

## AZIZ BOLAJONLAR!

Sizlar salomatlikning do'stlari kim ekanligini bilib oldingiz. Bizlarning har birimiz uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish asosiy masalaga aylanmoqda. Buning uchun, albatta, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, shaxsiy va umumiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, atrof-muhitni muhofaza qilish, bolalar orasida baxtsiz hodisalar va jarohatlanishlarning, shuningdek, zararli odatlarning oldini olish lozim. Siz jinsiy tarbiya haqidagi bilimlarning ahamiyati, o'zingizning va atrofdagilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish to'g'risidagi bilimlar bilan tanishishda davom etasiz.



## 1- DARS. YUQUMLI KASALLIKLARNING OLDINI OLISH

**Aziz bolajonlar!**



Salomatlikka olib boradigan yo'l, dastlab kasalliklarning belgilari bilan tanishishdan boshlanadi, ularning ba'zilari bir odamdan ikkinchi odamga yuqadi.

Yuqumli kasalliklar mikroblar sababli yuzaga kelib, insonga turli xil yo'llar bilan yuqishi mumkin. Infeksiyaning yuqish yo'li — bu mikroblarning kasallik o'chog'idan sog'lom odamlarga o'tishidir.

Yuqumli kasalliklar — bu mikroorganizmlar sababli yuzaga keladigan va ular orqali yuqadigan kasalliklardir.



Sxemada infeksiyaning odamlarga yuqish yo'llari ko'rsatilgan.

Iflos suv orqali tarqaladigan kasalliklar — bu virusli gepatit, dizenteriya, vabo, qorin tifi, gijja invaziyasidir.

Ko'rib turganingizdek, infeksiya sog'liq uchun juda zararlidir, bu ayniqsa bolalarga katta xavf tug'diradi.



## KO'PINCHA INFEKSIYA IFLOS QO'LLAR ORQALI YUQADI

Shuning uchun ham sanab o'tilgan kasalliklar iflos qo'llar kasalliklari deb ataladi.

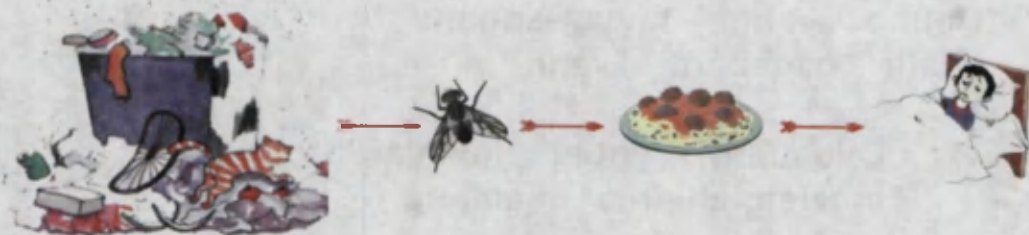


Yuqumli kasalliklar shu kasallik bilan og'rikan kishilardan, uy hayvonlaridan va yovvoyi hayvonlardan yuqishi mumkin.



## PASHSHALAR KASALLIK TASHUVCHILARDIR

Sifati yomon ovqatni, yuvilmagan meva va sabzavotlarni iste'mol qilish infeksiya yuqtirish yo'llaridan biridir.



Infeksiyani yuqtirmaslik uchun, meva va sabzavotlarni iste'mol qilishdan oldin yuvish zarur.



**Mevalarni yuvmasdan yeyish diareya va qorin og'rig'iga olib keladi.**

Siz infeksiya va uning tarqalish yo'llari haqidagi bilimlarni oldingiz.

Ular bilan qanday kurashish lozim?



**Infeksiyaning yuqish yo'lidagi himoyalovchi to'siqlar — bu toza qo'llar.**



**Keyingi to'siq — bu pashshalar bilan kurashish.**



**Doimo yangi tayyorlangan sifatli ovqatlarni yeng.**



**Ovqatlarni yopiq idishlarda, muzlatgichlarda saqlang.**



**Qaysi mahsulotlar tez buziladi?  
Infeksiyalardan qanday himoyalanish kerak?**

**2- DARS.****OILA SALOMATLIGI****Aziz bolajonlar!**

Sizlarning har biringiz oilangiz bilan yashaysiz. Keling, o'ylab ko'ramiz, oila salomatligiga nimalar xavf-xatar tug'dirishi mumkin? Eng birinchisi — bu sanitariya va gigiyena qoidalarining buzilishi.

