

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA‘LIMI VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH
VAZIRLIGI

D. I. Ahmedova, G. O‘. Solihova, N. D. Ishniyozova,
N. Z. Ismoilova

SOG‘LOM AVLOD

ASOSLARI

Umumta‘lim maktablarining 5-sinf o‘quvchilari uchun
o‘quv qo‘llanma

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

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

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

Shartli belgilar:



— yodda tuting!



— bu ma'lumotlarni bilasizmi?



— topshiriqlar.



— bu ma'lumotlar juda qiziq.



— savollar.

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi Respublika ta'lim markazi huzuridagi „Ekologiya va salomatlik“ yo'nalishidagi Ilmiy-metodik kengashning 2007-yil 27-fevraldagi 1-sonli yig'ilishi qarori bilan chop etishga tavsiya etildi.

2008/8 Alisher Navoiy
nomidagi
A362 O'zbekiston Axb

10 33950
091

A 410507000—145 Buyurtma varag'i — 2007
353(04)—2007

1-mashg'ulot. KIRISH

Aziz bolajonlar! Siz salomatlik nima ekanligini, qanday kishilarni sog'lom deyilishini bilasizmi? Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) degan tashkilot borligidan xabaringiz bormi? Ana shu tashkilotning Nizomida salomatlik tushunchasiga quyidagicha ta'rif beriladi.

Salomatlik – insonning uzoq umr ko'rishi va ijodiy rejalarni amalga oshirishida zarur bo'ladigan shart-sharoitlar, shaxsiy va ijtimoiy manfaatlar yo'lida mehnat qilish, mustahkam oila yaratish, farzandlarini tarbiyalash asosi bo'ladigan jismoniy, ruhiy va ma'naviy xususiyatlarning umumiy yig'indisidir.

Salomatlik – insonning bebaho boyligi.

Insonning dunyoga kelishiga qadar, shuningdek, bolalikdan o'sib, voyaga yetishi davridagi ko'pgina omillar salomatlik darajasiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Albatta, insonning o'z salomatligiga nisbatan bo'lgan munosabati u nima yaxshi-yu, nima yomonligini tushuna boshlagan yoshdan boshlab katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bola ulg'aya borgan sari uning o'zi nimalarga erishishi, sog'lom, kuch-quvvatga to'lgan bo'lishi, hayotda ko'plab maqsadlarga erishishi, o'z hayotidan mamnun bo'lishi natijasidagina dunyodagi baxtli insonlardan biri bo'la olishini anglay boshlaydi.

Baxtli inson bo'lishning asosiy yo'li – sog'lom turmush tarziga amal qilishdir.



Yodda tuting!

Salomatligingiz o'z qo'lingizda!

Bizning salomatligimizning:

50–55 foizi biz kechirayotgan hayot tarziga;

20–25 foizi atrof-muhitning holatiga;

15 foizgachasi irsiyatga va tana a'zolari faoliyatiga;

10 foizdan kamroq qismi sog'liqni saqlash muassasalariga bog'liq ekan (keyingi paytlarda ushbu ko'rsatkich 15 foizgacha ko'tarildi).

O'tilayotgan mashg'ulotlar chog'ida Siz inson hayoti va salomatligi uchun xavf tug'diradigan va aholining barcha qatlamlariga taalluqli bo'lgan turli xil omillar haqida bilim olasiz. Ular orasida ahamiyati ko'proq yoki kamroq ahamiyatli bo'lgan masala yo'q, chunki ularning barchasi muhim va o'rganilishi zarur.

Mashg'ulotlar jarayonida olgan bilim va ko'nikmalaringiz turli hayotiy sharoitlarda o'zingizni munosib tutishingizda, o'z imkoniyatlaringiz doirasida fikrlashingiz va to'g'ri qaror qabul qilishingizda, tengdoshlaringiz bilan yaxshi munosabatda bo'lishingizda qo'l keladi.

Shuningdek, mashg'ulotlarimizda inson hayotining turli jihatlariga, insonning eng muhim xislatlariga alohida to'xtalib o'tamiz va har bir mashg'ulot Sizda inson hayoti davomida tayanadigan muayyan xususiyat, jumladan, o'zining va o'zgalarning qadrini bilishning, mardlikning, dadillikning shakllanishida yordam bera oladi, degan umid-damiz. Ushbu xususiyat va qadriyatlar shaxsning asosiy jihatlari-dan hisoblanadi va uning xatti-harakatlariga har doim ta'sir ko'rsatadi. Masalan, ular kimningdir maktabda yaxshi o'zlashtirish, o'tonasiga nisbatan hurmat va e'tiborli, shuningdek, barchaga bir xil munosabat ko'rsatishida namoyon bo'lishi mumkin.

Mard bo'lish, insonning shaxsiy mavqeyi, o'z nuqtayi nazari va ishonchi orqali istagan niyati yo'lida muvaffaqiyatlarga erisha olishi tarzida namoyon bo'ladi.



Bu ma'lumotlarni bilasizmi?

O'z qadr-qimmatimizni his qilishimizga imkon beruvchi quyidagi omil va jihatlar mavjud:

- ◆ qanchalik kichik bo'lishiga qaramay, erishilgan har bir muvaffaqiyatimizdan xursand bo'lishimiz;
- ◆ samarali harakat qilishimizda shaxsiy imkoniyat beruvchi ishonchimizning mavjud bo'lishi;
- ◆ boshqalar bilan do'stona munosabatda bo'lishimiz;
- ◆ jamiyat hayotida faol ishtirok etishimiz;
- ◆ o'zimizning, oilamiz va do'stlarimizning salomatligini muhofaza qilishda ishtirok etishimiz va h.k.

„Sog‘lom avlod asoslari“ darslaridan olgan bilimlaringizni Siz oila a‘zolaringiz va mahalladoshlaringizga yetkazing.



Topshiriq:

Hozirgi paytda o‘zingiz uchun eng muhim bo‘lgan xususiyat va qadriyatlarning o‘ntasini ko‘rsating (masalan, dars tayyorlash, kun tartibiga rioya qilish, yolg‘on gapirmaslik va shu kabilar). O‘ylab ko‘ring, keyingi paytda Sizning ularga amal qilishingiz qaysi harakatlaringizda ko‘proq aks etmoqda?

2-mashg‘ulot. JINSLAR HAQIDA TUSHUNCHA

Odamlar tabiatan ikki xil jinsli qilib yaratilgan. Ya‘ni tabiatda **qiz (ayol)** va **o‘g‘il (erkak)** jinslari mavjud.



Bu ma‘lumotlarni bilasizmi?

◆ O‘g‘il va qiz bola tanasi ma‘lum bir davrgacha, asosan, bir xil rivojlanishda bo‘ladi. 8–9 yoshga yetganidan boshlab ularning tana tuzilishlarida ma‘lum farqlar kuzatila boshlaydi.

◆ O‘g‘il va qiz bolalik belgilarining rivojlanishi ularning faqat tashqi ko‘rinishida emas, balki bolalarning xulq-atvorida, yurish-turishida, ruhiyatida, dunyoqarashida, oiladagi yumushlarni bajarishida ham kuzatiladi.

◆ Kichik maktab yoshidagi o‘g‘il va qiz bolalar katta bo‘lib qolganligini his qilib, uy ishlarini bajarishda mas‘uliyat bilan yondashadigan bo‘ladilar. Bunday yumushlarga uy yig‘ishtirish, kir yuvish, ukasingillariga qarashish, ularni o‘ynatish, darslariga va maktabga borishlariga yordam berish kabilar bo‘lishi mumkin.

Bu davrda ko‘zga tashlanadigan holatlardan biri — qiz va o‘g‘il bolalar o‘z jinslariga mos kundalik yumush, vazifalarni



tanlay boshlaydilar. Masalan, o'g'il bolalar harbiy xizmatni o'tashlariga to'g'ri keladi. Bunda ko'pgina ishlarni o'zlari qilishlariga to'g'ri keladi. Ana shunday paytlarda yoshliklarida uy yumushlarini bajarish ishlari, orttirgan ko'nikmalari ularga qo'l keladi. Shuning uchun har birimiz yoshlikdanoq barcha yumushlarni bajarishga odatlanishimiz lozim.



