

**MADAXANOV AKBARJAN SABIRJANOVICH**

**SOG‘LOM TURMUSH TARZINI  
SHAKLLANTIRISH**

**O‘QUV QO‘LLANMA**

**KAFOLAT TAFAKKUR  
ANDIJON - 2024**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA  
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH  
VAZIRLIGI**

**ANDIJON DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI**

**MADAXANOV AKBARJAN SABIRJANOVICH**

**“JAMOAT SALOMATLIGI VA  
SOG‘LIQNI SAQLASHNI TASHKIL ETISH”**

**fanidan**

**SOG‘LOM TURMUSH TARZINI  
SHAKLLANTIRISH**

**O‘QUV QO‘LLANMA**

Ta’lim yo‘nalishlari: 60910200 – Davolash ishi

60910300 – Pediatriya

60910400 – Tibbiy profilaktika ishi

**KAFOLAT TAFAKKUR  
ANDIJON - 2024**

**UO‘K: 614**  
**KBK: 51.20**  
**M13**

**MUALLIF:**

**A.S.Madaxanov**

Andijon davlat tibbiyot instituti, Ijtimoiy gigiyena va sog‘liqni saqlashni boshqarish kafedrası katta o‘qituvchisi, t.f.n.

**TAQRIZCHILAR:**

**Z.Z.Aminov**

Samarqand davlat tibbiyot universiteti, Jamoat salomatligi va sog‘liqni saqlash menejmenti kafedrası mudiri, dotsent, PhD.

**M.X.Saliyeva**

Andijon davlat tibbiyot instituti, Preventiv tibbiyot asoslari kafedrası mudiri, dotsent, t.f.n.

Ushbu o‘quv qo‘llanma tibbiyot oliy bilimgo‘hlarining 60910200 Davolash ishi, 60910300 Pediatriya fakulteti 4-kurs va 60910400 - Tibbiy profilaktika ishi ta‘lim yo‘nalishlari 2-kurs talabalari uchun Jamoat salomatligi va sog‘liqni saqlashni tashkil etish fanining dasturi va o‘quv rejasida o‘rin olgan sog‘lom turmush tarzi va uni shakllantirish usullari mavzusidagi mashg‘ulotga tayyorlanish va o‘tish jarayonlarida foydalanishga mo‘ljallangan. Mazkur o‘quv qo‘llanmani tayyorlashda mahalliy va xorijiy adabiyotlardan foydalanilgan. O‘quv qo‘llanmada fanning mazmun va mohiyatini anglab olish, hamda uning asoslarini o‘zlashtirish uchun zarur bo‘lgan nazariy va amaliy bilimlar yoritib borilgan. O‘quv qo‘llanmada, shuningdek talabalar bilimlarining yakuniy darajasini aniqlash va baholash maqsadida vaziyatli masalalar, nazorat savollari va test topshiriqlari keltirilgan.

**ISBN: 978-9910-711-15-2**



1535

© MADAXANOV A.S., 2024

© KAFOLAT TAFAKKUR, MCHJ 2024

<b>№</b>	<b>MUNDARIJA</b>	<b>BET</b>
	<b>KIRISH</b>	<b>7</b>
<b>I.</b>	<b>ASOSIY NAZARIY QISM</b>	<b>9</b>
<b>1.</b>	<b>1-MAVZU: INSON SALOMATLIGI VA UNI SHAKLLANTIRUVCHI OMILLAR. INSON SALOMATLIGI VA UNI SHAKLLAN- TIRUVCHI OMILLARNING MONITORINGINI TASHKIL QILISH</b>	<b>9</b>
<b>2.</b>	<b>2-MAVZU: INSON SOG‘LIG‘INI TASHXIS QILISH. INSON SOG‘LIG‘INI INDIVID, OILA, MEHNAT JAMOASI MIQIYOSIDA TASHXIS QILISH</b>	<b>21</b>
<b>3.</b>	<b>3-MAVZU: KASALLANISHLAR VA SHIKASTLANISHLARNING PROFILAKTIKASI. OILA, MEHNAT JAMOASIDA KASALLANISHLAR VA SHIKASTLANISHLAR PROFILAKTICASINING AMALIYOTI.</b>	<b>30</b>
<b>4.</b>	<b>4-MAVZU: SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA UNING TARKIBIY QISMLARI. SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA UNING TARKIBIY QISMLARINING INDIVID, OILA, MEHNAT JAMOASI KESIMIDA SHAKLLANGANLIGINI O‘RGANISH.</b>	<b>38</b>
<b>5.</b>	<b>5-MAVZU: SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TARG‘IBOT QILISHNING USUL, VOSITALARI VA SHAKLLARI. SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TARG‘IBOT QILISHNING USUL VA VOSITALARI, SHAKLLARINI TURLI MAQSAD VA SHAROITLARDA QO‘LLASH.</b>	<b>53</b>
<b>6.</b>	<b>6-MAVZU: SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TARG‘IBOT QILISH VA SHAKLLANTIRISHDA TURLI MUTAXASSISLIKLAR SHIFOKORLARI-NING ROLI VA O‘RNI. SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TARG‘IBOT QILISH VA SHAKLLANTIRISHDA TURLI MUTAXASSISLIKLAR SHIFOKORLARINING O‘RNINI VA VAZIFALARINI O‘RGANISH VA BAHOLASH.</b>	<b>72</b>
<b>7.</b>	<b>7-MAVZU: SALOMATLIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH. INDIVID, OILA VA MEHNAT JAMOASIDA SALOMATLIK MADANIYATINING SHAKLLANGANLIGINI O‘RGANISH VA BAHOLASH.</b>	<b>87</b>