**Sanitariya** — bu bizning va atrofdagilarning salomatligini muhofaza qilishga qaratilgan chora-tadbirlar.

**Gigiyena** — bizning sog'lig'imizni saqlashga qaratilgan chora-tadbirlar. Oila a'zolarimizning salomatligini saqlash uchun sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilishimiz kerak.

Ko'rib turganingizdek, bizning oldimizda juda qiziqarli sayohat turibdi — bu Salomatlikka yo'l.

Bola organizmining 70—80%i suvdan iborat. Agar inson ko'p miqdorda suv yo'qotsa, bu uning halok bo'lishiga olib keladi. Tirik organizmda suv kimyoviy jarayonlar kechadigan muhit hisoblanadi.

Odamning suvga bo'lgan 1 kunlik talabi 2—2,5 litrni tashkil qiladi. Vabo, ichburug', gepatit va boshqa yuqumli kasalliklar iflos suvlarni iste'mol qilish natijasida yuzaga keladi.

Suvdan uyni tozalashda ham foydalaniladi.



## TOZALIK — BU MIKROBLAR BILAN KURASHISH.



### Mana endi ertakni o'qiyviz.

Aziza injiq va erka qiz bo'lib o'sdi. Qachon onasi biron uy ishiga yordam berishni so'rasa, turli bahonalar bilan bu ishni qilmaslikka harakat qilar edi. Bir kuni onasi qattiq kasal bo'lib qoldi va uni kasalxonaga olib ketishdi. Uy tozalash va idishlarni yuvish Azizaga qoldi. Lekin Aziza bu ishlarni bajarishga harakat ham qilmasdi. Bir kuni Aziza maktabdan keldi, ovqatlandi, lekin idishlarni yuvmasdan, dam olish uchun yotdi.

Tushida oshxona idishlari o'zaro bir-biri bilan gaplashibdilar. Birinchi bo'lib Aziza ovqatlangan likopcha so'z boshlabdi: „Qaranglar, men judayam xafaman. Uy qanday iflos. Hammayoq chang. U hech qayerni yig'magan. Onasi kasalxonadan kelgandan so'ng nima deydi? Bunday tartibsizlikni ko'rib u yana kasal bo'lib qoladi.

Nahotki, u o'z onasiga achinmasa?"

Shu payt barcha idishlar undan shikoyat qila boshladilar. Hatto stol ham shikoyat qila boshladi, chunki uning usti tozalanmagan edi. Qozon taklif qildi: „Kelinglar, bunday betartib qizning uyidan ketamiz. O'zimizga ozoda bekani topamiz!“



Shunda qizcha cho'chib uyg'ondi. Ko'rganlarining barchasi bor-yo'g'i tush ekanligiga xursand bo'lib ketdi...

Shu ertakning davomini o'ylab toping.



Berilgan gaplarni 2 ustunga ajratib yozing.  
Nima yaxshi? Nima yomon?

- o'z vaqtida tirnoqlarni olish;
- suvga axlat tashlash;
- ochiq suv havzalaridagi va qaynamagan suvni ichmaslik;
- hovlini ifloslantirish;
- uxlashdan oldin yuvinish;
- tishlarni tozalamaslik;
- ovqat mahsulotlarini to'g'ri saqlash;
- mollar ozuqasini ifloslantirish;
- hojatxonada maxsus qog'ozdan foydalanish va undan so'ng qo'llarni sovunlab yuvish;
- kiyimlarni toza tutmaslik.

## 3- DARS.

## SOG'LIQ'INGIZNI YOSHLIKDAN ASRANG

## Aziz bolajonlar!



Xalqimizda bir gap bor: „Ko'ylakni yangiligida asra, sha'ningni esa yoshlikdan“. Xuddi shu gapni salomatlik haqida ham aytish mumkin: „Sog'lig'ingizni yoshlikdan asrang“. Buning uchun eng avval kun tartibini to'g'ri tashkil qilish kerak.

Siz o'zingizni ertalab, kunduzi va kechga yaqin qanday his qilishni xohlaysiz? Sizning javobingiz shunday bo'ladi: sog'lom, quvnoq, bardam, g'ayratli, kuchga to'la, ya'ni ishlarni yaxshi, tez va sifati bajarishni xohlaysiz.

Sizning ish qobiliyatingiz dars davomida, kun, hafta, chorak va o'quv yili davomida o'zgarib turishini hech sezganmisiz?