Yodda tuting!

Hayotda shunday holatlar ham yuzaga kelib qoladiki, bunda „ayollarning ishi“ yoki „erkaklarning ishi“ deb ajratib o'tirmasdan, uni bajara oladigan ko'nikma zarur bo'ladi.



Savollar:

O'g'il va qizlarda necha yoshga yetgandan boshlab ularning tana tuzilishlarida ma'lum farqlar kuzatila boshlaydi?

3-mashg'ulot. O'G'IL VA QIZ BOLALAR ORGANIZMIDA RO'Y BERADIGAN O'ZGARISHLAR

Aziz o'smirlar! Siz balog'at davriga kiryapsiz! Bunda Siz quyida berilgan ma'lumotlarni bilishingiz juda muhimdir.

Balog'at nima degani? – Bu o'sish, rivojlanish, shakllanish degani.

Odam o'z umri davomida *aqliy, ma'naviy, jismoniy va jinsiy jihatlardan balog'atga yetadi.*

Odatda, o'g'il-qizlar 10–11 yoshdan boshlab har tomonlama, asosan, aqliy va jismoniy jihatdan rivojlana boshlaydi.

Jismoniy jihatdan balog'atga yetish davrida ko'pgina o'zgarishlar o'g'il va qiz bolalarda bir xilda kechadi. Ba'zi o'zgarishlarda esa farq qiladi.



Ayting-chi, sizda va tengdoshlaringizda ham quyidagi holatlar kuzatilyaptimi?

Jismoniy rivojlanish pallasida o'g'il-qizlarda quyidagi umumiy o'zgarishlar kuzatiladi	Bo'y o'sadi, vazn og'irlashadi, mushaklar rivojlanadi
	Ovoz toni o'zgaradi, o'g'il bolalarda birmuncha dag'allashadi, qizlarning ovozi mayinlashadi
	Yog' bezlari faol ishlay boshlaydi, natijada ba'zi o'g'il-qizlarning yuziga husnbuzar toshadi
	Ter ajratuvchi bezlar faollashadi
	Qo'ltiq osti chuqurchalarida, qo'l va oyoqlarda tuklar o'sa boshlaydi

Bu davrda o'smirning bo'yi 8–10 sm gacha o'sishi kuzatiladi, vazn ham bo'yni o'sishiga mos holatda og'irlashadi.

Jinsiy balog'atga yetish nima uchun hammada bir xil kechmaydi?

Chunki jinsiy balog'atga yetishga quyidagi omillar ta'sir etadi:

- ◆ o'smirning salomatligi;
- ◆ uning yashayotgan iqlim sharoiti;
- ◆ oilasining moddiy-iqtisodiy holati;
- ◆ jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi.



Bu ma'lumotlar juda qiziq:

◆ noqulay iqlim sharoiti, to'g'ri ovqatlanmaslik, organizmda zarur vitaminlar yetishmasligi, og'ir yoki qaytalanuvchi xastaliklar o'smirlik davridagi jinsiy balog'atni kechiktiradi yoki asoratli kechishiga olib keladi;



◆ o'smir normal rivojlanishi uchun to'g'ri ovqatlanishi, jismoniy tarbiya va turli xil mehnat yumushlari bilan shug'ullanishi, toza havoda ko'proq bo'lishi maqsadga muvofiq;

◆ jismoniy mashqlar bilan doimiy shug'ullanish o'smir organizmining normal o'sishini belgilaydi. Masalan, boladagi nafas olish a'zolarining, yurak-qon tomir va asab tizimlari faoliyatining takomillashuvida jismoniy harakatlarning ahamiyati katta.

Jinsiy balog'at davrining o'ziga xos jihatlari	9–10 yoshlargacha qizlar va o'g'il bolalar organizmi deyarli bir xilda rivojlanadi.
	10–11 yoshdan 14–15 yoshgacha qizlar o'g'il bolalarga nisbatan tez o'sa boshlaydilar.
	15–16 yoshdan boshlab o'g'il bolalar qizlardan o'zib ketadilar va yillar davomida shu tarzda rivojlanish davom etadi.
	Bu davr bir necha o'n yillar davom etadi, o'zgarishlar ayol va erkak jinsida mavjud bo'lgan turlicha gormonlarga bog'liq bo'lganligi uchun o'g'il va qiz bola rivojlanishi har xil ko'rinishda kechadi.



Topshiriq:

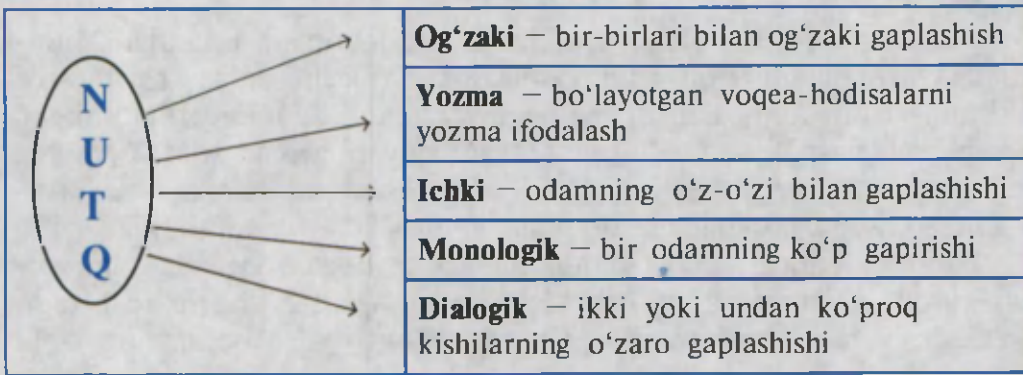
O'z tanangizda ro'y berayotgan o'zgarishlarni (bo'yingiz va vazningizda qancha o'zgarish sodir bo'layotgani) alohida varaqqa yozing. Bu haqda tushunmagan savollaringizni ota-onangizdan, o'qituvchingizdan so'rab biling.



4-mashg'ulot. KATTALAR VA BOLALAR O'RTASIDAGI MUNOSABATLAR

Inson o'z atrofidagi odamlar bilan doimo munosabatda bo'ladi. Odamlar til orqali o'zaro so'zlashadilar. Shuning uchun til *aloqa vositasi* deb yuritiladi. Odamlar o'rtasidagi muloqot nutq orqali amalga oshiriladi.

Nutqning bir necha turi mavjud



Qadimda yozuv bo'lmasa, kitoblar qanday yozilgan?

- ◆ Islom dinining muqaddas kitobi bo'lmish Qur'oni Karim ham dastlab yod olinib, keyinchalik yozuv shakliga keltirilgan.
- ◆ O'zbek xalqining „Alpomish“, „Go'ro'g'li“, „Avazxon“, „Oshiq G'arib va Shohsanam“ kabi ko'plab dostonlari ham dastlab og'zaki nutq orqali avloddan avlodga yetkazilgan.
- ◆ Yozuvlar paydo bo'lganidan so'ng ular yozuv shakliga keltirilgan.

Odamlar bir-birlari bilan muloqot qilishlari uchun faqat nutqdan foydalanadilarmi, yoki...?

Odamlar bir-birlari bilan gaplashganda albatta imo-ishoralar, kulgu va ohanglardan ham foydalanadilar. Masalan, bosh qimirlatish – „ha“, bosh chayqash – „yo'q“, yelka qisish – „bilmasam“ ma'nolarini bildiradi.



Yodda tuting!

Odamlar bir-birlari bilan muloqotga kirishganlarida nima talab etiladi?

*YAXSHI MULOQOT = SHIRINSO‘ZLIK + XUSHMUO-
MALALIK + RAVON SO‘ZLASH + SAMIMIYLIK*



Bu ma'lumotlar juda qiziq:

Odamlar bir-birlari bilan qanchalik xushmuomala bo'lsalar, shunchalik zavq oladilar, quvonib yashaydilar. Yaxshi suhbat, shirin so'z kishining bahri-dilini ochadi, ko'nglini ko'taradi. Yomon so'z eshitgan odam asabiylashib, sog'lig'ini yo'qotgani singari, yaxshi so'z odamning salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun barchamiz shirin-suxan bo'lishga, boshqalarga qo'pollik qilmaslikka o'rganishimiz lozim.

