfaol



---

usullardan foydalanish soʻzga chiqqan bir odamning ham, bir fikrning ham ikkinchisi ustidan afzal koʻrishga ham imkon yaratadi. Interfaol oʻqitish jarayonida oʻquvchilar tanqidiy fikrlash, ahvol va tegishli axborotni tahlil qilish asosida murakkab muammolarni yechish, muqobil fikrlarni solishtirish, oʻylagan qarorlarni qabul qilish, munozaralarda qatnashish, boshqa kishilar bilan muloqotga kirishishga oʻrganadi.

Yuqorida bayon etilganlardan interfaol oʻqitish usullarining bir necha xususiyatlari koʻzga tashlanadi. Bu dastavval, muloqot—odamning eng muhim hayotiy ehtiyoji boʻlib, bu oʻqitish jarayoniga ham toʻliq taalluqligini tan olishdir. Ikkinchidan, oʻqitish jarayonida hamma qatnashchilar uchun teng, bir xil imkoniyatlarni yaratishdir. Uchinchi xususiyati — oʻquv guruhining unumli muloqotga bosqichma-bosqich, ijtimoiy-psixologik tayyorlash: muloqotda ishtirok etish faqat tinglash, gapirishni emas, balki boshqalarning tushunishini ham talab etadi.

Toʻrtinchisi — umumiy, kelishilgan qaror qabul qilish va muhit „tabiiy, ijtimoiy“ hosil qilish uchun guruhda ishlashni oʻrgatishdan iborat.

Biz eslab qolamiz:

- oʻqiganimizning 10 foizini;
- eshitganimizning 20 foizini;
- koʻrgan va eshitganimizning 50 foizini;
- gapirganimizning 80 foizini;
- gapirgan va qilgan ishimizning 90 foizini.

Oʻquvchilarning axborotni oʻzlashtirish mexanizmlarini tushunish uchun Glasser piramidasini koʻrib chiqamiz, u olingan axborotni turlicha eslab qolish mexanizmlarini namoyish qiladi. Interfaol usullar axborot olishning turli usullaridan foydalanishni taqozo etadi. Hozirgi vaqtda uslubiyatchilar va oʻqituvchilar guruhlarda ishlashning bir qancha shakllarini ishlab chiqishgan. Ulardan ayrimlarini eʼtiboringizga havola qilamiz.

---

## Aqliy hujum

Muayyan reja bo'yicha o'tkaziladigan muhokama jarayonida muammoni guruh bo'lib hal qilish usulidir. Bu usul qisqa davr mobaynida ko'p sonli, g'oyalar, qo'yilgan muammoni hal qilish yo'llarini to'plash imkonini beradi. Muammo e'lon qilingandan keyin hamma qatnashchilarga mazkur muammo bilan bog'liq o'z g'oyalari, gaplari yoki so'zlarini bayon qilishni taklif eting. Bu takliflarning hammasini doskaga yoki qog'oz varaqlariga aytilgan vaqtda, izohlarsiz, sharhlarsiz yoki savollarsiz yozib qo'ying.

### Aqliy hujum qoidalar:

- hamma qatnashadi;
- hamma fikr bildirish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak;
- har qanday g'oyalar qabul qilinadi;
- izohlar yoki sharhlar qilish mumkin emas;
- ijodiy jarayonni savollar bilan bo'lib tashlamaslik kerak;
- reglamentga rioya qilinadi.

**„POPS“ usuli** — „o'ylab ko'r — mulohaza qil — o'rtoqlash — taqqosla“. Bu usul qatnashchilari axborot bilan tanishishning hamma nuqtayi nazarlarini hisobga olish, guruhning barcha g'oyalarni to'plashga yordam beradi.

### Mashq 4 bosqichdan iborat.

1. 3—5 minut ichida har kim tanlagan mavzu, muammo bo'yicha o'z g'oyalarni (yoki qo'yilgan savolga berilgan hamma javoblarni) alohida mulohaza qiladi va yozadi.

2. Keyin 5 daqiqa ichida o'quvchilar shaxsiy ro'yxatlarini to'ldirib, juft-juft bo'lib o'z g'oyalarni bildiradilar.

3. Juft-juft bo'lib ishlashdan keyin 4—6 kishilik guruhlarda fikr almashish o'tkaziladi.

4. Hamma g'oyalarni, fikrlarni to'plash, javoblarni taqqoslash uchun ishning oxirgi bosqichi zarur. Har bir

---

guruh navbat bilan bir g'oyani yoki hamma g'oyalar, javoblar aytib bo'linguncha davom etadi. Mashq o'tkazishda quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur:

- vaqt oraliqlariga aniq amal qilish;
- bildirgan g'oyalar takrorlanmasligi kerak;
- bildirilgan hamma g'oyalar muhokamasiz va baho qo'yilmasdan kiritiladi.