Siz har kuni maktabga bilim olishga tayyor kelasiz. Siz qilishingiz kerak bo'lgan ishga o'zingizni tayyorlaysiz va o'z diqqatingizni uni bajarishga qaratasiz. Buni ishga kirishish deyiladi. Dars davomida o'qituvchi sizga yangi mavzuni tushuntiradi. Siz uni boshida diqqat





bilan tinglaysiz va faol ishtirok etasiz. Lekin darsning o'rtasiga kelib, siz ish qobiliyatingizning pasayganligini sezasiz. Bu ish sifatining pasayishida namoyon bo'ladi.

Bunday holatlarda jismoniy mashg'ulotlar yoki jismoniy daqiqani o'tkazish lozim. Dars oxiri yaqinlashgan sari sizda charchash belgilari paydo bo'ladi. Siz lanj, e'tiborsiz bo'lib qolasiz, esnashni boshlaysiz yoki bezovtalanib, darsga quloq solmaysiz. Bu ish qobiliyatingiz pasayganligi va charchaganingizdan dalolat beradi.



### CHARCHASH BU — ISH FAOLIYATINING VAQTINCHA PASAYISHI



Dars oxirida qo'ng'iroq jiringlaydi va tanaffus boshlanadi. Siz harakatlanish va keyingi darsgacha kuch yig'ish uchun ochiq havoga oshiqasiz.

Shuningdek, bunday o'zgarishlar butun kun, hafta, o'quv choragi va yil davomida kuzatilishi mumkin.



Charchoqni qanday bartaraf etish mumkin?

## 4- DARS. SOG'LOM TURMUSH TARZI

**Aziz bolajonlar!**



Bugun biz sizlar bilan eng bebaho boyligimiz — salomatligimizni qanday saqlab qolish haqida gaplashamiz. Sog'lig'imizni mustahkamlash uchun chiniqish, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va sport bilan shug'ullanish zarur. Ular bizga faqatgina kuch, go'zallik, chiroyli qomatni baxsh etish bilan birga, asr kasalligi — gipodinamiya (kamharakatlilik)ga chalinmaslikka yordam beradi.



**Ertalabki badantarbiyani har kuni bajaring, ochiq havoda piyoda sayr qilishdan erinmang, sport bilan do'stlashing!**



Gimnastika, suzish, sport o'yinlari va harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish ham foydali.

Jismoniy tarbiya va sport organizmda immunitetni — kasalliklarga qarshi kurasha olish xususiyatini shakllan-

tiradi. Bunda sizga do'stlaringiz — quyosh, havo, suv va chiniqish yordam beradi.

Chiniqish deganda organizmning kurasha oladigan jismoniy mustahkamligi tushuniladi. Chiniqishning asosiy omillari quyosh, suv va havo vannalari hisoblanadi.



### **CHINIQISH — BU MASHQLARNI DOIMIY BAJARISH QOIDASI.**

Shaxsiy va jamoat gigiyenasi qoidalariga rioya qilish ham katta ahamiyatga ega. Salomatlikni ehtiyot qilishda kun tartibi yordam beradi va unga rioya qilgan holda siz zo'riqishning oldini olasiz. Vaqtida dam olasiz, chet tillarni o'rganasiz, kompyuterda ishlaysiz.

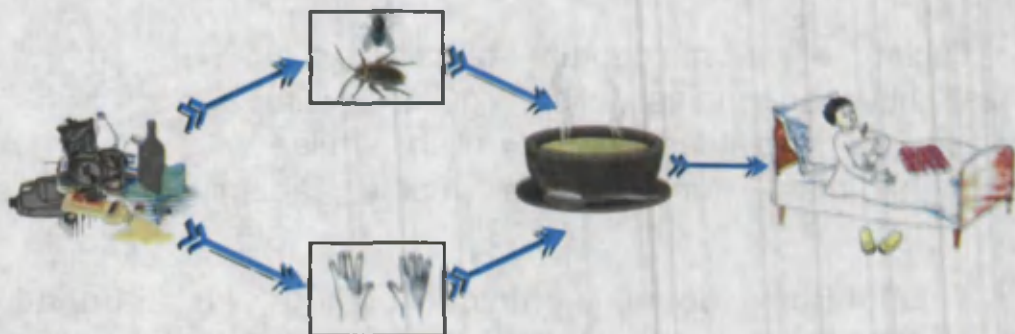
Tabiat bilan muloqotda bo'lish, ya'ni toza havodan nafas olish, gullar hidini sezish va tabiatdan bahra olish, bularning hammasi kun tartibida muhim ahamiyatga ega.

