UDK: 37.018:613.95 **DOI: 10.56292/SJFSU/vol29_iss4/a94**

TALABALARDA GIGIYENIK MADANIYATNI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF DEVELOPMENT OF HYGIENE CULTURE IN STUDENTS

Xolmatova Muzayyan Mubashirovna[1]

[1]**Xolmatova Muzayyan Mubashirovna** – Qo‘qon davlat pedagogika instituti mustaqil tadqiqotchisi

Annotasiya

Mazkur maqolada talabalarda gigiyenik madaniyatni rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari, bugungi kunda Gigiyena tashqi muhit omillarining inson salomatligiga ta’sirini o‘rganadigan va olingan ma’lumotlarga tayangan holda tashqi muhitni sog‘lomlashtirish, inson sog‘lig‘ini mustahkamlash atroflicha o‘rganilib rivojlantirish to‘g‘risidagi fikr mulohazalar yoritib berilgan.

Аннотация

В данной статье выделены теоретико-методические основы развития гигиенической культуры у студентов, изучение влияния гигиенических факторов внешней среды на здоровье человека и изучение и развитие внешней среды, укрепление здоровья человека на основе полученной информации.

Abstract

In this article emphasized the theoretical and methodological basis for the development of hygienic culture in students, the study of the impact of hygienic environmental factors on human health and the study and development of the external environment, the promotion of human health on the basis of the information obtained.

Kalit so‘zlar: *talabalarda gigiyenik madaniyat, yangi taraqqiyot, moslashuvchanlik (adaptatsiya), innovatsion g‘oyalar, tabiiy muvozanat, O‘rta Osiyoda gigiyena, barkamol inson, global ekologik,zamonaviy pedagogik texnologiyalar, ilmiy-metodik.*

Ключевые слова: *talabalarda gigiyenik madaniyat, yangi taraqqiyot, taraqqiyot (adaptatsiya), innovatsion g‘oyalar, tabiiy muhit, O‘rta Osiyoda gigiyena, barkamol inson, global ekologik, zamonaviy pedagogik texnologiya, ilmiy-metodik.*

Key words:*hygienic culture in students, new development, flexibility (adaptation), innovative ideas, natural balance, hygiene in Central Asia, a well-rounded person, global ecology, modern pedagogical technologies, scientific and methodical.*

KIRISH

Bugungi global ekologik muammolarning keng ko‘lam kasb etib borayotgani sharoitida, atrof-muhitning ifloslanishi, iqlim o‘zgarishlari vaziyatida insoniyat oldida o‘z salomatligini asrash, sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish vazifalari dolzarblik kasb etmoqda. Bu esa insonlarda gigiyenik madaniyatni shakllantirish zaruratini ham yuzaga chiqarmoqda.

Gigiyena tashqi muhit omillarining inson salomatligiga ta’sirini o‘rganadigan va olingan ma’lumotlarga tayangan holda tashqi muhitni sog‘lomlashtirish, inson sog‘lig‘ini mustahkamlashning meyor va qoidalarini ishlab chiqadigan, ayniqsa yuqumli kasalliklarning oldini oladigan, ishlash qobiliyatini oshiradigan, umrni uzaytirish tadbirlarini ishlab chiqadigan faoliyat hisoblanadi. Gigiyena odamzodning vujudi va faoliyati bilan atrof-muhitning uzviyligini ta’minlaydi. “Muhit sog‘lom bo‘lmay turib, tan sog‘lig‘ini ta’minlash qiyin. Shu ma’noda gigiyena tabiiy ijtimoiy muhit — borliqning odam organizmiga ijobiy, salbiy ta’sirini ham o‘rganadi, tavsiyalar beradi. Tashqi muhit deganda tabiiy va ijtimoiy sharoitlar tomonidan belgilangan maishiy va ishlab chiqarish omillarining majmuasi tushuniladi. Tashqi muhit omillariga yer, suv, havo, oziq-ovqat va boshqalar kiradi. Odam organizmi tashqi muhitning beto‘xtov almashinib turadigan juda ko‘p omillari (kimyoviy, fizikaviy, biologik, radioaktiv) ta’siriga duch keladi. Biroq odamda tabiiy moslashuvchanlik xususiyati kasallik kelib chiqishiga yo‘l qo‘ymaydi. Organizm bilan tashqi muhit o‘rtasidagi tabiiy muvozanatning buzilishi esa xastaliklarga zamin yaratadi”.[1] Chunki moslashuvchanlik (adaptatsiya)ning chegarasi bor. Gigiyenik madaniyat inson sog‘lig‘i va tashqi muhit orasidagi mutanosiblikni

saqlashning muhimligini (mehnat va ovqatlanish sharoitlari me'yorida bo'lishini ta'minlash, turar joylarni obodonlashtirish va hokazolarni) ishlab chiqadi.