### **Shartnomalar**

Shartnomalar — sizning guruhingiz butun tadbir davomida ishlash to'g'risida kelishilgan qoidalarni o'z ichiga oladi. Ularni guruhning o'zi belgilashi lozim, biroq natijalarni kutishdan farqli ravishda hamma qatnashchilar ro'yxat bilan rozi bo'lishlari kerak. Hamma kelishishlar yozib bo'lingandan so'ng ularni barcha qatnashchilar imzolashlari shart.

Shartnoma ustoz va guruh qatnashchilarning o'zlari ishlab chiqqan qoidalar asosida o'zini tutish masalalarini tartibga solishga imkon beradi. Qatnashchilarga o'zlari rozi bo'lgan ma'lum qoidalar borligi vaqti-vaqti bilan eslatib turiladi.

Shartnomaga misol: *birma-bir o'z fikrini bildirish, bir-birining so'zini bo'lmaslik, bir-birini hurmat qilishi.*

### **Qor uyumi**

Mashq mavzusi beriladi. Avvaliga har kim bu haqda o'zi o'ylaydi va o'z g'oyalarni yozib beradi. Keyin qatnashchilar ikki kishidan iborat guruhlariga birlashib, varaqlarga o'zlarining g'oyalarni yozadilar, takrorlanadigan g'oyalar bir marta yoziladi. Keyin ular 4 va undan ortiq kishidan iborat guruhlariga birlashadilar va guruh 8 kishidan oshmasligi kerak. Guruhga har xil qilib birlashtirish mumkin. So'ngra guruh (8 kishi) ishlab chiqilgan g'oyalarning har birini alohida qog'oz varaqchasiga yozib chiqadi va varaqlarni flipga yoki doskaga yopishtiradi, natijani e'lon qiladi.

## **Kartochkalar**

Bu mashq quyidagicha bajariladi:

- kartochkalar (varaqlar) tarqatiladi;

- ma'lum mavzuda savol beriladi;
- har kim o'z javobini yozadi (kartochkaga);
- 2—3 kishidan iborat guruhlarga birlashadilar;
- guruh fikri aks ettirilgan umumiy kartochka yoziladi;

- 2 guruhdan bo'lib birlashishadi, jarayon takrorlanadi.

Natijada hamma bir (yoki umumiy qarorga kelishish imkoni bo'lmaganida bir necha) umumiy javob variantlarini tuzadi.

## **Rolli o'yinlar**

Guruh qatnashchilari o'zlarini boshqa odam rovida ko'rsatadigan mashqlar. Mazkur usul ijodiy faollik,

tafakkur, tasavvur, taqdimot ko'nikmalarini rivojlantirish, shuningdek, qatnashchilarning muammoga munosabatini ifodalashga imkon beradi.

## **Buzilgan telefon**

**Maqsad:** axborot uzatishda xatolarni aniqlash. Axborot mantiqini anglash.

**Kirish:** ushbu topshiriqda 6 kishi qatnashadi, beshinchisi eshik ortida kutib turadi, bittasi xonada qoladi. Xonada qolgan kishiga og'zaki topshiriq beriladi. Bu odam imkoni boricha, topshiriqni eslab qoladi va tushunganicha eshik ortida turgan odamga aytadi. Ikkinchi qatnashchi axborotni uchinchisiga aytadi va h.k. Biz axborot berilishini kuzatamiz va muhokama qilamiz.

Masalan, xonada turgan qatnashchiga quyidagi topshiriqni beramiz, «Siz maktab direktorining o'rinbosarisiz, direktorimiz Sobir Komilovich sizni uzoq kutdi va hozir esa yapon apparaturasi xarid qilishni rasmiylashtirish uchun ketdi. U yerdan tuman xalq ta'limi bo'limiga borar ekan, agar u 12.00 gacha yetib kelmasa, o'zingiz o'qituvchilar yig'ilishini o'tkazasiz, bunda

---

8-sinfdagi o'zlashtirishni muhokama qilasiz. So'ngra maktabimizga Polshadan kelayotgan delegatsiyani kutib olish uchun aeroportga 1 ta „Neksiya“ va 1 ta „Damas“ mashinasini jo'natish kerak. 17.00 da tuman xalq ta'limi bo'limi ijtimoiy-ta'minot sho'basiga go'sht keladi. Hamma o'qituvchilarga 2 kg. dan taqsimlash, direktor ulushini esa sovitkichda qoldirish kerak».