Jamoat joylarida, jamoat transportlarida va boshqa joylarda ham go'zal xulqli, shirinso'zli bo'lish kishining hurmat-e'tiborini oshiradi. So'zlashish madaniyati borasida Kaykovusning o'g'liga deganlarini tahlil qiling.

„Xalq oldida gapiradigan so'zing go'zal bo'lsin, bu so'zni xalq qabul qilsin...

Ey farzand, ...so'zlaganingda ma'noli gapir. Har bir so'zga quloq sol, tezlik qilma. Har bir so'zni o'ylab gapir, to aytgan so'zingdan pushaymon bo'lmag'aysan. Har qanday so'zni eshitishdan siqilma. U so'z ishingga xoh yarasin, xoh yaramasin uni eshit, toki sening uchun so'z eshigi yopilib qolmasin va so'zning foydasi tamom bo'lmasin.

Sovuq so'z so'zlama... Ko'p bil-u, oz so'zla. Kam bilsang, ko'p so'zlama, chunki aqlli kishi ko'p so'zlamaydi, deganlarki, jim o'tirish salomatlik sababidir...“ (Qobusnoma. T.: „O'qituvchi“ NMIU, 2006.).

Odam boshqalar bilan muloqotda shirinso'z bo'lishi bilan birgalikda, o'zining ko'nglini xira qilmaslik uchun ham harakat qilishi lozim. Buning uchun badxulq, qo'pol, g'ofil kishilar bilan ham-suhbat bo'lishdan qochish kerak.





Topshiriq:

1. Odamlar gaplashayotganlarida so'zlardan tashqari ishlatadigan turli xil harakatlarni ifodalovchi holatlarni yozing.

2. Quyidagi maqolning davomini daftaringizga yozing va do'stларingiz, o'qituvchingiz, ota-onangiz bilan birgalikda tahlil qiling.

Yaxshi so'z — jon ozig'i, yomon so'z — ...

5-mashg'ulot. O'RTOQLIK VA DO'STLIK TUSHUNCHALARI

Ulfat, o'rtoq, do'st tushunchalarining farqi nimada?

ULFAT	birga dars tayyorlash, birgalikda turli xil o'yinlar o'ynash, bo'sh vaqtni birga o'tkazish.
O'RTOQ	birmuncha murakkabroq tushuncha bo'lib, jamoada birga bo'lish, ya'ni bitta sinfda o'qish, bir mahallada va ko'chada yashash; sport mashg'ulotlarida birgalikda qatnashish va h.k; turli xil masalalarda bir xil fikr-mulohaza yuritish, bir-birini yoqtirish.
DO'ST	o'rtoqlikning yuqoriroq ko'rinishidir; bir-biriga munosabat samimiy va kuchli yoqtirish xususiyatiga ega; bir-biri bilan juda yaqin va mustahkam aloqa o'rnatishadi; ularning ehtiyoj, qiziqish, maqsad, intilishlari ham bir xil bo'ladi; turli xil masalalarni ham bir xilda tushunish mavjud bo'ladi.



Buni bilish muhim!

Do'stlikning muhim jihatlaridan biri **do'st tanlay bilishdir**. Do'st tanlashda kishi ehtiyot bo'lishi lozim, chunki birovlar mol-davlat do'sti bo'ladi, boshqa birov esa mansab uchun do'st bo'ladi.



Yodda tuting!

Do'st tanlash, uni asray bilish, do'stlik mas'uliyati xususida allomalar juda ko'p fikr va mulohazalar bildirishgan. Ulardan birida shunday deyiladi:

„Ey farzand, tirik kishi albatta do'stsiz bo'lmaydi. Kim bilan do'st tutunsang ham, do'stlik qoidalariga rioya qil. Har kim do'stini esiga olmasa, do'sti ham uni esiga olmaydi. Kimning do'sti ko'p bo'lsa, ayblari yopiladi. Yangi do'st topsang, eski do'stdan yuz o'girma. Ba'zi odamlar sen bilan yarim do'st bo'ladi-lar, ular bilan ham yaxshi munosabatda bo'laver. Yaxshilik ko'r-salar, sen bilan bir tan, bir jon bo'lib, chin do'stga aylanadilar. Do'stingning do'stlarini o'z do'sting, dushmanlarini dushman-laring deb hisobla. Aqlsiz odam bilan do'st bo'lma. Chunki aqlsiz do'stdan aqli dushman ma'qulroq.



Topshiriq:

1. Ushbu maqollarni yod oling, o'qituvchingizga aytib bering.
Daraxt ildizi bilan tirik, inson yoru-do'sti bilan tirik.
Ota-ona – xazina, aka-uka – tayanch, do'st esa har ikkisidir.
2. Kitoblardan do'stlik haqidagi she'r va maqollarni toping va dafta-ringizga ko'chirib yozing.

6-mashg'ulot. INSON TANASI GIGIYENASI

Shaxsiy gigiyena — tor ma'noda tushunilganda tanani parvarish-lash, ya'ni teri, soch va og'iz bo'shlig'ini tozalikda va boshqa qoidalarga amal qilgan holda saqlashni anglatadi.

Siz har kuni ertalab tishlaringizni tozalashingiz va yuvinishingizga to'g'ri keladi. Bularning hammasi kasallikni yuqtiruvchi va qo'zg'atuv-

chilari bo'lgan bakteriyalarga qarshi kurashish uchun bajariladi. Ular tuproqda, suvda juda ko'p uchraydi va iflosliklar bilan birga qo'lga o'rtnashadi. Iflos qo'llar dizenteriya (ichburug'), gepatit (jigar kasalligi) virusi, gelmintozi (gijja), qo'tir kabi kasalliklarning yuqishiga sabab bo'lishi mumkin. Gijja tuxumlari tirnoqlar ostiga joylashib olgach, keyinchalik og'izga tushadi.

Teri, soch va tirnoqlar tozaligi salomatlik va o'zini yaxshi his etish uchun muhim shart-sharoitdir. Ushbu maqsadda suv, sovun va sham-punlardan foydalaniladi. Issiq suv bilan yuvinayotgan vaqtda teridan iflosliklar, yog' va ter chiqarib tashlanadi. Terining tashqi (muguz) qavati tozalanadi va nafas olish yengillashadi.

Qo'llarni sovun bilan yuvish dizenteriya, gijja invaziyasi, yuqumli jigar kasalligi va boshqa kasalliklar yuqishining oldini olishda muhimdir.

Og'iz bo'shlig'i va tishlarni har kuni 2 marta, ertalab va kechqurun tish pastasi va cho'tkasi bilan yuvish zarur. Ovqatlangandan so'ng imkon qadar iliq suv bilan chayish kerak. Shu yo'l bilan tishlarning yemirilishi — kariyesning oldini olamiz.

Tishlaringiz sog'lom bo'lishi uchun yil davomida 2 marta tish shifokorining profilaktik ko'rigidan o'tishingiz kerak. Gigiyaning oddiy qoidalariga rioya qilish salomatligingizni saqlashingizga yordam beradi.



Bu ma'lumotlarni bilasizmi?

◆ Odam terisi himoya vazifasini bajarish xususiyatiga ega — u insonni tashqi muhitning noqulay omillaridan himoya qiladi.

◆ Sizning teringiz uni himoya qiladigan alohida yog'larni ajratib terlaydi. U dori vositalarini shimib olish va zaharli moddalarni ajratish xususiyatiga ham ega. Agar Siz teringizni toza saqlamasangiz, uning yuza qismida turli kasalliklarni keltirib chiqaruvchi mikroblar ko'paya boshlaydi. Birgina mikroblar 12 soat ichida 10 milliontagacha o'ziga o'xshash mikroblarni hosil qilishi mumkin!

◆ Suv va sovun — ifloslik dushmani. Qo'llaringizni imkon qadar tez-tez sovunlab yuving.

◆ Sog'lom qad-qomat mushaklarni mustahkamlaydi va tez toliqishning oldini oladi.