Gigiyenik madaniyat jamiyatning himoya qobig'idir. Ma'lumki, o'z-o'zini saqlash instinkti tirik organizmlarning fundamental xossalaridan biri hisoblanadi. O'z-o'zini saqlash boshqa tirik organizmlarda biologik yo'nalish bo'yicha ketib, muhitga moslashish mexanizmlari mukammallashtiriladi. Insonda tabiiy muhitga moslashish vositalari uni ob-havo, iqlimning salbiy ta'siridan himoya qiluvchi uy-joy, kiyim-kechak, yashab qolishi uchun oziq-ovqat, makonda harakatlanishi uchun transport va boshqa texnik-texnologik imkoniyatlarda namoyon bo'ladi. Ayni zamonda, boshqa muammo paydo bo'ldi, ya'ni inson tabiatni o'zi yaratgan ijtimoiy muhitdan himoya qilish vositalarini ishlab chiqishi ham zarur bo'lib qoldi. Natijada, gigiyenik faoliyatning axloqiy, diniy, milliy, huquqiy, siyosiy qoidalar va tamoyillari, nazoratning institutsional tizimi vujudga keltirilib, samaradorlik darajasining yuksalib borishini ham taqozo qildi.[2]

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Juda qadim zamonlardayoq inson o'z sog'lig'ini saqlash uchun hayot tajribalari asosida eng oddiy gigiyenik tadbirlarni amalga oshirgan. Tuproqni ifloslanishdan muhofaza qilish, suv manbalarini tanlash va qurish, har xil o'simlik va hayvon mahsulotlaridan ovqat tayyorlash, ovqatlanish tartibi, badanni toza tutish, mehnat qilish, dam olish va uyqu tartibi, yuqumli kasalliklar tarqalishining oldini olish, yuqumli kasallik bilan og'rigan bemorlarni ajratib qo'yish, ularning buyumlarini yoqib yuborish, murdalarni ko'mish[3] va boshqalarga turmush tajribalari asosida amal qilingan.

Kapitalizm sharoitida gigiyenik xavfsizlikni shakllantirish zaruratini quyidagicha izohlash mumkin:

1. Ishchi sinfining inqilobiy harakati, ya'ni ish soatlarini qisqartirish, ishlash va turmush sharoitlarini yaxshilash va hokazoni talab qiladi.

2. Yevropada katta epidemiyalarning tarqalishi, bunda ishchi sinfigina emas, shu bilan bir qatorda oliy tabaqadagilar ham xavf ostida qoladi. Epidemiyalar va boshqa ommaviy kasalliklarning davlat faoliyatiga putur yetkazishi, o'z navbatida tashqi savdoning susayishi, ish unumdorligining pasayishi, o'limning ko'payishi, armiya safining esa kamayishiga olib keladi.

3. Tabiatshunoslik ilmining rivojlanishi gigiyena amaliyotiga yo'l ochdi. Fizika, kimyo, biologiya, fiziologiya, keyinchalik mikrobiologiya fanlarining rivojlanishi gigiyenaga oid laboratoriyalar ochishga va ularda gigiyenaning empirik davrga xos tashqi muhitning organizmga ta'sirini kuzatish va obyektiv laboratoriya usullariga o'tishiga imkoniyat tug'dirdi.[4]

Gigiyenik madaniyat, uning mazmun va mohiyati, jamiyat hayotidagi o'rnini ilmiy — pedagogik tahlil etish dialektik yondashuvni taqozo etadi. Albatta, bunday yondashuv ijtimoiy turmushni, insonning atrof — muhitga oqilona munosabatini, shu jumladan, gigiyenik madaniyatning mazmun-mohiyatini tushunish va baholash, "tabiat-jamiyat -inson" tizimini anglash, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda nazariy xulosalar hamda amaliy tavsiyalar chiqarishda muhim metodologik asos hisoblanadi. Bunda gigiyenik madaniyatni obyektiv, zaruriy yaxlit ijtimoiy — madaniy hodisa sifatida tavsiflash sog'lom turmush tarzini yaratishning asosiy omillari va gigiyena hamda madaniyatning o'zaro aloqadorligini ilmiy jihatdan aniqlashga xizmat qiladi.