Ko'chalarda doimo ehtiyot bo'ling va jarohatlanishdan saqlaning. Asboblardan ehtiyotkorlik bilan foydalaning.



**! GIGIYENA QOIDALARINI UNUTMANG —  
QO‘LLARINGIZNI SOVUN BILAN  
YUVISHDAN HECH HAM ERINMANG.**

Eslang, siz avvalgi darslardan tamaki chekish, spirtli ichimlik iste‘mol qilish va nosvoy chekish salomatlikka juda katta zarar keltirishini bilasiz. Mahallada tengdoshlaringiz va maktabdagi sinfdoshlaringiz bilan to‘g‘ri munosabatda bo‘lishni o‘rganing. Ularga e‘tiborli bo‘ling va doimo yordamga tayyor turing. His-tuyg‘ularingizni jilovlay biling, yaqinlaringizning kamchiliklari va xatolariga sabrli bo‘ling. Ko‘rib turganingizdek, sizlar bilan sog‘lom turmush tarzining barcha qismlarini ko‘rib chiqdik. Sizga esa u bilan birga hayotda shahdam qadam tashlashni tilab qolamiz.



**? Yuqumli kasalliklarning tarqalish yo‘llarini esda tuting va qaysi bosqichda uning tarqalishini to‘xtata olishingizni o‘ylab ko‘ring. Rasmdan ko‘rsating.**

## 5- DARS. OVQATLANISH VA SALOMATLIK

### Aziz bolajonlar!



Ma'lumki, inson hayoti organizmda kechadigan to'xtovsiz moddalar almashinuvi jarayonlari bilan bog'liq va unga juda katta energiya sarf qilinadi.

Biz energiya hisobiga yashaymiz, shuning uchun ham ovqat tirik mavjudotlarning asosiy hayot manbayi hisoblanadi. Esda tuting, teri, soch, tirnoqlar, organizmdagi a'zo va to'qimalarning bir maromda ishlashi to'g'ri ovqatlanishga bog'liq. Doimo bir xilda ovqatlanish organizm uchun kerakli mahsulotlarning yetishmasligiga olib keladi. Natijada inson salomatligi susaya boshlaydi. Odam tez-tez shamollashga chalinadi, kamqonlik, tez charchash, tishlarning kariyesga uchrashi va boshqa xildagi kasalliklar kelib chiqadi.



Bolalar! Kelinglar, turli tarkibga boy ovqat nima ekanligini eslab olamiz! Bunday ovqat uchta asosiy tarkibiy qismdan iborat, ya'ni oqsillar, yog'lar, uglevodlar. Bundan tashqari organizmga doimo mineral tuzlar, suv va vitaminlar kirib turishi lozim.

Ovqatlanishning to'qima va hujayralar tuzilishida, sarflangan energiyaning o'rnini bosishda ahamiyati juda katta.



Ratsional ovqatlanish salomatlikni saqlashni, atrof-muhitning zararli omillariga qarshi tura olishini va aqliy ish qobiliyatining yuqori darajada bo'lishini ta'minlaydi.

Ovqat mahsulotlarining qiymati undagi oqsil, yog', uglevodlar, minerallar va vitaminlar hisobiga ta'minlanadi.

Tabiatda inson uchun kerakli bo'lgan barcha tarkibiy qismlarni o'zida saqlovchi ovqat mahsulotlari yo'q. Shuning uchun turli ovqat mahsulotlarini iste'mol qilgan holda, biz organizmimizga kerakli moddalarni olamiz. Turli tarkibga ega bo'lgan ovqat ishtahani ochadi, natijada oshqozonda shiralar ajraladi va ovqat yaxshi hazm bo'ladi.



## DOIM O'Z VAQTIDA OVQATLANISH KERAK!

Biz doimo kunning ma'lum vaqtlarida ovqatlanishimiz kerak, chunki organizm shu vaqtga ko'nikadi va ana shu vaqtlarda ovqat qabul qilishga va uni hazm qilishga tayyor turadi.

Sog'lom bolaga ovqatlanishning 1 kunlik me'yorini quyidagicha taqsimlash tavsiya etiladi:

- nonushtada — 30 %ini;
  - tushlikda — 40% ini;
  - ikkinchi tushlikda — 10 % ini;
  - kechki ovqatda — 20 % ini
- qabul qiladi.