8.	<b>8-MAVZU: BOLALAR VA O‘SMIRLARNI OILA VA TA’LIM MUASSASALARIDA GIGIYENIK O‘QITISH VA TARBIYALASH. BOLALAR VA O‘SMIRLARNI OILA VA TA’LIM MUASSASALARIDA GIGIYENIK O‘QITISH VA TARBIYALASH ISHLARINI O‘RGANISH VA BAHOLASH</b>	<b>100</b>
9.	<b>9-MAVZU: “KORXONALARNING ISHCHI VA XIZMATCHILARI O‘RTASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH”. KORXONALARNING ISHCHI VA XIZMATCHILARI ORASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANGANLIGINI O‘RGANISH VA BAHOLASH.</b>	<b>116</b>
10.	<b>10-MAVZU: “AHOLINI YUQUMLI KASALLIKLAR, EKOLOGIK VA KASBLAR BILAN BOG‘LIQ KASALLIKLARNING OLDINI OLIHGA OID GIGIYENIK O‘QITISH VA TARBIYALASH ASOSLARI”. AHOLINI YUQUMLI KASALLIKLAR, EKOLOGIK VA KASBLAR BILAN BOG‘LIQ KASALLIKLARNING OLDINI OLIHGA OID GIGIYENIK O‘QITISH VA TARBIYALASHNI TASHKIL ETILGANLIGINI O‘RGANISH VA BAHOLASH.</b>	<b>129</b>
11.	<b>11-MAVZU: “AHOLINING TURLI SALOMATLIK GURUHARI VA ULAR O‘RTASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH DASTURLARI”. AHOLINING TURLI SALOMATLIK GURUHLARIGA MANSUB ODAMLAR O‘RTASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH DASTURINI TUZISH, AMALGA OSHIRISH VA SAMARADORLIGINI O‘RGANISH VA BAHOLASH.</b>	<b>137</b>
II.	<b>AMALIY MASHGULOTLAR BOYICHA KORSATMA VA TAVSIYALAR.</b>	<b>154</b>
III	<b>MUSTAQIL TA’LIM VA MUSTAQIL ISHLAR.</b>	<b>155</b>
IV	<b>GLOSSARIY.</b>	<b>158</b>
V.	<b>ASOSIY VA QO‘SHIMCHA OQUV ADABYOTLAR HAMDA AHBOROT MANBALARI.</b>	<b>162</b>
VI	<b>ILOVA.</b>	<b>166</b>

## KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi tarixiy taraqqiyotida mazmun va mohiyati bilan ajralib turuvchi yangi – **YANGI O‘ZBEKISTONNI SHAKLLANTIRISH VA RIVOJLANTIRISH DAVRI** boshlandi. Tabiiyki, bunday ulug‘vor maqsad va vazifalarni faqat jismonan va ruhan sog‘lom kishilargina amalga oshira oladilar. Ushbu qonuniyatli holat, yurtimizda inson sihat-salomatligini shakllantirish, saqlash va mustahkamlash orqali uning faol ravishda kechadigan umrboqiyiligini ta‘minlashga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasida har qachongidan dolzarbroq maqomdagi vazifa ekanligini e‘tirof etishni taqozo etadi.