Gigiyenik madaniyat – umuman madaniyatning ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, kishilarning tabiiy yashash sharoitida organizmi uchun qulay va sog'lom muhitni vujudga keltirishga yo'naltirilgan moddiy va ma'naviy boyliklarni yaratishga qaratilgan faoliyatidir. Bizningcha, gigiyenik madaniyat o'z-o'zidan paydo bo'lgan hodisa emas, balki ijtimoiy turmush funksiyalarini bajarish zarurati hisoblanadi.

O'rta Osiyoda gigiyenani rivojlanishi ham o'ziga xos tarixga ega. Qadim zamonlardan O'rta Osiyo aholisi qaysi hayvon va o'simlik mahsulotlarini iste'mol qilish mumkinligi, suv manbalarini tanlash va issiq iqlim sharoitida turar joylarni qurish, kiyinish to'g'risida ma'lumotga ega bo'lishgan. Xalq tabobatiga oid ma'lumotlar uzoq muddat davomida avloddan-avlodga o'tib, kelgusida tibbiyot kasbiga aylanishi uchun asos bo'lgan.[5] Lekin ko'pchilik aholi xalq tabobati (tabiblar, eshonlar, kinnachilar va hokazo) yordamida yoki o'zini-o'zi davolash bilan chegaralanishgan, unda asosan kasallikka emas, kasallik belgilariga qarshi davo qidirilgan.

Gigiyenik madaniyatning tarixiy genezisi va retrospektiv asoslari sifatida quyidagilarni nazarda tutish lozim: "birinchidan, jamiyatda gigiyenik madaniyatni shakllantirishning tarixiy asoslarini o'rganish muhim amaliy ahamiyat kasb etadi, ya'ni istiqbolda rivojlanish sabablarini aniqlash imkoniyatini beradi; ikkinchidan, gigiyenik madaniyat shakllanishining tarixiy asoslarini

ijodiy rivojlantirish inson salomatligini ta’minlash, turli kasalliklarning oldini olishga xizmat qilib, uning ahamiyati insoniyatning “yovvoyi” turmush tarzidan “madaniy hayot” tarziga o‘tishda ko‘rinadi; uchinchidan, insoniyat turli tarixiy davrlarda o‘ziga xos milliy-gigiyenik madaniyatni shakllantirgan. Gigiyenik madaniyatning tarixiy rivoji falsafiy maqomga ega “Ijtimoiy gigiyena” fani shakllanishiga olib keldiki, bu inson hayot tarzining kundalik maishiy rivoji, fan-texnika taraqqiyoti muammolari yechimini topishga yo‘naltirilgan; oltinchidan, insoniyat hozirgi davr gigiyena madaniyatini egallab olayotgan bo‘lsa-da, fan-texnika taraqqiyoti bilan bog‘liq global muammolar uning paradigmalarini o‘zgartirmoqda va fanlarning oldiga yangi vazifalarni qo‘ymoqda; yettinchidan, insoniyat oldida turgan gigiyenik madaniyat bilan bog‘liq muammolarni hal etishda hozirgi zamon fan-texnika yutuqlaridan keng foydalanish ijtimoiy-gigiyenik muammolarning yechimlarida muhim o‘rin tutadi”.[6]

Ilmiy-texnika taraqqiyoti bir tomondan og‘irimizni yengillatib, moddiy farovonlikni ta’minlasa, sog‘liqni saqlash va mustahkamlashga imkon bersa, ikkinchi tomondan sog‘liq uchun aniq va yashirin xavf tug‘diradi. Bu xavflar ko‘proq ilmiy-texnika taraqqiyotining quyidagi ko‘rinishlari bilan bog‘langan:

- mehnat sharoitining o‘zgarishi (yangicha quvvat va uskunalar, yuqori darajadagi shovqin hamda tebranish, asabiy-ruhiy qo‘zg‘alishlar va boshqalarning ishchilarga salbiy ta’sir ko‘rsatishi) bilan;