Bugun biz sizlar bilan organizm uchun juda zarur bo'lgan, ammo ovqat mahsulotlari bilan kam miqdorda kiradigan minerallar haqida suhbatlashamiz. Gap yod va temir moddalari haqida boradi.

Hozirgi kunda butun dunyo bolalarning kelajagi uchun xavotirda. Chunki yod tanqisligi ko'rinmas dushman bo'lib, u jiddiy asoratlarga — ish qobiliyatining pasayishiga, miyaning me'yorda rivojlanmasligi, eng og'ir darajadagi aqliy zaiflikka olib keladi.

Qalqonsimon bezning me'yorda ishlashi uchun organizmga yetarli darajada yod kirishi kerak. Buning uchun yodlangan tuz, yong'oq, xurmo, dengiz mahsulotlari va dukkakli o'simliklar mahsulotlarini iste'mol qilish kerak.



Odam organizmiga xavf soluvchi yana bir narsa — bu organizmga temir moddasining yetarli miqdorda kirmasligidir. Temir moddasining yetishmovchiligi anemiya, ya'ni kamqonlikning rivojlanishiga olib keladi.

Kamqonlik (anemiya)ning ayrim belgilarini ham kuzatishingiz mumkin, bular — bosh aylanishi, bosh og'rihi, tez charchash, ishtahaning pasayishi. Shuningdek, tuproq, bo'r, kesak, pishmagan xamir kabi yeb bo'lmaydigan narsalarni yeyish yoki juda ko'p miqdorda kalsiy glukonat tabletkalarini iste'mol qilish.

Anemiya bilan kasallangan bemorlarga ba'zan g'alati hidlar, masalan: benzin, bo'yoq, aseton, yer hidlari yoqadi. Anemiyaning oldini olish uchun temir moddasiga boy mahsulotlarni iste'mol qilib turish kerak.

Tarkibida temir moddasi bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlariga go'sht, baliq, shuningdek, o'simlik mahsulotlari, tuxum kiradi.



**!** Agar ovqatga ko'katlar, sabzavot va mevalarni qo'shib iste'mol qilinsa, undagi temir moddasi yaxshi so'riladi. Choy, kofe, kakao, sut kabi ichimliklar temir moddasining so'rilishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun ovqat bilan choy ichish tavsiya etilmaydi, uning o'rniga sharbatlar, meva qaynatmalari yoki oddiy qaynagan suv ichish mumkin.

Kelajak bugundan boshlanadi. Shuning uchun siz to'g'ri va ratsional ovqatlanishning ahamiyatini yaxshi tushunishingiz kerak, bu esa sizning salomatligingizni saqlashga yordam beradi.



## 6- DARS. ZARARLI ODATLARNING OLDINI OLISH

**Aziz bolajonlar!**



Bugungi kunda OITS haqida juda ko'p gapirilyapti, OITS — bu orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi.

OITS chaqiruvchisi bo'lib odam immuniteti tanqisligi virusi (OITV) hisoblanadi. Virus odamning immunitet tizimini shikastlaydi, natijada organizm infeksiyalarga qarshi kurashish xususiyatini yo'qotadi. Hozirgi kunda bu kasallikning davosi topilmagan.

OITS shu kungacha sayyoramizdagi o'n million insonni hayotdan olib ketdi.





OITS nimasi bilan xavfli?

- Shu kungacha OITSGa qarshi dori ham, vaksina ham topilmagan;
- OITS o'limga olib keladi;
- OITV juda tez tarqaladi.



OITV ni odam qanday qilib yuqtiradi?

**Virus quyidagi yo'llar bilan yuqadi:**

• zararlangan qon preparatlarini quyish orqali, OITV bilan zararlangan odamlarda ishlatilgan va kerakli tozalashdan o'tmagan soqol olish asboblari, tatuaj va inyeksiya ignalarini ishlatish natijasida;

• homilalik davrida, chaqaloq tug'ilishi davrida va ko'krak suti bilan boqilganda OITV bilan zararlangan onadan bolaga o'tishi mumkin.



**Bilasizmi?** OITVdan qanday saqlanish mumkin?

Virus quyidagi yo'llar orqali yuqmaydi:

- qo'l berib ko'rishganda;
- o'pishganda;
- quchoqlashganda;
- hasharotlar chaqqanda;
- kiyim va sochiqlar orqali;
- so'lak va ko'z yoshi orqali;
- ovqat va idishlar orqali.