Ma‘lumki, XX asrning oixrgi va ayniqsa XXI asrning birinchi choragi boshlarida sog‘liqni saqlash tizimi sohasining tadqiqotchilari va mutaxassislari tomonidan aholi sihat-salomatligi darajasi asosan ularning turmush tarziga bog‘liqligi va bu omillar majmuasining salmog‘i 48,0-50,0 % ni tashkil etishi qayd etildi. Tabiiy iqlim shart-sharoitlarining salmog‘i esa 20,0% dan oshmadi. Bu borada, har bir organizm tanasi va ruhiyatining o‘ziga xos morfo-funksional xususiyatlari majmualari ham o‘zlarining mavjudligidan, ta‘sir kuchining salmog‘i 20,0% hollarda namoyon bo‘lishi ta‘kidlandi. Ayni paytda, tibbiyot va sog‘liqni saqlash tizimlarining faoliyati inson sog‘ligini shakllantirish, saqlash va mustahkamlashdagi salmog‘i jihatidan 8,0-12,0% nigina tashkil etishi haqidagi ma‘lumotlarni e‘tirof qilish keng tus oldi. Darhaqiqat, tibbiyot va sog‘liqni saqlash tizimining rivojlanganlik darajasi, uning moddiy texnik bazasining profilaktika, diagnostika, davolash-sog‘lomlashtirish va rehabilitatsiya amaliyotlarini o‘tkazish uchun zarur bo‘lgan zamonaviy tibbiy jihozlar va dori-darmonlar bilan ta‘minlanganligi katta ahamiyatga ega. Ayniqsa, sog‘liqni saqlash tizimining harakatlantiruvchi kuchlari – tibbiyot xodimlarining faoliyati innovatsion g‘oyalarga tayanilganligi va ularni amalga oshirishga intiluvchanligi darajasi bilan belgilanadi. Shuni alohida ta‘kidlash o‘rinliki, garchand tibbiyotning rivojlanganligi va sog‘liqni saqlash tizimlarining faoliyati inson sog‘lig‘ini shakllantirish, saqlash va mustahkamlashdagi salmog‘i jihatidan 8,0-12,0 % nigina tashkil etsada, ushbu ko‘rsatkichlar ortida yotgan voqeliklar o‘zlarining ta‘sir doirasi, yo‘nalishi va ahamiyatliligi jihatidan beqiyosdir. Zero, tabiatni muhofaza qilish, iqlimni keskin o‘zgarib ketishining oldini olish, korxonalar, tashkilot va muassasalarda mehnatni muhofaza qilishga oid sanitariya-texnik sharoitlari yaratish, jamoaning yashash sharoiti va turmush tarzini sog‘lomlashtirishga doir ishlarni amalga oshirishda sohalar mutasaddilari aynan tibbiyot

fanining olimlari va sog‘liqni saqlash tizimlari mutaxassislarining ilmiy ravishda asoslangan taklif va tavsiyalariga tayanadilar. Jamiyatimiz taraqqiyotida tibbiyot va sog‘liqni saqlash tizimining roli va o‘rni haqida fikr yuritganimizda aynan shu soha xodimlarining shijoati va faol ravishda maqsadli harakatlari tufayli, aholining barcha qatlamlarining sanitariya madaniyati va tibbiy savodxonligi shakllanadi, yuksaladi va mustahkamlanadi. Boshqacha qilib aytganda, aholi sog‘lig‘ini saqlashga oid nazariy va amaliy tadbirlar xalq xo‘jaligining qaysi sohasida olib borilmasin, o‘sha yerda tibbiyot xodimlarining roli va o‘rni bo‘lishini ijtimoiy hayotning o‘zi taqozo etadi.

Tibbiyot oliygohlarining 60910200-davolash ishi, 60910300-pediatriya, 60910400-tibbiy profilaktika ishi yo‘nalishidagi talabalarni o‘qitishdan asosiy maqsad ularni sog‘lom turmush tarzini shakllantirish nuqtai nazaridan fikrlash va harakat qilishga oid amaliy ko‘nikmalarni hosil qilish, hamda preventiv tibbiyot ta‘limi va tarbiya sharoitlarini yaratish yo‘li bilan aholi o‘rtasida uning individual, oila va turli ta‘lim va tarbiya maskanlari, hamda mehnat jamoalari kesimida kasalliklar kelib chiqishining oldini olishga qaratilgan – birlamchi, erta diagnostikasini ta‘minlaydigan - ikkilamchi va kasallik holatining og‘ir bosqichlarga o‘tishi, ya‘ni xurujlar qilishining tezlashishi va og‘ir o‘tishining oqibatida bemor mehnat qobiliyatining yo‘qotilishi, nogironlik va hatto o‘limga sabab bo‘ladigan holatlarning oldini olishni maqsad qilgan – uchlamchi profilaktikasi masalalari bo‘yicha nazariy va amaliy ko‘nikmalarga ega shifokorlarni tayyorlashdir.



## **I. ASOSIY NAZARIY QISM**

Jamiyatning har bir a'zosi, oila va ijtimoiy guruhlariga tibbiy yordam ko'rsatishga umrini bag'ishlagan barcha shifokorlar faoliyatining ajralmas va muhim qismini – sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari tashkil etadi. Bu borada sog'lom turmush tarzini shakllantirish asoslari nomli ushbu qo'llanmada keltirilgan bilimlar fanining mohiyatini va uning yo'nalishlarini o'z ichiga olgan mazmunini nafaqat anglab olishga, balki amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishga yordam beradi. Shu bois, bevosita kuzatishlar o'tkazish, antropometrik o'lchovlarni bajarish, sotsiologik so'rovlar, intervyular olib borish, statistik tahlillar va ma'lumotlarga tayanish, hamda ulardan keng va ijodiy foydalanish asosida turli ijtimoiy maqomlarga va sog'liq guruhlariga mansub kishilar uchun ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish dasturlarini yaratish ushbu fanni o'rganish jarayonida talabalar oldiga vazifa sifatida qo'yiladi.