- urbanizatsiya jarayonining shiddatli borishi shaharlarda sanitariya holatining yomonlashishiga olib keladi; atmosfera havosining sanoat va avtotransport chiqindilari bilan tobora ifloslanib borishi, ko‘chalardagi shovqin va shikastlanishlar, radioaktiv nurlarning, elektromagnit to‘lqinlarning ta’siri, aholining zich yashashi, turar joylarning ko‘kalamzorlash tirilmaganligi, vazn ortishi, kam harakatlilik (gipodinamiya) ning o‘sib borish va boshqalar;

- sanoat, qishloq xo‘jaligi va turmushda kimyoviy moddalarning ishlatilishi bilan; kiyim-kechak, qurilish materiallari uchun hamda ovqatga qo‘shimcha tarzda sintetik mahsulotlarni, shuningdek, sun’iy ovqat mahsulotlarini qo‘llash tufayli (yangi sintez qilingan kimyoviy zararli allergen, kanserogen, mutagen va boshqa zararli xossalarga ega bo‘lishi mumkin);

- yashash muhiti, yer, suv, havo, dengiz hamda okeanlardan tortib, barcha suv havzalari, oziq-ovqat mahsulotlarining sanoatning gaz chiqindilari va qattiq chiqindilar (jumladan, radioaktiv chiqindilar), oqar suvning qishloq xo‘jaligida ko‘p miqdorda ishlatilgan pestitsidlar va boshqa zararli kimyoviy birikmalar bilan ortiq darajada ifloslanishi. Yuqorida keltirilgan salbiy omillarning organizmga ta’siri oldini olish maqsadida gigiyena va sanitariyaga oid chiqarilgan harakatdagi farmon, qonun va me’yorlar amaliyotga tavsiya qilingan qator sanitariya qoida va me’yorlari darslikning tegishli boblarida o‘z ifodasini topgan.[7]

NATIJALAR

Salomatlik – inson kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, shaxsning hech kim dahl qila olmaydigan huquqi, o‘z-o‘zini rivojlantirish, shaxsiy va jamiyat hayotida faol ishtirok etishi garovidir. Ma’lumki, jamiyatimizda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sog‘lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi o‘ta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini ta’minlash, xalq genofondini bekami-ko‘st saqlash sog‘lom turmush tarzi tufayligina yetarlicha ijobiy tarzda hal etiladi. Bu esa, jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari; oila, o‘quv-tarbiya maskanlari, mahalla hamda mustaqil ta’lim oldiga jamiyatimiz fuqarolariga sog‘lom turmush tarzi mazmuni va mohiyatini anglatish, yoshlarni sergak va bilimdon, barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini ko‘ndalang qilib qo‘yadi.

Pedagogika va ijtimoiy gigiyenaga oid adabiyotlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muammolariga so‘ngi paytlarda katta e’tibor berilmoqda. Bu masalaning ijtimoiy-ruhiy, tibbiy-gigiyenik, iqtisodiy, shaxsning o‘ziga aloqador motivatsion tomonlari tadqiq etilmoqda. Biroq, sog‘lom turmush tarzining metodologik muammolari va ijtimoiy-gigiyenik mezonlari ayrim mintaqalarning o‘ziga xos tomonlari, iqlimiy-geografik sharoitlari, aholi turmush madaniyatining etnik xususiyatlari yetarlicha o‘rganilgan emas.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning milliy konsepsiyasi namunaviy modeli respublika aholisi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayonini ma’lum bir tartibda va ilmiy asosda olib borishni imkon yaratadi, uning samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga sog‘lom turmush tarzi namunaviy modeli – odamlar o‘rtasida sog‘lom munosabatlarni hamda namunaviy xulqni

shakllantirish jarayonini tartibga solib boradi va tezlashtiradi. Odamlar jamiyatda o‘zlarining mavjud yashash tarzlarini, gigiyenik xulqlarini, shuningdek tibbiy madaniyligi va faolliklarini namunaviy etap bilan qiyoslab ko‘rish va unga tegishli o‘zgartirishlar kiritib borish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya omilining o‘rni haqida gap yuritmoqchi bo‘lsak, avvalo motivatsiya atamasi o‘z mazmuniga ko‘ra shaxsni ma’lum bir faoliyatini bajarishga kirishishi uchun harakatga keltirish, uning muhimligini asoslash va anglatishdan iboratdir. Jumladan sog‘lom turmush tarzi shakllantirish muammosida motivatsiya omili odamlarga ularning nima uchun sog‘lom turmush tarzi da yashash lozimligi, ne sababdan nosog‘lom turmush tarzini tanlash yuzasidan kerakligini anglatishga qaratilgan.