◆ Qad-qomatning sog'lom bo'lishi uchun quyidagilarga amal qilish zarur:

- stulda to'g'ri o'tirish;
- yozayotgan vaqtda bukchaymaslik;
- o'tirgan yoki yurgan vaqtda gavdani va yelkarni to'g'ri tutish.

◆ Ko'rish qobiliyatingizni asrang: yetarlicha yoritilgan holatda o'qish va yozish kerak, yorug'likning chap tarafdin tushishi maqsadga muvofiq.



Bu ma'lumotlar juda qiziq:

◆ Bir kecha-kunduz davomida teri orqali 300 ml suyuqlik ajratiladi.

◆ Ter suyuqligi modda almashinuvidan hosil bo'lgan suvdan tashkil topadi. Ter bezlaridan simob, yod, brom kabi moddalar ham ajratiladi.

◆ Teridagi yog' bezlari bir kecha-kunduz davomida 20 gramm yog' ajratadi.

◆ Bir odamning teri yuzasida 83000 000 dan 100 000 000 gacha turli mikroblar mavjud bo'ladi.



Topshiriq:

To'g'ri javoblarni toping:

1. Terining asosiy vazifasi — ...

a) ko'rish; b) tashqi muhit ta'sirlaridan himoya qilish; d) eshitish.

2. Tirnoqlar nima uchun olinadi?

a) qoshiqni ushlashga qulay bo'lishi uchun; b) kitobni oson varaqlash uchun; d) tirnoqlar ostida mikroblar to'planmasligi uchun.

7-mashg'ulot. OVQATLANISHDA GIGIYENIK TALABLARGA AMAL QILISH

Ovqatlanish uchun nima kerak?

Sizning organizmingiz sog'lom bo'lishi uchun unga turli-tuman oziq-ovqatlar zarur. Quvvatni Siz uglevod va yog'lardan tashkil topgan ovqatlardan olasiz. Bo'yingizning o'sishi va yuqumli kasalliklarga chidamli bo'lishingiz, yara va jarohatlar bitishi uchun tanangizga proteinlar (oqsillar), shuningdek, vitaminlar, mineral tuzlar, biriktiruvchi to'qima va suv zarur.



Bu ma'lumotlar juda qiziq:

O'sayotgan organizm yetarlicha xilma-xil bo'lgan oziq moddalarni iste'mol qilishi muhim. Ular jumlasiga: oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalar kiradi.

Oziq-ovqat mahsulotlarida **oqsillar**ning o'rnini nihoyatda muhim. Ular hayvon oqsillari va o'simlik oqsillariga ajratiladi. Go'sht, baliq, tuxum, sut va sut mahsulotlarida mavjud bo'lgan hayvon oqsillari boshqalariga nisbatan katta biologik qiymatga ega. Oqsillar, o'simlik mahsulotlarida, asosan, dukkakli don mahsulotlarida — no'xat, mosh, loviya va boshqalarda mavjud bo'ladi.

Yog'lar bolalar uchun zarur bo'lgan quvvatning 30–40 foizini ta'minlaydi. Hayvon va o'simliklar ularning manbai hisoblanadi. Ularning sirasiga sariyog', paxta, kungaboqar va shu kabi o'simlik yog'larini kiritish mumkin.

Uglevodlar yengil o'zlashtiriladigan asosiy quvvat manbai sifatida xizmat qiladi. Ular bir kecha-kunduz davomida organizm uchun zarur bo'lgan energiyaning 50–60 foizini ta'minlaydi. Ular, asosan, o'simlik mahsulotlari — non, makaron mahsulotlari, yorma, kartoshka, sabzavot va mevalardan olinadi.

Vitamin va mineral tuzlar rezavor mevalar, sabzavot va ko'katlardan olinishi mumkin.

Siz bu mahsulotlarni har kuni imkon qadar iste'mol qiling!





Yodda tuting!

Sabzavot va mevalarni iste'mol qilishdan avval yuvish zarur. Oziq-ovqat mahsulotlarini yopiq idishlarda saqlang. Tez urinadigan mahsulotlarni muzlatgichda saqlang.

Oziq-ovqat mahsulotlarini turli xil hasharotlar (pashsha, suvaklar)dan asrang. Ular yuqumli kasallik qo'zg'atuvchilarini tashuvchi hisoblanadilar.



Bu ma'lumotlarni bilasizmi?

- ◆ O'quvchi mehnat qobiliyatini saqlab qolishi uchun bir kechakunduz davomida kamida 4 marotaba, 3–4 soat oralig'ida ovqatlanishi zarur.

- ◆ Kechki ovqat uyqudan kamida 2 soat oldin iste'mol qilinishi maqsadga muvofiq.



Topshiriq:

1. Sizing yoshingizdagi o'quvchilar uchun munosib ovqatlanish ratsionini uyda tuzib keling.

8-mashg'ulot. VIRUSLI GEPATIT (SARIQ KASALLIGI) VA UNING OLDINI OLISH

Virusli gepatit A — o'tkir kechuvchi kasallik bo'lib, gepatit virusi uning qo'zg'atuvchisidir.

Ko'pchilik hollarda bolalar kasallanadilar. Kasallikning epidemiologik avj olishi aksariyat hollarda bolalar jamoalarida ro'y beradi va ko'pincha kuz-qish davriga to'g'ri keladi. Virus bemorlarning qon, axlat, siydiklarida bo'ladi, shuning uchun bu ajralmalar xavflidir.

Sariq kasalligining virusi, asosan, oziq-ovqatlar va iste'mol qilindigan suvlardan iflos qo'llar orqali og'iz bo'shlig'iga tushadi. Shuning uchun sanitariya va gigiyena qoidalariga rioya qilish ushbu kasallikning oldini olishda muhim o'rin tutadi.



Bu ma'lumotlarni bilasizmi?

Virusli gepatit A 1970-yilda S. Feinstone va uning hamkasblari tomonidan aniqlangan.

O'tgan davr mobaynida olimlar tomonidan 7 xil ko'rinishdagi mustaqil gepatit viruslari aniqlangan. Barcha gepatit viruslari lotin harflari – A, B, C, D, F, G bilan belgilanishi qabul qilingan.

Hozirgi vaqtda gepatit A va gepatit B viruslari yaxshi o'rganilgan bo'lib, ularga qarshi yuqori samara beruvchi emlash vositalari ishlab chiqarilgan.

Ko'pchilik bolalarda kasallik tana haroratining 38–39 °C darajagacha ko'tarilishi bilan boshlanadi. Bolalar injiq, lohas bo'lib qoladilar, o'ng qovurg'a ostida og'riq, paydo bo'ladi, ishtaha tez pasayadi. Keyin teri qoplami va ko'z oq pardasi sarg'ayadi, bemorning ahvoli yaxshilanadi. Shikoyatlar kamayadi, lekin ko'ngil aynishi va ishtahaning yo'qolishi saqlanib qolishi mumkin. Kasallik boshlangan vaqtdan 7–10 kun o'tgandan so'ng sariqlik jadallashuvi pasaya boshlaydi.

Kasallikning tuzalish belgilari. Kasallik davolanishlardan so'ng, jigarning faoliyati 88,4 foiz bemorlarda to'liq tiklanadi, 11,6 foiz bemorlarda turli asoratlar bo'lishi mumkin.



Yodda tuting!

Kasallikning oldini olish uchun:

meva va sabzavotlarni yuvib iste'mol qilish kerak;

faqat qaynatilgan suv ichish kerak;

ko'chadan kelgandan so'ng, ovqatlanishdan oldin qo'llarni sovun bilan yaxshilab yuvish lozim;

kasallikning dastlabki belgilari namoyon bo'lganidayoq shifokorni uyga chaqirish kerak.



Bu ma'lumotlarni bilib qo'ying!

- ◆ bola sariq kasali bilan og'riganda parhez taomlar sifatli, yuqori quvvatli, fiziologik jihatdan to'g'ri keladigan bo'lishi kerak;
- ◆ oqsillar tvorog, yog'siz go'sht navi (mol go'shti) va pishloq ko'rinishida beriladi.
- ◆ yog'lar sariyog' va o'simlik yog'i ko'rinishida beriladi;
- ◆ uglevodlar guruch, manniy yormasi, suli bo'tqasi, makaron mahsulotlari, shakar va kartoshka ko'rinishida beriladi;
- ◆ bemor bola har kuni pishirilmagan hamda qaynatib pishirilgan sabzavotlar, ko'katlar, mevalar va sharbatlarni yetarli miqdorda iste'mol qilishi kerak.