OITS bilan kasallangan bemorlarni qanday asoratlar kutishi haqida olgan bilimlarinigizni doimo yodda tuting!



**Narkomaniya** — bu giyohvand moddalarni iste'mol qilish natijasida yuzaga keladigan og'ir kasallikdir. Bunday bemorlarda chidab bo'lmaydigan darajada narkotiklarni iste'mol qilishga moyillik rivojlanadi. Bunda narkotik modda miqdori doimiy ravishda oshirib boriladi. Natijada narkotiklarga nisbatan turg'un ruhiy va jismoniy qaramlik paydo bo'ladi.

Keyinchalik esa bu holat ruhiy buzilishlarga va ichki a'zolarining zararlanishiga olib keladi. Agar bunday bemorlar narkotik moddani qabul qilmasalar, ularda juda kuchli og'riqlar paydo bo'ladi.

Barcha narkotiklar, dori moddalari yoki o'simliklardan olinadigan narkotik moddalar shunday xususiyatga egaki, ularga inson organizmi juda tez o'rganib qoladi.

Dastlab ularni iste'mol qilganda, odam o'zini tetik his qiladi, kayfi chog' bo'lib, sababsiz ko'p kuladi,



o'zini har qanday ishni bajara oladigandek his qiladi.

Lekin bu holat uzoqqa cho'zilmaydi. Bemor yana shu holatni his qilishni xohlaydi. Shundan keyin u narkotik moddani qidira boshlaydi. Buning uchun ko'p hollarda u sinfdoshlaridan qarzga pul oladi. Ota-onasining pulini o'g'irlyadi, kichik sinfdagi o'quvchilarning pulini zo'ravonlik bilan olib qo'yadi.

Ma'lum vaqt o'tgandan so'ng esa, u o'qishni yoki ishni tashlaydi. Uydagi bor narsalarni sotishni boshlaydi, ovqat yemaydi. Terisining rangi o'zgaradi, to'mirlarida igna izlari bo'ladi.

Narkomanlar hammadan qo'rqib qoladilar, xuddi ularni birov kuzatayotgandek yoki o'ldirmoqchidek tuyuladi. Narkotiklar ichki a'zolarni yemiradi, jumladan, yurak, o'pka faoliyatini izdan chiqaradi. Asab tizimida o'zgarishlar kuzatiladi, moddalar almashinuvi jarayonlari buziladi.

Narkomanlar to'g'ri fikrlay olmaydilar va aytilgan so'zlarni aniq anglay olmaydilar.



## GIYOHVAND MODDALAR ODAMNING ENG KATTA DUSHMANI.

Narkomanlar ko'p yashamaydilar, ular juda erta o'lib ketadilar. Buni hech qachon unutmang!



1. OITV va OITS nimani bildiradi?
2. OITV qanday yo'llar bilan yuqadi?
3. Narkotik moddalarning qanday zarari bor?

## 7- DARS. SALOMATLIKNI ZAIFLASHTIRUVCHI OMILLAR

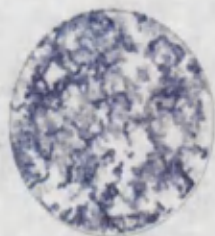
**Aziz bolajonlar!**



O'zimizning va atrofdagilarning salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash uchun salomatligimizga xavf soluvchi omillar mavjudligini yaxshi bilishimiz lozim. Bunday omillarga siz yashaydigan joyning sanitariya va gigiyena holati kiradi.



Bolalar! Shuni yodda tutingki, mikroblar pashshalar, iflos qo'llar, iflos suv orqali, siz iste'mol qilayotgan ovqatlarga tushishi mumkin. Bu esa sizning salomatligingizga xavf soladi.



Bu xavf, aytib o'tganimizdek, mikroblardir. Mikroblar juda mayda mavjudotlar bo'lib, organizmga tushganda turli kasalliklarni chaqirishi mumkin. Eng avvalo, bu ichak kasalliklaridir, ular yana „iflos qo'llar kasalliklari“ deb ham ataladi.

Mikroblar ichaklarga tushib kasallik rivojlanishiga sabab bo'ladi. Mikroblar bemor organizmidan chiqindilar bilan chiqib, keyinchalik sog'lom odam organizmiga tushishi mumkin.



### **B i l a s i z m i ?**

Nima uchun qo'llarni hojatxonadan chiqqandan so'ng, ovqatlanishdan oldin va ovqat tayyorlashdan oldin sovunlab yuvish lozim. Najas bilan birga gijja tuxumlari ham chiqadi va ular tirnoq ostiga joylashib olishi mumkin.