O‘zbekiston Respublikasining ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyoti o‘sib va rivojlanib borayotgan hozirgi davrda sog‘lom turmush tarzining ijtimoiy – gigiyenik mezonlarini aniq belgilab olishning ahamiyati juda kattadir. Mamlakatimizda sog‘lom turmush tarzi mafkurasi – inson salomatligining qonuniyatlari va bilimlari majmui emas, balki, inson salomatligini mustahkamlashga bo‘lgan qarashlar tizimidan iboratdir.

Ma’lumki, mezon – bu shunday bir o‘lchamki, uning yordamida biz uchun o‘lchanishi zarur bo‘lgan jarayonlarni shakllantirilgan etalon (standart) bilan taqqoslash imkoniyatiga ega bo‘lamiz, uni baholay olamiz. Sog‘lom turmush tarzidek murakkab ijtimoiy jarayonlarni o‘lchashda uning biz uchun maqbul va zarur bo‘lgan o‘lchamlarini shakllantirish muhim amaliy ahamiyatga egadir.

Organizmning zahiraviy imkoniyatlarini oshirishni palapartish emas, batartib tashkil qilishga erishish lozim. Jumladan: turli xil jismoniy mashg‘ulotlar yordamida yurak va tana mushaklarini ishlashga majbur qilish, bunday mashg‘ulotlarni belgilangan bir vaqtda bajarish va bunda ma’lum tartibga rioya qilish, aqliy va jismoniy mehnatni galma-gal almashtirib bajarishni odat tusiga kiritish, kabilar shular jumlasidandir.

Ma’lumki biz naslimizning kelajagi – sog‘lom avlod uchun kurashar ekanmiz o‘z maqsadimizga erishish uchun millatni sog‘lom turmush tarzida yashashga o‘rgatishimiz kerak bo‘ladi. Sog‘lom avlod deganda, biz faqat jismonan baquvvat farzandlarni emas, balki ma’naviy jihatdan ham boy va sog‘lom avlodni nazarda tutishimiz lozim. Zero, ma’naviy sog‘lom bo‘lmasdan turib, jismonan sog‘lom bo‘lish mumkin emas. Har ikkala tushuncha bir biriga mos va biri ikkinchisidan taqozo qiladi. Ham jismonan, ham ma’naviy sog‘lom avlodga ega bo‘lgan xalqni esa sindirib bo‘lmaydi. Biz jismonan sog‘lom, yuksak ma’naviyatli va yagona milliy g‘oya asosida jipslashgan millatni shakllantirishni bosh maqsad qilib qo‘yar ekanmiz uni sog‘lom turmush tarzida yashashga o‘rgatishimiz lozim.

Sog‘lom turmush tarzi muammosi – odamzod oldida turgan eng muhim muammo – shaxsni har tomonlama rivojlantirish, mehnat turmush va dam olish sohasida, ilmiy jihatdan asoslangan, ijtimoiy – gigiyenik faolligi kuchayib borishiga yordam beradigan, ijtimoiy-gigiyenik jihatdan oqilona bo‘lgan turmush tarzini shakllantirish muammosidir.

Ta’lim tizimida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish turli yo‘nalishlarda izchillik bilan, muayyan dastur asosida, aniq yo‘nalishlarda olib borilishi lozim. Xususan, bu avvalo oliy pedagogik ta’lim jarayonida talabalarga sog‘lom turmush tarziga oid muayyan tibbiy va gigiyenik bilimlar berish, ularda sog‘lom turmush tarzini saqlashning inson tanasi takomiliga ta’siri haqidagi tushunchalarni shakllantirishga qaratilsa, ikkinchi tomondan, yoshlarda qat’iy rejim asosida gigiyenik qoidalarga amal qilish, o‘zi va yon-atrofdagilarning sog‘lig‘ini asrashni kundalik odatga aylantirish ko‘nikmalarini tarkib toptirish bilan bevosita aloqadordir. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzi ommaviy axborot vositalari orqali keng targ‘ib etilishi bilan birga, barcha ta’lim-tarbiya maskanlari bilan hamjihatlikda maktab, litsey, kollejlarda beriladigan ta’lim-tarbiya mazmuniga chuqur singdirilmog‘i lozim.