Kasallikning umumiy davri davomida ko'p suyuqlik: limonli, sutli, asalli, muraboli choy, shuningdek, na'matak qaynatmasi, kompot, ishqorli mineral suv, glukoza ning 5 foizli eritmasini ichirish foydali bo'ladi.

Parhezdagi cheklashlar bola kasal bo'lgan vaqtdan boshlab 2–3 oy mobaynida qattiq nazorat ostida davom ettirilishi kerak. Cheklashlar faqatgina davolovchi shifokorning maslahati bilan to'xtatilishi mumkin.



Topshiriq:

Rasm daftaringizga gepatit A bilan kasallangan bemorga qanday parhez oziq mahsulotlarini taklif qila olishingizni uyda yozib keling.

9-mashg'ulot. OITV VA OITS HAQIDA TUSHUNCHA

OITS — „orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi“ni bildiradi.



OITV — bu OITS kasalligini qo'zg'atuvchi virus bo'lib, u jarayonning boshlang'ich bosqichidir. Bu virus odam immunitet tizimini zaiflashtiradi va oxir-oqibatda organizm oddiy yallig'lanish kasalliklaridan ham himoyalana olmaydigan, chidamsiz bo'lib qoladi.



Bu ma'lumotlarni bilasizmi?

OITVning to'liq ma'nosi quyidagicha:

O = Odam: bu virus kasallik faqatgina odamda bo'ladi.

I = Immunitet: — organizmning kasalliklarga qarshi kurasha oluvchi tabiiy layoqati.

T = Tanqisligi: OITV qon limfotsitiga hujum qilib, uni turli-tuman infeksiyalardan himoya qila olmaydigan qilib qo'yadi.

V = Virusi: organizmning himoyaviy hujayra qatlamiga tanlab hujum qiladi.

OITSning to'liq ma'nosi quyidagicha:

O = Orttirilgan: boshqa odamdan orttirib (yuqtirib) olingan.

I = Immunitet: immunitet — organizmning kasalliklarga qarshi kurasha oluvchi tabiiy layoqati.

T = Tanqisligi: kasalliklarga qarshi kurashuvchi layoqatning pasayishi.

S = Sindromi: kasallik alomatlari majmuyi.

OITV — bu virus faqat odam organizmida yashaydi. Virus tashqi muhitga tushsa, nobud bo'ladi.

Organizmga OITV virusi tushganidan so'ng odam OITV - yuqtirilgan bo'ladi. Tashqi ko'rinishda biror belgi paydo bo'lmaydi, faqat laboratoriya tahlili organizmida virus bor yoki yo'qligini ko'rsatishi mumkin.

OITS — kasallikning so'nggi davri. Virus tushgan vaqtdan boshlab organizm unga qarshi kurasha olmasligi va o'zini o'zi himoya qila olmay qolishigacha oradan 1 yildan 5–6 yilgacha vaqt o'tishi mumkin. Mana shundan keyingina rivojlanib ketadigan va odam hayotini xavf ostida qoldiradigan OITS bosqichi boshlanayotgan bo'ladi. Boshlanishida odam o'zini yaxshi his qilishi va hattoki OITV infeksiyasini yuqtirganligiga shubha ham qilmasligi mumkin. OITV infeksiyasi OITS bosqichiga o'tguniga qadar oradan o'n yilcha vaqt ham o'tishi mumkin.

Har bir inson jinsi, yoshi, yashash joyi, ijtimoiy kelib chiqishi yoki boshqa xususiyat va omillaridan qat'i nazar OITVni yuqtirishi mumkin. Bularning barchasi har bir odamning xulqiga bog'liq!

OITS — HOZIRCHA DAVOSI TOPILMAGAN KASALLIKDIR!

Bugungi kunda OITVni yuqtirgan odamning umrini uzaytirishga yordam beruvchi dori-darmonlar mavjud.



Savollar:

Yaxshilab o'ylang va javob bering: „Agar Siz sog'lom va kuchli bo'lsangiz, OITVni yuqtirmaysiz“. Ushbu tasdiq to'g'rimi?

10-mashg'ulot. ZARARLI ODATLAR HAQIDA TUSHUNCHA

Zararli odatlar deganimizda biz spirtli ichimliklarni ichish, tamaki va nos chekish, giyohvand va toksik (zaharlovchi) moddalarni iste'mol qilish kabi odatlarni tushunamiz.

Atrofimizni o'rab turgan olamda biz boshqa zararli odatlarni ham ko'rishimiz mumkin. Hozirgi kunda biz bu odatlarga e'tibor bermasligimiz keyinchalik afsus chekishimizga sabab bo'ladi.



Bu ma'lumotlar juda qiziq:

- ◆ Shunday zararli odatlar qatorida, mumkin bo'lmagan narsalarni, ruchka-qalam, chizg'ich va shu kabi boshqa buyumlarni og'izga solish va tashqi tana a'zolari — quloq, burunga (gugurt, qalam va h.k.) tiqib tozalash, saqich chaynayotganda uni qo'lga olish, turli shakllar yasab yana og'izga solish va h.k.larni aytib o'tamiz.

- ◆ Og'zingizga qalam, ruchka, chizg'ich va boshqa buyumlarni solganingizda yoki tirnog'ingizni tishlaganingizda mikroblar og'iz bo'shlig'ingizga tushadi va ko'payib, zararli, zaharli moddalarni hosil qiladi. Bu moddalar organizmning ish faoliyatiga ta'sir ko'rsatib, har xil kasalliklarni keltirib chiqaradi.

- ◆ Bu mikroblar til va milk yallig'lanishi kasalligi (stomatit)ga, tomoq bezlarining yallig'lanishiga olib keladi, bu esa angining paydo bo'lishidan dalolat beradi. Ishtaha buziladi, butun og'iz bo'shlig'ida qattiq achishish va og'riqlar paydo bo'ladi, ovqat yutish paytida tomoqda og'riq paydo bo'ladi, harorat ko'tariladi, bemor rangi oqarib, madorsizlanadi.

- ◆ Og'izga tushadigan mikroblar oshqozon va ichaklarning ish faoliyatiga zararli ta'sir ko'rsatadi va ularda har xil yaralar paydo bo'ladi. Bunday kasalliklar jumlasiga oshqozon shilliq pardasining yallig'-

lanishi (gastrit), ichaklarning yallig'lanishi (enterokolit) kabilarni kiritish mumkin. Qorin atrofida qattiq og'riqlar, bo'shashganlik, ko'ngil aynishi va ich ketishi kasalliklari kuzatiladi. Qisqa vaqt ichida bemor ozib, kuchsizlanadi va hech narsaga qiziqishi qolmaydi.

◆ Organizmga og'iz orqali tushadigan parazitlar ichaklarda gijja tuxumlarini qo'yadi va ular ko'payadi. Odam bu gijjalarni o'zi yeydigan ovqatlari bilan boqadi, natijada odam ozib, rangi qattiq oqaradi va unda kamqonlik kuzatiladi. Uni har doim qorin og'riqlari bezovta qiladi, yaxshi uxlolmaydi.

◆ Quloqlar suv tushganligi yoki yaralarga moyilligi bo'lgan terining nozikligi tufayli qichishi mumkin. Turli xil buyumlar bilan quloqni qichish oqibatida yara paydo bo'ladi. Agar bunday buyum o'rta va ichki quloqdan o'tsa, quloq pardalarining yirtilishiga olib kelishi ham mumkin. Bu esa, o'z navbatida, eshitish qobiliyatining pasayishiga olib keladi.

◆ Burun va quloq tozalashda begona buyumlardan foydalanish man etiladi! Burun bo'shlig'i juda nozik bo'lib, siz uni jarohatlashingiz va natijada qon oqa boshlashi mumkin. Chunki qon tomirlari yuzada joylashgan. Bunday buyumlar burun tuzilishining o'zgarishiga ham olib kelishi mumkin.