### **1-MAVZU:**

## **INSON SALOMATLIGI VA UNI SHAKLLANTIRUVCHI OMILLAR. INSON SALOMATLIGI VA UNI SHAKLLANTIRUVCHI OMILLARNING MONITORINGINI TASHKIL QILISH**

Kishilik jamiyati tarixiy taraqqiyotining har daqiqasida, ilm olami va kundalik hayotiy tajribalar ummonida turli xil ma'lumotlar qayd etiladi. Ushbu ma'lumotlar ortida yotgan voqeliklar o'zlarining mazmun va mohiyati jihatidan, oxir oqibat aholi sog'lig'ining shakllanishi, saqlanishi va mustahkamlanishiga hamda umrboqiyiligiga ta'sir etishi natijalarida namoyon bo'ladi. Natijalar va ularning ko'rsatkichlari, tabiiyki makon va zamonda nafaqat turg'un holda , balki to'xtovsiz ravishda o'zgarib turishi bilan kechadigan voqeliklarning in'ikosi ekanligini ta'kidlash o'rinlidir. Inson organizmi sog'lig'i darajasini belgilaydigan barcha voqeliklarni, ularni tashkil etgan tarkibiy qismlarining tabiatiga qarab quyidagi uchta katta guruhlariga ajratish mumkin: -tabiiy-iqlim shart-sharoitlari; ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar va omillar; -har bir organizm tanasi va ruhiyatining o'ziga xos morfo-funksional xususiyatlari majmuasi. Ushbu sharoitlar va omillarning birinchi va ikkinchi guruhlari o'zaro nafaqat bog'liq va aloqadorlikda, balki miqdor va sifat jihatidan turli nisbatlarda inson organizmiga ta'sir qiladi. Uchinchi guruh omillari ya'ni, har bir organizm tanasi va ruhiyatining o'ziga xos morfo-funksional xususiyatlari majmuasi

esa, organizmning sog'lig'i darajasini belgilovchi ichki sharoiti sifatida rol o'ynaydi. Ushbu guruh omillari, shuningdek tashqi sharoit va omillarning organizmga ta'sir kuchini kuchaytiruvchi yoki susaytiruvchi muhit vazifasini ham o'taydi. Yuqorida qayd etilgan uch guruh omillarining ta'siri oqibatida, insonning sihat-salomatligining shakllanishi, saqlanishi va mustahkamlanishi jarayonlarida ijobiy yoki salbiy o'zgarishlar va hatto noxush holatlar yuz berishi mumkin. Shuni alohida ta'kidlash joizki, inson salomatligi darajasini belgilashda ana shu uch guruh sharoit va omillar majmuasida yetakchi va hal qiluvchi rolni ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar va omillar o'ynaydi. Ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar va omillar haqida fikr yuritilganda, kishilik jamiyati tarixiy taraqqiyotining muayyan bosqichida mavjud bo'lgan makon va zamonda, inson aql zakovati va mehnati bilan yaratilgan moddiy va ma'naviy ne'matlar tushunilishi o'rinli deb hisoblaymiz. Mehnat, turmush, dam olish, ovqatlanish, ta'lim va madaniyatning saviyasi, migratsion jarayonlarni o'z ichiga olgan jamoa hayotining sharoitlari inson sihat-salomatligi darajasini ta'minlashda yetakchi va hal qiluvchi rol o'ynashining asosida muhim, qonuniyatli holda kechadigan voqelik yotadi. Fikrimizcha, buning ma'nosi shundan iboratki, tabiiy-iqlim shart-sharoitlari va har bir organizm tanasi va ruhiyatining o'ziga xos morfo-funksional xususiyatlari majmuasining ta'sirlari qanchalik kuchli bo'lmasin, kasallik oldi va kasallik holatlarining yuzaga kelishi yoki kelmasligi avvalo jamoaning yashash sharoiti va turmush tarzining dialektik ravishda mavjud, tub ma'nodagi tabiatiga bog'liq. Boshqacha qilib aytganda, jamoaning yashash sharoiti va turmush tarzi va ularni sog'lomlashtirish orqali tabiiy-iqlim shart-sharoitlari, hamda har bir organizm tanasi va ruhiyatining o'ziga xos morfo-funksional xususiyatlari majmualarining ta'sir kuchi va yo'nalishlarini ijobiy tomonga o'zgartirish mumkin.