Agar siz hojatxonaga yalangoyoq kirsangiz, gijja tuxumlari oyoqlar orqali yuqishi mumkin.

Gijjalar, shuningdek, hayvonlarning chiqindilarida ham bo'lishi mumkin. Gijjalar — bu turli kattalikdagi chugalchanglar bo'lib, iflos qo'llar orqali organizmga tushadi va ichaklardagi ovqatlarni yeb ko'payadi. Bu esa bola salomatligining susayishiga olib keladi.



Endi hikoyani tinglang.

Bir bola bo'lib, uning yomon odati bor edi, nima topsa og'ziga solar, meva va sabzavotlarni yuvmasdan yer edi. Uning ichaklarida gijjalar paydo bo'ldi. Bola hojatxonadan chiqib, hech qachon qo'llarini yuvmas edi va ko'p miqdordagi gijja tuxumlari uning tirnoqlari ostida qolib ketar edi. Bir kuni u daraxtdan olmalarni uzib oldi va bittasini o'rtog'iga berdi. Bola olmani qo'li bilan ushlab berayotganda, olmaga gijja tuxumlari yopishib qolgan edi. O'rtog'i olmani yeb qo'ydi. Afsuski, unda ham gijjalar paydo bo'ldi. Shunday qilib, bola xavfli va yuqumli kasallikning sababchisi bo'lib qoldi.

Yodda tuting! Tozalik — mikroblar va gijjalarni yo'q qilishning asosiy yo'li.



### Yodda tuting!

- qo'llarni ko'chadan kelganda, ovqatlanishdan oldin, hojatxonadan chiqqandan so'ng doimo sovunlab yuvish lozim;

- barcha meva va sabzavotlarni yuvib ishlatish lozim;

- faqatgina toza idishlardan foydalanish kerak;

- pashshalarni yo'qoting, chunki ular mikroblarni va gijja tuxumlarini tashuvchilardir.







Kasallikning yana bir manbaji hayvon chiqindilari va axlat hisoblanadi. Chunki ular mikroblar va gijjalarning rivojlanishi uchun qulay muhit yaratadi. Bu qo'zg'atuvchilar odamga yuqib, turli xil kasalliklarni chaqiradi.



**Yodda tuting!**

**HAYVONLAR BILAN MULOQOTDA BO'LGAN-DAN KEYIN QO'LLARINGIZNI SOVUN BILAN YUVING!**

## 8- DARS.

MEHNAT FAOLIYATI JARAYONIDA  
JAROHLANISHNING OLDINI  
OLISH

**Aziz bolajonlar!**



Esda saqlang! Transportdan jarohatlanish sog'lig'ingizga katta xavf tug'diradi, lat yeyish va suyaklarning sinishiga olib keladi. Uy sharoitida jarohatlanish ham katta xavf tug'diradi.

Siz yugurishingiz, sakrashingiz, turli o'yinlarni o'y-nashingiz mumkin. Bu juda yaxshi, lekin ba'zan siz yiqilib tushishingiz va jarohat olishingiz mumkin.



Suyak sinishlari ochiq va yopiq turlarga bo'linadi. Ularni qanday bilsa bo'ladi?

1. Jarohatlangan qo'l yoki oyoq harakatlantirilganda qattiq og'riq kuzatiladi.

2. Agar **yopiq sinish** bo'lsa, shish yoki qontalash paydo bo'ladi.

3. Agar **ochiq sinish** bo'lsa, jarohat joyini ko'rish mumkin. Bunda teri butunligi buziladi va uning ichidan singan suyak chiqib turadi.

Jarohat olgan kishiga qanday yordam ko'rsatish kerak?

Agar odamning biron joyi singan bo'lsa, unda „Tez yordam“ mashinasi kelgunga qadar jarohatlangan qo'l yoki oyoqni bog'lab qo'yish kerak.



Agar **ochiq sinish** bo'lsa, ro'molcha bilan jarohatlangan joyning yuqorirog'idan bog'lab, qon ketishini to'xtatish kerak. Taxtacha topib, uni jarohatlangan joyga bog'lanadi.