Bu ma'lumotlarni bilasizmi?

◆ Burunni suv yordamida tozalayotganda suvni burunga tortish, keyin esa qoqib tashlash lozim.

◆ Har bir o'quvchida toza dastro'molcha bo'lishi shart.

◆ Shifokorlar saqichni ovqatdan so'ng 20 minutdan ortiq chaynamaslikni tavsiya etishadi.

◆ Uzoq vaqt va doimiy ravishda saqich chaynash ichaklarga katta og'irlik beradi va oshqozon shirasining haddan ziyod ajralib chiqishiga sabab bo'ladi. Natijada esa oshqozon yaralari paydo bo'ladi.

◆ Saqichingizni hech qachon stolga, kitobga, shkafga, stol ostiga, muzlatkichga yoki quloq orqasiga yopishtirmang, chunki undan keyin dog'lar paydo bo'ladi. Ayniqsa, saqichni yana og'izga sola ko'rmang!



Savollar:

1. Zararli odatlarga nimalar kiradi?
2. Nima uchun biz ularni „zararli odatlar“ deb ataymiz?
3. Og‘izga har xil narsalarni (qalam, ruchka va h.k.larni) solish qanday oqibatlariga olib keladi?
4. Quloq va burunga buyum tiqish qanday oqibatlariga olib keladi?

11-mashg‘ulot. RIVOJLANAYOTGAN ORGANIZM UCHUN TAMAKI VA NOS CHEKISHNING ZARARI

Hammamizga ma‘lumki, donolik, qiziquvchanlik, mehribonlik va shu kabi ko‘plab boshqa insoniy sifatlar inson uchun eng muhimdir. Insonning tashqi qiyofasi xuddi ko‘zgu kabi uning axloqini ko‘rsatadi. Bularni bila turib, nahotki tashqi qiyofamizga o‘zimiz zarar yetkazishimiz mumkin? Chekish shartmikan?



Bu ma‘lumotlarni bilasizmi?

- ◆ tamaki Yevropaga fransuz diplomati J.Niko tomonidan 1560-yilda Janubiy Amerikadan olib kelingan. Aynan shu diplomat nomiga atab, NIKOTIN so‘zi paydo bo‘lgan;
- ◆ odam chekishni qanchalik erta boshlasa, o‘z hayotini shunchalik tez qisqartiradi: kimki 15 yoshdan chekishni boshlagan bo‘lsa, o‘z umrini 8 yilga, kim 25 yoshdan chekishni boshlagan bo‘lsa, 4 yilga qisqartirar ekan.
- ◆ har bir chekilgan sigareta natijasida odam umri 10–14 minutga qisqarar ekan;
- ◆ 100 – 200 mg nikotin odamni o‘ldiradi.



Bu ma‘lumotlar juda qiziq:

- ◆ Tamaki tarkibida zahar ko‘pligi tufayli undan qishloq xo‘jaligida turli zaharli moddalar tayyorlanib, zararli hasharotlarni yo‘qotishda foydalaniladi.
- ◆ Tamaki tarkibida eng ko‘p zaharli modda — nikotin mavjud bo‘lib, u hosil bo‘ladigan tutunning 80 – 90 foizini tashkil etadi.

Tamaki tutuni nafas yo'llarini zararlaydi, bu esa burun, halqum, tomoq, traxeya, bronxlarning surunkali yallig'lanishiga, o'pka emfizemasiga olib keladi.

- ◆ Bir kunda 0,5 quti tamaki chekkan odam o'z umrini 3 foizga qisqartirsa, 1,5 quti tamaki chekkan odam esa 10 foizga qisqartiradi. Chekuvchilarning 50 foizi ruhiy kasalliklarga duchor bo'lishadi. Ko'pchilik odamlar sil (tuberkulyoz) kasalligiga chalinadilar.

- ◆ Chekish vaqtida paydo bo'ladigan tutun shunchalik xavfliki, u chekayotgan odam oldida o'tirganlarga ham zarar yetkazadi.

- ◆ Tamaki tarkibiga kislotalar, 27 xil aldegid va 80 foiz hollarda ketonol kiradi. Bular saraton (rak) kasalligini keltirib chiqaradi.

- ◆ Chekish organizmning himoya tizimini ishdan chiqaradi. Bu esa organizmning mikroblar ta'siriga beriluvchanligini oshiradi.

- ◆ Chekish oldin tomirlarning kengayishiga olib keladi. Keyin esa miya yaxshiroq ishlayotgandek tuyuladi. Lekin bu bor-yo'g'i birinchi taassurot, xolos. Chunki vaqti kelib tomirlar torayadi va qon ishlab berish tizimining holati yomonlashadi. Bu esa, o'z navbatida, miya ish tizimiga qattiq zararli ta'sir ko'rsatadi.

- ◆ Qon bosimining oshishi, ko'rish qobiliyati pasayishi, asab tizimi bo'shashib qolishi, yurak urishining tezlashishi, yurak-qon tomir tizimining ishdan chiqishi boshlanadi va infarkt bo'lish xavfi 12 baravarga oshadi.

- ◆ Chekish oshqozonga ham zararli ta'sir ko'rsatadi, hazm qilish jarayonini buzadi. „Chekuvchilar gastriti“ ya'ni, oshqozon osti yarasi paydo bo'ladi, nosog'lomlik tufayli tez ozib ketish hollari ro'y beradi.

- ◆ Eng xavflisi shuki, chekish o'pkaning ish faoliyatini butunlay ishdan chiqaradi! O'pka devorlarining shikastlanishi va o'pka raki paydo bo'lishiga olib keladi.

- ◆ Yo'tal — chekuvchining bir umrlik hamrohi!

- ◆ Yuz va tishlar sarg'ayadi, ovoz dag'al va past bo'lib qoladi.

- ◆ Chekish miya va asab tizimiga ayniqsa kuchli ta'sir ko'rsatadi. Bosh og'riqlari paydo bo'ladi, ko'rish qobiliyati pasayadi va xotira susayadi.

- ◆ Rivojlanayotgan yosh organizmga chekish nisbatan ko'proq salbiy ta'sir etadi. Kichik yoshdagi chekuvchida rivojlanish jarayoni tengdosh-

lariga nisbatan ortda qoladi. Chekuvchi o'smir o'g'il bola bo'lsa, uning suyak tizimi va mushaklari yomon rivojlanadi. Natijada ularda mardlik, jasurlik hislari yo'qolishi, gavdasi kichrayib qolishi, o'sishdan to'xtash va jinsiy a'zolarining sust rivojlanishi kabi salbiy holatlar kuzatiladi. Miya va asab tizimi yaxshi rivojlanmaydi, xotiraning pasayishi, axborot va ma'lumot qabul qilishi pasayadi. Bola rivojlanishida o'ta noxush oqibatlar yuzaga keladi.

- ◆ O'smir qizlarda ham chekish oqibatida organizm rivojlanmay qo'yadi, bunday qizlar hayo-ibo kabi xususiyatlardan mahrum bo'la boradilar. Rivojlanishda tengdoshlaridan ortda qoladilar, tos suyaklari kengaymaydi. Mushaklar o'z mustahkamligini yo'qotadi va ko'rinishidan osilib qoladi, yuz terisi va tishlar sarg'ayadi.

- ◆ Nos butun organizmni zaharlaydi. Uning tarkibiga turli xil, jumladan, kanserogen moddalardan benzopirin hamda rak kasalligini chaqiruvchi ko'plab boshqa moddalar kiradi.

- ◆ Nos og'iz bo'shlig'i rakini keltirib chiqaradi. Oqibatda burun va yuzda ham shunday kasallik kelib chiqishi mumkin.



Savollar:

1. Chekish organizm uchun qanday zarar keltiradi?
2. Chekish o'sib kelayotgan qiz bola va o'g'il bola organizmlariga qanday ta'sir ko'rsatadi?
3. Nos chekish qanday oqibatlarga olib keladi?