Aholi sihat-salomatligi darajasini shakllantirish, saqlash va mustahkamlashda xalqaro va ayrim olingan mamlakat miqiyosida kuchga ega qonunlar, farmonlar, farmoyishlar, qarorlar, buyruqlarning mavjudligi va ularni amalda hayotga naqadar tadbiiq etilganligiga ko'p jihatdan bog'liq. Chunki, yuqorida bayon etilgan, inson salomatligini belgilovchi uch guruh sharoit va omillarning mavjudligi va ularning ta'sir kuchi va yo'nalishi ma'lum ma'no va darajada, qabul qilingan va harakatdagi qonunlar, farmonlar, farmoyishlar, qarorlar, buyruqlar orqali boshqarilishi mumkin.

Inson sog'lig'i bilan bog'liq muammolar va ularni hal etish masalalariga oid fikr va mulohazalarimizni bayon etishga tayyorgarlik ko'rish jarayonlari davomida, adolatli ravishda qayd etilishi lozim bo'lgan muhim

ikki voqelikning shohidi bo'ldik. Birinchidan, fikrimizcha asrlar davomida tibbiyot amaliyotchilari tomonidan nafaqat bildirilib kelingan, balki qat'iylik va urg'u bilan ta'kidlanishda davom etayotgan "Kasalliklarni davolashdan ko'ra, ularni oldini olish osonroq",- degan qarash o'zining qayta ko'rib chiqilishini taqozo etayotgan masalalar qatoridan o'rin ola boshladi chog'i. Zero, so'nggi yillarda fan, texnika taraqqiyotida erishilgan yutuqlarni va ayniqsa odamzot hayotining barcha sohalariga, jumladan tibbiyotning nazariyasi va amaliyotiga yangi va samarali texnologiyalarning tobora kirib borayotganligini hisobga olsak, bugungi kunda olamda qayd etilgan kasalliklarning aksariyat ko'pchiligiga to'laqonli diagnoz qo'yish va ularni samarali davolash va reabilitatsiya qilish imkoniga erishilmoqda. Boz ustiga, bugungi kunda birgina kasallik va uning asoratlaridan foriq bo'lish uchun bir necha usul va vositalar majmuasi yaratilgan. Ayni paytda, aholi o'rtasida o'sha kasalliklarning oldini olish masalasi amalda tobora murakkablashib, dolzarblik maqomiga ega bo'lib borayotganligini qayd etish o'rinlidir.

Fikrimizcha, bugungi kunda yuzaga kelgan ushbu qonuniyatli holning asosida muhim bir voqelik yotibdi. Bemorlarni davolash, sog'lomlashtirish va reabilitatsiya qilish va uning natijalari tibbiyotning zamon talablari darajasida rivojlanganligiga va uning harakatlantiruvchi kuchi hisoblangan sog'liqni saqlash tizimining maqsad va vazifalari, hamda xarakteriga bog'liq. Odatda, tabiatda va jamiyatda yuz beradigan u yoki bu muammolar va ularni hal qilishga oid chora-tadbirlarni amalga oshirishda, birinchi navbatda, inson omili va uning roli va o'rni masalasi esga olinadi. Bugun, bemorlarni davolash, sog'lomlashtirish va reabilitatsiya qilish va uning ijobiy natijalariga erishishga oid fikr yuritganda, tibbiyot xodimlari omili tushunchasini kiritishimiz va uning ortida real va potensial kuchga ega voqelikning mavjudligi tan olinishi kerak. Bu borada, sog'liqni saqlash tizimining harakatlantiruvchi kuchlari – tibbiyot xodimlari bilimlarining chuqurligi va kengligiga va amaliy ko'nikmalarining mukammalligiga bog'liq ekanligini alohida ta'kidlash o'rinlidir. Tibbiyot xodimlari deganda, nafaqat diplomli shifokorlaru o'rta tibbiyot xodimlari, balki shifoxonadagi boshqa lavozimdagi, jumladan farroshlar ham kirishini unutmaslik kerak. Zero, hayotda bemorning sog'ayib ketishida farroshlarning roli qanchalik muhim ekanligini ko'rsatadigan misollarni ko'plab keltirish mumkin. Albatta, kasallikdan forig' bo'lishda bemorning yashash sharoiti va turmush tarzi ham beqiyos darajada rol o'ynaydi. Shuni alohida ta'kidlash o'rinliki, kasallikka chalingan kunlar, oylar va hatto yillar, bu inson hayotining tibbiy-demografik va ijtimoiy-iqtisodiy, hamda ruhiy voqeliklar