Bu axborot jami qatnashchilarga navbatma-navbat tarqatiladi. Topshiriq oxirida axborot mazmunining buzilishi kutiladi. Shunday qilib, birinchi manbadan axborot olishning ahamiyati shu bilan izohlanadi. Axborotning bir shaxsdan ikkinchisiga uzatilishi natijasida axborotning buzilishi, o'zgarib ketishi qayd etilib, bu turli mish-mishlarga sabab bo'ladi.

Axborot uzatishda xatolarga yo'l qo'ymaslik maqsadida axborotni diqqat bilan va faol o'zlashtirish bo'yicha topshiriq taklif qilinadi. Unda 3 kishidan iborat guruhlar qatnashadi, ular axborot beruvchi, tinglovchi va kuzatuvchi rolini bajarishadi.

Birinchi qatnashchi o'z hayotidan bironta voqeani so'zlab beradi. Tinglovchi eslab qoladi va takrorlaydi. Kuzatuvchi tinglovchi xatolarini aniqlaydi. Topshiriqni bajarishda qatnashchilar verbalizatsiya, ya'ni axborotni faol qabul qilish usulini o'zlashtiradilar.

#### **„Avtobus“ o'yini**

Qatnashchilarda muloqot madaniyati va ixtilofli hodisalarni ijobiy hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Qatnashchilardan biri avtobusda bezori rolini o'ynaydi, qolgan qatnashchilar yo'lovchilar rolini bajaradi.

#### **„Menga sendagi ... yoqadi“ o'yini**

O'quvchilar davra qurib o'tirishadi, bir-biriga „menga sendagi ... yoqadi“ so'zlarini aytib ko'ptokni bir-birlariga otadilar, bunda ko'ptok olayotganning fazilatlaridan biri tilga olinadi.

---

O'yin shaxslararo munosabatlarni yaxshilashga, o'quvchining baho berishini oshirishiga qaratilgan.

### **„Ot o'yini“**

8—10 kishi bir-birlarining ro'parasiga o'tirib ichki va tashqi doira hosil qiladilar. Tashqi doirada o'tirgan odam ichki doiradagi sherigi bironta mavzuda (OITV, JYBYUK va boshq.) axborot beradi. So'ngra hamma o'z joyini o'zgartiradi va endi ichki davra vakillari axborotchi bo'ladilar.

So'ngra o'qituvchi taxminan quyidagi savollarni beradi:

- Axborotni aniq ifodalash va uzatish oson bo'ldimi?
- O'quvchilar turli doiralarda o'zlarini qanday his qilishdi?

O'yin shaxslararo muloqotni yaxshilashga mo'ljallangan. Tinglashga, axborotni qisqa va aniq ifodalashga o'rgatadi.

### **Guruhdagi munozara**

Bahsli masala bo'yicha har xil fikrlarni aniqlash va hamma qatnashchilarga o'z xulosalarini chiqarish imkonini berish maqsadida o'tkaziladi. Aqliy raqobatning emotsional jo'shqin muhiti bunga imkon beradi.

Katta guruhda bir muammo yoki mavzu bo'yicha muhokama o'tkaziladi. Mavzularni oldindan rejalashtirgan ma'qul. Maxsus savollar tayyorlab qo'yilishi qatnashchilarning o'z g'oyalarini ifoda etishga chorlaydi. Munozara qatnashchilariga o'z g'oyalarini himoya qilish uchun turli xil vajlar, har qanday qarshi dalillar keltirish imkoniyatini beradi. Guruhdagi munozara, bahslar chuqur assotsiatsiyalarni faollashtiradi, qatnashchilarning boshqa sharoitlarda aytolmaydigan gaplarni aytishga majbur qiladi. Unutmaslik kerakki, fikrlar bir biriga to'g'ri kelmasligi mumkin, shu bois tomonlar o'rtasida ixtilof chiqishiga yo'l qo'ymaslik zarur.