12-mashg'ulot. TOKSIK (ZAHARLI) MODDALAR VA TOKSIKOMANIYA HAQIDA TUSHUNCHA

Hamma narsa yoshlikdan boshlanadi. Bola organizmi juda nozik, tez o'zgaruvchan va ta'sirlanuvchandir. Atrof-muhitdan keladigan ijobiy ta'sir insondagi tug'ma sifatlarni yuzaga chiqaradi va shakllantiradi. Zararlilari esa, aksincha, ularni yo'q qiladi. Shunday zararli ta'sirlardan biri toksik (zaharli) moddalar va toksikomaniya bilan bog'liq.

Endi o'ylab ko'ring-chi, qaysi aqlli inson bu moddalarning zararli ta'sirini bila turib, ularni iste'mol qiladi? Shularni bila turib, inson o'zini o'zi o'limga mahkum etadimi?





Bu ma'lumotlarni bilasizmi?

- ◆ Zaharli moddalar — havoda uchuvchi va tarqaluvchi kimyoviy moddalar — benzin, kerosin, aseton, efir, lak (soch va tirnoqlar uchun), tozalovchi moddalar, gutalin va boshqalardir.
- ◆ Toksin — zahar degani.
- ◆ Toksikomaniya zaharli moddalarni iste'mol qilish natijasida hosil bo'lgan ko'nikma.
- ◆ Zaharli moddalar organizmga nafas yo'llari orqali ham kiradi.



Bu ma'lumotlar juda qiziq:

- ◆ Zaharli moddalarni iste'mol qilib o'rgangan odamlar kelajakda uning iste'mol qilish me'yorini oshirishga majbur bo'ladilar.
- ◆ Zaharli moddalardan foydalanish mastlik va galutsinatsiya (bosin-qirash)larga olib keladi.
- ◆ Zaharli moddalarni iste'mol qilishdagi birinchi asoratlari: bosh aylanishi, o'zini yo'qotish, uyquga to'yimaslik, aksirish, yo'talish, ko'ngil aynishi va burundan qon yoki suv ketishi.
- ◆ Zaharli moddalar yurak urish funksiyasini buzadi, yurakda og'riqlar ham paydo bo'ladi.
- ◆ Bu moddalar miyani va asab tizimini ham zaharlaydi: bosh aylanishi, xotiraning pasayishi, qaltirash, o'zini yo'qotishga, o'zini tutish funksiyasining buzilishiga olib keladi.
- ◆ Zaharli moddalarni iste'mol qilish jigarining ish faoliyatini buzadi. O'pkada kislorod emas, balki zaharli tutun to'planadi. Asab tizimi buziladi, havo yetishmasligi natijasida odam bo'g'iladi va nafas olishi to'xtaydi.
- ◆ Toksikomaniyaga chalingan odam o'zini odamlardan olib qochadi va har doim yolg'iz bo'lishga intiladi.



Yodda tuting!

Zaharli moddalarni iste'mol qilish sog'lig'ingizga zavol bo'ladi. Sog'lig'ingiz o'z qo'lingizda ekanligini unutmang!

**Savollar:**

1. Zaharli moddalarga nimalar kiradi?
2. Toksikomaniya deganda nimani tushunasiz?
3. Zaharli moddalarning yurakka, miyaga, qon aylanish tizimiga, asab va, ayniqsa, jigarga ko'rsatadigan ta'siri haqida gapirib bering.

13-mashg'ulot. INSON ORGANIZMINI INFEKSIYALARDAN HIMOYA QILISH

Immunitet — organizmning o'z-o'zini himoya qilish, infeksiya yuqtirmaslik, salbiy ta'sirlarga qarshilik ko'rsata olish qobiliyatidir.

Immun tizimining faoliyati oddiy:

dushmanni aniqlab olish; kuchlarni jalb qilish; uni yo'q qilib tashlash.

Immun tizimi bizga nima uchun kerak?

Immun tizimi yoki immunitet bizning organizmimizni mikroblar, viruslardan va turli salbiy ta'sirlardan himoya qiladi. Agar immunitet kuchli bo'lsa, immun tizimi organizmga bo'layotgan salbiy ta'sirlarni yoki organizm ichidagi o'zgarishlarni tez sezadi. Sog'lom odamning immuniteti bunday salbiy ta'sirlarni sezishi bilanoq ularga nisbatan ta'sir javobini beradi.

Sog'lom immunitet — sog'lom turmush tarzi asosida yuzaga keladi!





Bu ma'lumotlar juda qiziq:

Immunitet nimalarni yomon ko'radi?

- ◆ ruhiy zarbalar, kuchli hayajonlanish (stresslar)ni;
- ◆ ekologiya, ishlab chiqarish omillari bilan, tarkibida zahar moddasi bo'lgan dori vositalarini iste'mol qilish bilan bog'liq turli zaharlovchi ta'sirlarni;
- ◆ noto'g'ri ovqatlanishni.



Bu ma'lumotlarni bilasizmi?

Immunitetning alohida jihati shundaki, unda o'zining **xotirasi** mavjud. Uni **immunologik xotira** deb ham ataladi. Uning mohiyati shundaki, immunitet tizimi hujayralari ular uchun begona bo'lgan, avval uchragan va ta'sir javobi ko'rsatilgan narsalarni „**xotirasida saqlab qoladi**“.

Immun tizimining doimiy vazifasi organizmda turli buzilishlar paytida muvozanatni saqlash, organizmni qo'llab-quvvatlash bo'lib, shu orqali inson salomatligini saqlab qolishga qaratilgan.



Savollar:

1. Immunitet nima?
2. Immun tizimi bizlarni nimalardan himoya qiladi?
3. Organizm himoya kuchlarining faoliyati nimadan iborat?

14-mashg'ulot. BOLALAR ORGANIZMI UCHUN VITAMINLARNING AHAMIYATI

Vitaminlar — organizmning normal modda almashinuvi va hayotiy faoliyatida muhim ahamiyatga ega bo'lgan biologik aktiv organik birikmalardir.

Organizmning to'laqonli rivojlanishi uchun vitaminlar kerakligi 1881-yilda rus shifokori N. I. Lunin tomonidan kashf etilgan.

Polshalik olim Kazimir Funk birinchilardan bo'lib 1911-yilda kristall ko'rinishidagi vitaminlarni kashf etdi. Bir yildan keyin u xuddi

shu moddalarga nom ham o'ylab topdi. Bu nom „vitamin“, lotincha so'z hisoblanib, „vita“ – hayot degan ma'noni anglatadi. O'shandan buyon juda ko'p vitaminlar topildi.

Meva-sabzavotlar, sut va sut mahsulotlari inson organizmini kerakli vitaminlar bilan ta'minlaydi.

Hozirgi kunga kelib vitaminlarning 13 xili aniqlangan. Bular B₁, B₂, B₆, B₁₂, PP, C, A, D, E, K, folat kislotasi, pantoten kislotasi va biotin.

A vitamini (Retinol): ko'rish qobiliyatini ta'minlaydi (kunduzgi, tungi va rangli); soch o'sishi va teri qoplamalarining yaxlit bir butunligini ta'minlaydi; organizmning immunologik faoliyatini oshiradi.

B vitaminlar guruhi: asab va hazm tizimining ish faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi.

C vitamini — askorbin kislotasi: organizmga kerakli moddalarni so'rib olishiga, yara va jarohatlarning tez bitishiga yordam beradi.

D vitamini — kalsiferol: suyaklarning o'sish jarayonini shakllantiradi.



Bu ma'lumotlar juda qiziq:

- ◆ Shakar va spirtli ichimliklar B vitaminlari guruhi va folat kislotasidagi moddalarning foydali ta'sirini to'xtatadi.
- ◆ Chekish C vitaminining organizmga kirishiga qarshilik ko'rsatadi.



Savollar:

1. Qanday narsalar vitaminlar deb ataladi?
2. Sun'iy vitaminlarni birinchi bo'lib kim kashf etgan?
3. Qanday mahsulotlarda vitaminlar ko'proq mavjud?
4. A, B, C, D vitaminlari qanday vazifalarni bajaradi?