**Ayniqsa, qishloq xo'jaligi ishlarini bajarganda salomatlikni saqlashga katta ahamiyat berish**



**kerak.**



Ketmon, belkurak, xaskash va boshqalar bilan tomorqada, hovlida ishlaganda ehtiyot bo'lish kerak. Birgina nojo'ya harakat jarohatlarga, lat yeyish yoki biron joyni kesib olishga sabab bo'lishi mumkin. Natijada qon oqishi, terining jarohatlanishi kuzatiladi. Jarohatlangan teri orqali esa mikroblarning organizmga kirish xavfi tug'iladi.

**Qon ketishi** qon tomirlarining jarohatlanishi tufayli yuzaga keladi. U tashqi va ichki bo'lib, yana arteriyadan, venadan va kapillardan qon ketishi turlariga ajratiladi.

**Arteriyadan qon ketishida** qon juda tez oqadi va hayot uchun katta xavf tug'diradi. Qon jarohat yuzasidan pulsatsiyalanib oqib chiqadi va qip-qizil rangda bo'ladi.

**Venadan qon ketishida** qon jarohat yuzasidan to'xtamasdan bir maromda oqib chiqaveradi va u to'q rangda bo'ladi.



## QON KETISHINI QANDAY TO'XTATISH KERAK?

Jarohat joyining yuqorirog'idan arteriyaning ma'lum nuqtalari bosiladi. Agar ular chuqur joylashmagan bo'lsa, suyakka bosib to'xtatish mumkin.

Venadan qon ketganda bosuvchi bog'lam qo'yish foydalidir. Jarohatga ishlov berilgandan so'ng toza



bog'lam qo'yiladi, uning ustidan bint bilan zich o'raladi, agar bir bo'lak paralon qo'yilsa, undan ham yaxshi. Shundan so'ng qon oqayotgan tomir qattiq bosilshi uchun jarohat bint bilan

zich qilib bog'lanadi. Jarohatlangan odamga birinchi yordam ko'rsatish ko'nikmalariga ega bo'lish sog'liqni va hayotni saqlab qolish garovidir.

**Kapillar qon oqishida** alohida qon tomiri ko'rinmaydi va tez orada u o'z-o'zidan to'xtaydi.

Siz ko'proq o'yin vaqtida lat yeyish va jarohatlarga duch kelib qolsangiz, qanday yordam bera olasiz?



**Jarohatlarga toza (stiril) bog'lam qo'yish kerak!**

Jarohatlangan odamga birinchi yordam ko'rsatish ko'nikmalariga ega bo'lish kerak.

## 9- DARS.

JINSIY RIVOJLANISH VA UNING  
DAVRLARI HAQIDA TUSHUNCHA.

**Aziz bolajonlar!**



Biz sizlarning katta bo'lib qolganliklaringiz va sizlardan ba'zilaringiz qiz bola, ba'zilaringiz o'g'il bola ekanligingizni yaxshi tushunishingiz haqida gaplashgan edik. Bu narsa siz tug'ilganingizda bir-lamchi jinsiy belgilaringizga qarab aniqlangan.

Sizlarning har biringiz sog'lig'ingizni doimo muho-faza qilishingiz va jinsiy a'zolaringizni ozoda saq-lashingiz kerak.

Bizning o'g'il bolalarimiz qizlarimizni juda hurmat qilishadi. Ularga hamma ishlarda yordam berishadi, og'ir jismoniy ishlarni bajarishlariga yo'l qo'yishmaydi.





Ba'zi o'g'il bolalar qizlarga g'alati munosabatda bo'ladilar, sochlaridan tortadilar, orqalariga uradilar. Shu vaqt siz o'z onangizga, singlingizga qanday muomala qilishingizni bir eslang. Sinfingizdagi qizlarga ham xuddi shunday muomalada bo'lishingiz kerak.

O'g'il bolalar va qiz bolalar orasidagi munosabatlar ko'proq birga bog'larda, shanbaliklarda ishlaganlarida, sayohatlarga chiqqanlarida, muzey, teatr va kinolarga borganlarida yaqqolroq namoyon bo'ladi.



Qiz va o'g'il bolalar bir-birlariga e'tiborli bo'lishlari, kimdir kasal bo'lib qolsa, albatta, agar u yuqumli kasallikka chalinmagan bo'lsa, borib ko'rishlari kerak.

Qiz va o'g'il bolalar orasidagi munosabatlar uchrashuvlarda, suhbatlarda to'g'ri shakllanadi. Chunki bunda ular qo'pol va yomon so'zlarni ishlatmaydilar.



**BIR-BIRINGIZGA NISBATAN ODOBLI BO'LING!  
BIR-BIRINGIZNI HURMAT QILING!**