MUHOKAMA

Ma’lumki, o‘zbek oilasida ko‘p avlodlilik belgilari yaqqol ifodalanadi. Unda farzand ongida sog‘lom g‘oya va bilimlar shakllanishida oilaning kattalari — bobolar, momolar, yaqin qarindosh-urug‘lar, qo‘ni-qo‘shnilar, mahalla ham bevosita ishtirok etadi. Azaliy odatlarimizga ko‘ra, farzandlarimiz tarbiyasiga ota-onadan nisbatan bobo, buvi, qo‘shni va qarindoshlarning ta’siri kuchliroqdir. Ular oiladagi ma’naviy muhitning belgilovchilari hisoblanadi. Bu xil tarbiya an’anasi o‘tmishdan qolgan muhim ma’naviy-pedagogik qadriyat hisoblanib, buyuk ajdodlarimiz hayotida bu xil tarbiya uslubi shakllanib, muayyan tizim darajasiga yetgan.

Inson turmush tarzi o‘z hayotida ro‘y beradigan aniq voqea-hodisa va turli o‘zgarishlar ta’sirida shakllanadi. Jamiyatning rivojlanishi, axborot oqimining o‘sishi, tezkor hayot tarziga talabning ortishi natijasida o‘zaro muloqot va munosabatning birmuncha murakkab tus olayotganligi o‘quvchilar ruhiyatiga ta’sir ko‘rsatmoqda. Oqibatda ularda o‘z taqdiri, oilasi, jamoasi uchun zarur bo‘lgan turmush tarziga ega bo‘lish, aqliy, hissiy va erkinlikka intilishga asoslangan xatti-harakatlar majmuini tanlashga nisbatan mas’ulliklari ortmoqda. Bu xil turmush tarzi aksariyat hollarda talabalarda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan turli xil asab xastaliklarining oldini olishni taqozo etadi. Mazkur maqsadga erishish avvalo shaxsiy va ijtimoiy miqyosda sog‘lom turmush tarzini tashkil etish hamda uning uzviyligi va uzluksizligiga erishishning muhim yo‘nalishlarini amalga oshirishni taqozo etadi. Buning uchun esa ushbu muammo mohiyatini anglash va hal etishni bilish zarur.

Bo‘lajak o‘qituvchini zamonaviy bilimlar bilan qamrab olarkanmiz unga asosiysi quyidagilar bilan birga sog‘lom turmush tarziga mos intellektuallik darajasini oshirish maqsadimiz hisoblanadi. Ularda “Sport inson salomatligi uchun muhimligi”, “Atrof tabiatimiz muhofazasi uchun qayg‘urish”,“Turar joylarida sanitariya va gigiyenaning talabiga javob berish”, “Kundalik rejimida tartibli ovqatlanish va me’yor darajasida uxlash” kabilar birga asosiy vazifa etilib, bu qatorida “O‘quv faoliyatiga faol ishtirok” singari muhim masalalar o‘rin tutishi kerak. Asosan me’yor har bir tarmoqda bo‘lgani kabi sog‘lom turmush barqarorligida ham muhim rolni bajaradi.

Insonning gigiyenik tafakkur tarzi u yashab turgan mintaqaning tabiiy-geografik shart-sharoitiga, turmush maromiga va mavjud jamiyat kishilarining yashash to‘g‘risidagi dunyoqarashi hamda unga bo‘lgan munosabatlari bilan uzviy bog‘liqdir. Zamonaviy sivilizatsiya taraqqiyotida gigiyenik madaniyat va uni nazorat qilish tizimi, nafaqat insonning tabiiy yashash sharoitini yaxshilash va tabiiy resurslardan oqilona foydalanishda muhim rol o‘ynaydi, balki insoniyat sivilizatsiyasi kelajagini belgilashda asosiy omil hisoblanadi. Shuning uchun gigiyenik madaniyat va uni nazorat qilish tizimining dolzarb muammolarini nazariyotchilar ham, amaliyotchilar ham, har tomondan qunt bilan o‘rganmoqdalar.