15-mashg'ulot. EKOLOGIYA VA SALOMATLIK HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA

„Ekologiya“ so'zi ikki qismdan tashkil topgan: „eykos“ — uy, „logos“ — fan. Demak, ekologiya — barchamiz yashaydigan „uy“ haqidagi, ya'ni sayyoramiz va atrof-muhit haqidagi fandir. Ekologiya —

tabiatga taalluqli bo'lgan barcha narsa va hodisalar, jonzotlar va atrof-muhitning o'zaro bog'liqlik munosabatlarini o'rganib chiqishga oid bilimlar yig'indisidir.

Salomatlik anatomik nuqsonlar yoki kasalliklarning yo'qligigina emas, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan to'liq ta'minlanganlik holati hamdir. (Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining Nizomi.) Atrof-muhitning holati aholi salomatlik darajasini belgilashda katta o'rin tutadi.



Bu ma'lumotlarni bilasizmi?

◆ o'rtacha hajmdagi uch xonali uyda yil davomida 40 kg gacha chang yig'iladi.

◆ odam bir kecha-kunduz davomida 12 ming litr havo oladi, har bir litrida 500 mingtagacha chang zarrasi bo'ladi.

Chang tarkibiga organik va noorganik moddalar kiradi. Masalan, avtomashinalarning yonilg'i bug'i va qurumi, oqlangan devor ohaklari uvalanishi, artilgan lak, pol bo'yog'i, odamlar va uy hayvonlarining soch va qazg'oqlari, sidirilgan gilam va gilam qoplamalari, yostiqlar va uy qushlarining par va patlari, to'zgiydigan kiyim, mo'ynalar va boshqalar.

Immun tizimining 80 foizgacha bo'lgan zaxira imkoniyati nafas yo'llari va qon oqimiga tushgan changlarni zararsizlantirishga sarflanadi. Vaqt o'tishi bilan organizmning zaxira imkoniyati tugaydi va uning barbod bo'lishi natijasida kasalliklarning rivojlanishi boshlanadi.

SOG'LOM BO'LISH UCHUN NIMA KERAK ...

- yuvinish, tishlarni tozalash va chiniqish;
- sabzavot va mevalarni, go'sht va go'sht mahsulotlari, sut va sut mahsulotlarini iste'mol qilish;
- ekologik toza ovqatlarni iste'mol qilish;
- ekologik toza suv ichish;
- sport va jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish;
- kompyuterdan me'yorida foydalanish va televizor qarshisida ko'p o'tirmaslik.



Topshiriq:

Dunyodagi ekologik vaziyatlarni aks ettiruvchi rasm chizing.

16-mashg'ulot. SANITARIYA VA GIGIYENA. UNING ASOSIY BO'LIMLARI

Gigiyena — grek tilidan tarjima qilinganda aholining salomatligini saqlash va uni mustahkamlash haqidagi fan ma'nosini anglatadi, sanitariya — lotin tilidan tarjima qilinganda salomatlik ma'nosini bildiradi. Sanitariya va gigiyenaning umumlashuvi salomatlikni saqlashni bildiradi. Umumiy gigiyena inson salomatligini saqlashni amalga oshiradigan bir qator qismlarni jamlaydi.

Sanitariya va gigiyenaning quyidagi bo'limlarini yodingizda tuting!

Ichimlik suviga to'g'ri munosabatda bo'lish.

- ◆ toza ichimlik suvini toza idishlarda va usti yopiq holda tashish kerak;
- ◆ uyda ichimlik suvini stol ustida, usti yopiq idishlarda saqlang;
- ◆ qo'lingizdagi mikroblar suvga tushmasligi uchun chelakdagi suvni dastasi uzun cho'mich bilan oling.

Ishlatilgan suvlarni to'g'ri yo'qotish. Ishlatilgan suv — idish-tovoq, kir yuvganda, uy tozalaganda, cho'milganda foydalanilgan suvdur. Ishlatilgan suv umumiy kanalizatsiya orqali oqova suv o'rasiga tushishi, agar bunday imkoniyat bo'lmasa, maxsus qazilgan va usti yopilgan o'ralarga to'kilishi maqsadga muvofiq.



Odam chiqindilarini xavfsiz usullar bilan yo'qotish. Odam axlatida salomatlik uchun xavfli bo'lgan ko'plab mikroblar bo'ladi. **Hojatxonaga borib kelgandan so'ng qo'llarni sovunlab yuvish zarur!**

Axlat va hayvon chiqindilarini xavfsiz usullar bilan yo'qotish.

Chiqindilarni turiga qarab ajratish — oziq-ovqat chiqindilarini alohida, maishiy chiqindilarni alohida to'plash zarur. Chiqindilarni maxsus quti yoki axlat o'ralariga tashlash kerak.

Uy hayvonlari bizning g'amxo'rligimizga muhtoj. Shuning uchun ularni o'z vaqtida ovqatlantirish va joylarini tozalab qo'yishimiz lozim. Ular bizga ko'p foyda va quvonch olib keladi. Lekin shu bilan birga ular kasallik manbai ham bo'lishi mumkin. Uy hayvonlarini toza-ozoda saqlang!



Hayvonlarni parvarish qilgandan keyin qo'llarni sovunlab yuvish kerak!

Yashash joyi va ovqatlanish gigiyenasi:

- uylarni o'z vaqtida, doimiy tozalab turing;
- choy, un va boshqa donli mahsulotlarni alohida-alohida holda og'zi yopiq idishlarda saqlang;
- ortiqcha oziq-ovqatlarni og'zi yopiq idishlarda muzlatkichda saqlang;
- ovqat tayyorlashdan avval albatta qo'lingizni sovunlab yuving.

Shaxsiy gigiyena masalasi. Shaxsiy gigiyena kun tartibining gigiyenik qoidalariga rioya qilish, og'iz bo'shlig'i va tanani parvarishlash, kiyim-kechak va poyabzallarni toza saqlash, zararli odatlardan himoyalaniшни anglatadi.

Jamoatchilik sanitariyasi.

Jamoatchilik sanitariyasi — sanitariya va gigiyenaning asosiy tarkibiy qismi bo'lib, u uyda, maktabda, mahalla va boshqa joylarda tozalikni ta'minlaydi.

Uyingizni, sinfingizni va mahallangizni, toza, saranjom saqlang!



Topshiriq:

Yuqumli kasalliklarning yuqish yo'llarini rasmda tasvirlang.

51.1(5ŷ)6
S-84

Sogʻlom avlod asoslari: Umumtaʼlim maktablarining 5-sinf oʻquvchilari uchun oʻquv qoʻll./ D.I. Ahmedova, G.Oʻ.Solihova, N.D.Ishniyazova va boshq. Oʻzbekiston Respublikasi xalq taʼlimi vazirligi, Oʻzbekiston Respublikasi sogʻliqni saqlash vazirligi. — T.: „Oʻqituvchi“ NMIU, 2007 — 32 b.

I.Ahmedova D.I. va boshq.

ББК 51.1(5ŷ)6я72

AHMEDOVA DILOROM ILHOMOVNA, SOLIHOVA GOʻZAL
OʻRINBOYEVNA, ISHNIYOZOVA NODIRA DURDIBAYEVNA,
ISMOILOVA NURJAHON ZUXURUDDINOVNA

SOGʻLOM AVLOD ASOSLARI

*Umumtaʼlim maktablarining 5-sinf oʻquvchilari uchun
oʻquv qoʻllanma*

*„Oʻqituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2007*

Muharrir *Oʻ. Husanov*
Badiiy muharrir *G. Shoahdurahimova*
Tex.muharrir *T. Greshnikova*
Musahhih *Z. Sodiqova*
Kompyuterda sahifalovchi *N. Kuzayeva*

Original-maketdan bosishga ruxsat etildi 5.11.2007. Bichimi 70x90 ¹/₁₆. Kegli 12 shponli. Tayms garn. Ofset bosma usulida bosildi. Shartli b. t. 2,34. Nashr t. 1,75. 100 000 nusxada bosildi. Buyurtma № 155.

Oʻzbekiston Matbuot va axborot agentligining „Oʻqituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi. Toshkent—129, Navoiy koʻchasi, 30-uy// Toshkent, Yunusobod dahasi, Murodov koʻchasi, 1- uy. Shartnoma № 09—161—07.

Maktab kutubxonasi jamgʻarmasiga kiritilgan. Bepul.