majmuasidan iborat o'ziga xos davr hisoblanadi. Kasallikdan forig' bo'lish masalasi bu davrda bemor va uning yaqin atrofidagilar psixologiyasining markazini egallaydi. Ularning fikru amallari chegara bilmaydi. Kasallikning davosi, nafaqat bemor yashab turgan hudud yoki mamlakatning, balki chet ellardagi qaysi yurtda bor desa o'sha davlatga borishga ham imkon qidiradi. Fikrimizcha, kasallikdan forig' bo'lish muammosini hal qilishga bemor va uning yaqin atrofidagilar e'tiborining bu qadar tez va jadallik bilan shakllanishi va amalga oshirishga kuchli intilishning yuzaga kelishi asosida quyidagi muhim qonuniyat yotadi. Inson kasal bo'lganida, uning alomatlarini o'z badanida sezadi, shifokorlar tomonidan tashkil etilgan tashxisga oid tekshiruvlarning natijalari ham buni tasdiqlaydi. Bemor va uning yaqinlari oldida, ayni damlarda kasallik haqidagi abstrakt tushunchalar, tasavvurlar emas kasallikning alomatlaridan iborat real voqelik, to'la va vaqtida davolanmasa kutilayotgan potensial asoratlarni ham jiddiy va chuqur his etadi. Ushbu psixologik fon bemorni davolashning, nafaqat fundamental balki amaliyotning asosini tashkil qilib turgan beqiyos imkoniyat sifatida qabul qilinishi kerak. Shifokor ushbu psixologik fonni bemor bilan birinchi muloqot va munosabat chog'idanoq hisobga olishi va unga davolash jarayonining barcha bosqichlarida tayanishi kerak.

XXI asrning birinchi choragi, shifokorlarning asriy orzulari amalga osha boshlagan davrligi bilan tavsiflanadi. Darhaqiqat, fan, texnika taraqqiyotida erishilgan yutuqlar va ayniqsa odamizod hayotining barcha sohalariga, jumladan tibbiyotning nazariyasi va amaliyotiga yangi va samarali texnologiyalarning tobora kirib borayotganligini, bugungi kunda, olamda qayd etilgan kasalliklarning aksariyat ko'pchiligiga to'laqonli diagnoz qo'yish va ularni samarali davolash va reabilitatsiya qilish aniq ijobiy natijalarga erishilmoqda. Bugungi kunda, birgina kasallik va uning asoratlardan forig' bo'lish uchun bir necha usul va vositalar majmuasi yaratilganligini qayd etish o'rinli.

Aholi sihat-salomatligi darajasi asosan ularning turmush tarziga bog'liqligi va bu omillar majmuasining salmog'i 48,0-50,0 % ni tashkil etishining qayd etilishi tibbiyot sohasi olimlari va amaliyotchilari oldiga qator muhim vazifalarni ko'ndalang qo'yadi. Ushbu qo'llanma talabalarni ana shu vazifalarni bajarish bilan bog'liq har bir voqelik va hodisaga tizimli yondashish va tizimli tahlil prinsiplariga tayangan holda yondashishga oid nazariy bilimlarni egallashda va amaliy ko'nikmalarni hosil qilishda muhim manba bo'lib xizmat qiladi.

«Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish» fan sifatida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish jarayonlarini oʻrganadi va aholi sogʻligʻini individ, guruh va jamoat miqiyosida saqlash va mustahkamlashga, hamda faol umrboqiylikni taʼminlashga qaratilgan chora-tadbirlarni ilmiy jihatdan asoslashga oid tadqiqotlar olib boradi.

«Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish» oʻqitiladigan fan sifatida boʻlajak mutaxassislariga sogʻlom turmush tarzini shakllantirish jarayonlari va aholi oʻrtasida birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi profilaktikaga oid chora-tadbirlarni ilmiy jihatdan asoslash usullari va yoʻllari masalalari boʻyicha bilimni olishga va amaliy koʻnikmalarni hosil qilishga oʻrgatadi.

**Inson va uning salomatligi muammosining tarixda va bugungi kunda hal etilishi holati.** Kishilik jamiyati tarixiy taraqqiyotining barcha davrlarida inson salomatligini shakllantirish, saqlash va mustahkamlash masalasi dolzarb muammo hisoblangan. Meditsina odamlarning sogʻligʻini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan bilim va amaliy koʻnikmalarga boʻlgan ehtiyojni qondiruvchi voqelik sifatida yuzaga kelgan. Meditsina kelib chiqishi va rivojlanishining dastlabki bosqichlarida xalq tabobati koʻrinishida mavjud boʻlgan. Zero, zarur boʻlganda, salomatlikni saqlash va mustahkamlash ishi bilan hamma shugʻullangan. Asta sekinlik bilan, bir tomondan sogʻliqni saqlash va mustahkamlashga oid bilim va tajribaning ortib borishi va ikkinchi tomondan mehnatning odamlar orasida taqsimlanish jarayoni boshlandi va davom etdi. Natijada, aholi orasida faqat sogʻliqni saqlash va mustahkamlash ishi bilan band insonlar ajrala boshlaydi. Ular oʻz bilim va tajribalarini faqat yaqinlariga oʻrgatishga harakat qiladilar. Tarixda aholi oʻrtasida asosan yuqumli kasalliklarni oldini olish muammo boʻlgan. Bugungi kunda, qishloq xoʻjaligi va sanoatning rivojlanishi va ayniqsa, odamlarning yashash sharoiti va turmush tarzining oʻzgarishi bilan bogʻliq ravishda noepidemik kasalliklar va shikastlanishlarni davolash va ularning oldini olish eng dolzarb muammo boʻlib qolmoqda.