Tashqi muhit omillari inson sog‘lig‘i, muhofaza kuchlari va ish qobiliyatiga ijobiy ta’sir etishi mumkin. Bizni o‘rab turgan muhit tabiiy, ijtimoiy-siyosiy, kundalik turmush ehtiyojlarining doimiy harakatdagi majmuasidan iborat bo‘lib, juda murakkabdir, shuning uchun «ijtimoiy va tabiiy sharoitlarning sog‘liqqa ta’sirini o‘rganishda metodologik nuqtai nazardan aniqlik talab qilinadi.

Muhitning kimyoviy omillariga havo, suv, tuproq, oziq-ovqat tarkibidagi kimyoviy moddalar yoki birikmalar va ularga aralashib qolgan moddalar kiradi. Havo va birikmalar odamning me’yordagi hayot faoliyati va sog‘lig‘i uchun zarurdir. Biroq ular kasallik sababchisi bo‘lishi ham mumkin. Havoning harorati, namligi va harakati, atmosfera bosimi, quyosh radiatsiyasi, shovqin, tebranish, ionlashtiruvchi nurlar, elektromagnit, issiqlik, akustik, gravitatsion va boshqa xil energiya ko‘rinishlari fizik omillar hisoblanadi.

Biologik omillarga patogen mikroblar, viruslar va eng sodda jonivorlar, gijjalar, makro va mikroskopik zamburug‘lar va boshqalarni kiritish mumkin. Ular nafas va ovqat hazm qilish yo‘llari yeki teri orqali organizmga kirib olib, yuqumli kasalliklar kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. Ba’zi mikroorganizmlar oziq-ovqat mahsulotlarini aynitib, ovqatdan zaharlanish va boshqa kasalliklarga olib keladi. Odam jamiyatda yashaganligi uchun unga ruhiy omillar: so‘z, nutq, maktub, o‘zaro munosabat va boshqalar ham ta’sir etadi. Himoya kuchlari va imkoniyatlari kamayib ketgan organizm kasallikni tez qabul qiladi. Shuning uchun ham «iqtisodiy qoloq mamlakatlar aholisi kasallik darajasining yuqoriligi bilan ajralib turadi.

Inson hayoti uning atrofini o‘rab turgan havo muhitida o‘tadi. Umuman havo muhiti organizmda kuzatiladigan fiziologik jarayonlarning me’yorda kechishini ta’minlaydi. Ba’zi bir vaqtlarda havo tarkibining ifloslanishi natijasida fiziologik jarayonlarda o‘zgarishlar qayd qilinadi, buning natijasida a’zolarda patologik alomatlar sodir bo‘lishi mumkin. Shu sababli ham havo tarkibining organizmga ta’sirini o‘rganish gigiyenik jihatdan muhim ahamiyatga ega.

XULOSA

Xulosa qilganda, harakatlarni tartibli amalga oshirishda reproduktivlik asosiy mezondir. Bu esa inson salomatligi uchun muhim hisoblanib shartli refleksi asosida amalga oshirishda kun tartibidan o‘rin tutishi kerak. Buni amalga oshirish mexanizmlari birinchi navbatda oilada, mahallalarda va ta’lim muassasalarida yuritiladi. Oilalarda ota-onalar va yaqinlar, mahallada faol

kishilar, ta’lim muassasalarida esa albatta o‘qituvchilar tomonidan uzviy amalga oshiriladi. Bundan tashqari barcha tarmoqlarda bo‘lgani singari sog‘lom turmush tarzida ham xavfsizliklar ta’minlanishi zarur.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Дусчанов Б.А. Умумий гигиена. –Тошкент.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашри. 2001. –Б. 4.
2. Мамашокиров С., Усмонов Э. Барқарор тараққиётнинг экологик хавфсизлик масалалари. –Тошкент.: «Фан» 2009, Б.105-163.
3. Дусчанов Б.А. Умумий гигиена. –Тошкент.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашри. 2001. –Б. 6.
4. Дусчанов Б.А. Умумий гигиена. –Тошкент.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашри. 2001. –Б. 8.
5. Дусчанов Б.А. Умумий гигиена. –Тошкент.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашри. 2001. –Б. 12.
6. Ниёзова Н.Ш. Гигиеник маданиятни шаклланиши ва ривожланиш хусусиятлари. // Фалсафа фанлари Дусчанов Б.А. Умумий гигиена. –Тошкент.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашри. 2001. –Б. 43.