---

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Руководство для подготовки преподавателя по профилактическому образованию против ВИЧ/СПИД в школьных условиях. Бангкок, Тайланд, 2003.
2. Методическое руководство для подготовки учителей по курсу „Сексуальное образование и репродуктивное здоровье молодежи“ ГТЗ ЕПОС. Т., 2002.
3. Выбирая будущее... (пособие для учителей). Караганда—Алматы, 2001.
4. Выбери будущее сегодня. Пособие для учителей. Санкт-Петербург, 2001.
5. Учебное пособие по воспитанию жизненных навыков. Корпус мира, 2000.
6. Подготовка к семейной жизни. Пособие для учителей. ЮНИСЕФ. Т., 2001.
7. G'.B. Shoumarov va boshq. Oila psixiologiyasi. Т., 2000.
8. G'.B. Shoumarov va boshq. 1001 savolga psixologning 1001 javobi. Т., „Mehnat“, 2001.

---

## MUNDARIJA

Kirish ..... 3

*Birinchi qism. Qo'llanmadan qanday foydalanish kerak* ..... 10

### *Ikkinchi qism. O'qitish modullari*

#### *10-sinf*

<b>1-modul.</b> Reproduktiv salomatlik va sog'lom oila: omillar va ko'nikmalar. Odam tanasi va o'smirlik yoshida ro'y beradigan o'zgarishlar bilan tanishish .....	17
<b>2-modul.</b> Sog'lom ota-onalar — sog'lom bolalar. Oilaviy gigiyena .....	23
<b>3-modul.</b> Sog'lom tanda— sog'lom aql. O'z-o'zini anglashning hayotiy ko'nikmalari, mas'uliyat hissi va muloqot .....	31
<b>4-modul.</b> OITV/OITS/JYBYUK .....	37
<b>5-modul.</b> Narkotiklar (giyohvand moddalar) va ularning odam sog'ligiga ta'siri .....	46
<b>6-modul.</b> Sog'lom bo'lay desang. Muloqot bo'yicha qaror qabul qilishda hayotiy ko'nikmalar .....	53
<b>7-modul.</b> Sil va uning profilaktikasi .....	61
<b>8-modul.</b> Muhokama qilish va mustahkamlash uchun savollar .....	67

#### *11-sinf*

<b>1-modul.</b> Reproduktiv salomatlik va sog'lom oila: omillar va ko'nikmalar.....	69
<b>2-modul.</b> O'zbekistonda o'smirlarning reproduktiv salomatligi ...	71
<b>3-modul.</b> Immunitet tizimi va emlash .....	72
<b>4-modul.</b> Kontratsepsiya va OITV/OITS/JYBYUKdan himoyalaniş .....	75
<b>5-modul.</b> Inson salomatligi. Ekstragenital kasalliklar. Nikohgacha tibbiy ko'rikdan o'tishning ahamiyati .....	80
<b>6-modul.</b> Sog'lom onalik, homiladorlik, patologik homiladorlik, ko'krakdan emizish va ona suti .....	89
<b>7-modul.</b> Bemorlarga g'amxo'rlik va ularni qo'llab-quvvatlash. OITV/OITSning inson, oila, jamiyat va mamlakat hayotiga ta'siri .....	96
<b>8-modul.</b> Muhokama qilish va mustahkamlash uchun savollar.....	101

*Uchinchi qism. Interfaol o'qitish usullari* ..... 103

Foydalanilgan adabiyotlar..... 110



S 84 **Sog'lom turmush tarzi asoslari va oila.**  
**O'qituvchilar uchun metodik qo'llanma.**  
**T.: „Ilm Ziyο“, 2004.—112 b.**

BBK 74.90 ya 7

**SOG'LOM TURMUSH TARZI**  
**ASOSLARI VA OILA**

*O'qituvchilar uchun metodik qo'llanma*

Toshkent—„ILM ZIYO“—2004

Nashr uchun mas'ul *G.U. Salihova*  
Muharrirlar *R. Mahmudova, N. Usmonova*  
*Rassom Sh. Odilov*  
Texnik muharrir *F. Samatov*  
Musahhiha *L. Sharipova*

2004-yil 12-avgustda chop etishga ruxsat berildi. Bichimi 84x108<sup>1/32</sup>.  
Nashr tabog'i 7,0. Bosma tabog'i 7,0+0,5 b.t. rangli zarvaraq.  
10000 nusxa. Buyurtma №39. Bahosi shartnoma asosida.

„ILM ZIYO“ nashriyot uyi, 700129, Toshkent, Navoiy ko'chasi,  
30-uy. Shartnoma № 10—2004.

“Yangiyul Poligraph Service” OAJda chop etildi.  
Yangiyul shahri, Samarqand ko'chasi, 44-uy.