**Sogʻliq (sogʻliq tushunchasining taʼrifi, sogʻliqning tarkibiy qismlari – jismoniy, ruhiy, ijtimoiy, ), kasallik, turmush tarzi, sogʻlom turmush tarzi(STT) tushunchalari.**

**INSON** – biosotsial mavjudot boʻlib, unga tafakkur, soʻzlashish, ish qurollarini yaratish va undan ijtimoiy ishlab chiqarish jarayonida foydalana olish qobiliyati xosdir.

**INDIVID** – insoniyatning birlamchi vakilidir.

**Individuallilik** – individni boshqa odamlardan farqlashga imkon beradigan takrorlanmas xususiyatdir.

**Sog'liq** – nafaqat kasalliklarning va jismoniy nuqsonlarning bo'lmashligi, balki jismonan, ruhan va ijtimoiy holatning to'la xotirjamligidir, ( JSS Tning ta'rifi ).

**Sog'liq** – bu organizmning turli yoshdagi davrlarida ichki va tashqi omillarning ta'siriga adaptatsiyalanuvchi reaksiyalari va faoliyatining qila olishining optimal kechish imkoniyatini beruvchi holatidir.

**Sog'liq** – organizmning o'zini boshqarish va adaptatsiya kabi fundamental xususiyatlari hisobiga insonning yashash qobiliyati va faoliyatining ma'lum darajasini ta'minlay oladigan ko'p o'lchovli birbutun dinamik holatidir.

**Kasallik** – inson organizmini buzish, jarohatlash qobiliyatiga ega ( kasallik tug'diruvchi, patogen ) tashqi (ekzogen ) va ( endogen) omillar ta'sirida yoki nasliy, yoxud tug'ma genetik nuqsonlar hisobiga yuzaga keladigan holatdir. Kasallik individning biologik va ijtimoiy imkoniyatlarining ma'lum darajada chegaralanishi bilan kechadi.

**Turmush tarzi** – insonning u yoki bu tabiiy-iqlim, ijtimoiy va organizmning o'ziga xos xususiyatlari sharoitida hayotda tutayotgan yo'li, faoliyatidir.

**Sog'lom turmush tarzi** – u yoki bu tabiiy-iqlim, ijtimoiy va organizmning o'ziga xos biologik xususiyatlariga ega real sharoitda ham jismonan, ruhan, ijtimoiy xotirjamligini va faol umrboqiylikni ta'minlay oladigan turmush tarzining individual tizimidir.

**Inson salomatligini shakllantiruvchi va kasalligini keltirib chiqaruvchi omillar.** Xavf va chidamlilik omillari : ekologik, ijtimoiy, biologik). Ekzogen va endogen omillar. Odam organizmiga ta'sir etib uning sog'lig'i darajasini belgilovchi barcha omillar ekzogen va endogen omillarga bo'linadi.

**Ekzogen omillarga** - tabiiy-iqlim sharoitlari ( qattiq va uzoq davom etadigan qish, tinimsiz yomg'irli kunlar, atmosfera bosimining to'satdan o'zgarishi, kuchli shamol, atmosfera havosining, ichimlik suvi va tuproqning kasallik keltirib chiqaruvchi moddalar va mikroorganizmlar bilan ifloslanishi ;

- ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar: - hayot sharoiti ( mehnat, uy-xo'jalik, dam olish, ovqatlanish sharoiti, ma'lumoti, harakatining faolligi, migratsion jarayonlar, amaldagi qonunlar, tibbiy xizmatning ko'lami va sifati );

- turmush tarzi – insonning u yoki bu tabiiy-iqlim, ijtimoiy va organizmning o'ziga xos xususiyatlari sharoitida hayotda tutayotgan yo'li, faoliyatidir.

**Endogen omillar :** -odam tanasi morfo-fiziologik xususiyatlarining o'ziga xosligi ( jinsi, yoshi, tanasining konstitutsiyasi, nasliy va tug'ma nuqsonlar).

**Ijtimoiy omillar va ularning inson salomatligining shakllanishi, saqlanishi va mustahkamlanishidagi roli va o'rni.** Inson salomatligining shakllanishi, saqlanishi va mustahkamlanishiga ta'sir etuvchi omillar majmuasida ijtimoiy omillar yetakchi rol o'ynaydi va beqiyos o'rin tutadi. Inson o'zi va atrofidagilarning yashash sharoitlarini yaxshilash va sog'lomlashtirish orqali tabiiy-iqlim omillarining organizmga kasallik tug'diruvchi xususiyatlarini bartaraf etishi yoki ularning kuchini kamaytirishga erisha olishi mumkin. Bunga ko'plab misollar keltirish mumkin. Shuning uchun ham O'zbekistonda ijtimoiy-iqtisodiy ahvolni nafaqat yaxshilash, balki yuqori bo'lishiga erishish davlat siyosatining asosiy yo'nalishi hisoblanadi.

## 1- MAVZUGA DOIR SAVOLLAR

1. INSON tushunchasining ta'rifi?
2. Sog'liq tushunchasining ta'rifi?
3. Sog'liq voqeligining tarkibiy qismlarini bilasizmi?
4. Inson organizmiga ta'sir etib, uning sog'lig'ini shakllantiradigan qanday omillar guruhlarini bilasiz?
5. Tabiiy-iqlim shart-sharoitlari bilan bog'liq qanday omillarni bilasiz?
6. Inson organizmiga ta'sir etib, uning sog'lig'ini shakllantiradigan qanday ijtimoiy-iqtisodiy omillar guruhini bilasiz?
7. INDIVID tushunchasining ta'rifi?
8. Individuallilik tushunchasining ta'rifi?
9. Odam tanasi morfo-fiziologik xususiyatlarining o'ziga xosligi ( jinsi, yoshi, tanasining konstitutsiyasi, nasliy va tug'ma nuqsonlar) va uning inson sog'lig'ini shakllanishida omil sifatida namoyon bo'la olishini tushuntira olasizmi ?
10. Kasallik tushunchasining ta'rifi?
11. Turmush tarzi tushunchasining ta'rifi?
12. Sog'lom turmush tarzi tushunchasining ta'rifi?
13. Sog'lom turmush tarzining shakllanishiga ta'sir etuvchi qanday omillar guruhlarini bilasiz?
14. Inson organizmiga ta'sir etib, uning sog'lig'ini shakllantiradigan qanday ekzogen omillar guruhlarini bilasiz?
15. Inson organizmiga ta'sir etib, uning sog'lig'ini shakllantiradigan qanday endogen omillarni bilasiz?

## **1-MAVZUGA DOIR VAZIYATLI TOPSHIRIQ**

Har bir inson, nafaqat yoshi, jinsi va faqat uning organizmi uchun xos bo'lgan morfo-funksional xususiyatlari bilangina emas, balki u yashab turgan hududning tabiiy-iqlim sharoiti, hamda u istiqomat qilayotgan oila, bilimgoah yoki mehnat jamoasidagi yashash sharoiti va turmush tarzi bilan ham tavsiflanadi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid tadbirlar avvalo insonning ana o'sha xususiyatlarini chuqur va atroflicha o'rganishni taqozo etadi. Tadbir individual, oila yoki jamoa kesimida o'tkazilishidan qat'iy nazar olingan ma'lumotlarning har bir voqeligini hisobga olgan holda tashkil etilishi kerak.

### **VAZIYATLI TOPSHIRIQ.**

**1.** Ushbu qo'llanmaning 1- ilovasida keltirilgan, Andijon davlat tibbiyot instituti Ijtimoiy gigiyena va sog'liqni saqlashni boshqarish kafedrasining katta o'qituvchisi A.S.Madaxanov tomonidan tuzilgan va sizga taqdim etilgan "Talabanning yashash sharoiti, turmush tarzi, sihat salomatligi va ijtimoiy faolligi shakllanishini monitoring qilish asoslari" uslubiy tavsiyanomani chuqur o'rganib chiqing.

**2.** Guruhdoshlaringizning biridan, uning yashash sharoiti va turmush tarzini o'rganish misolida, ushbu kartada ma'lumotlarni qayd etish tartibiga binoan uni bugungi kun holatiga to'ldiring.

**3.** Olingan ma'lumotlar asosida, ushbu talabanning yashash sharoiti va turmush tarzidagi, uning sog'lig'i va ijtimoiy faolligiga salbiy ta'sir etuvchi omillarni belgilab oling.

**4.** Talabanning yashash sharoiti va turmush tarzidagi, uning sog'lig'i va ijtimoiy faolligiga salbiy ta'sir etuvchi omillarni hisobga olgan holda va ushbu qo'llanmaning 4-mavzusi –"SOG'LOM TURMUSH TARZI VA UNING TARKIBIY QISMLARI"da keltirilgan ma'lumotlardan foydalanib, ayni shu talaba uchun, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid tavsiyalar va ularni amalga oshirish rejasini ishlab chiqing.

**Javobingizni yozma ravishda bayon eting.**



## **TESTLAR.**

### **1.« Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish » ilm-fan sifatidagi vazifalari:**

A.« Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish » ilm-fan sifatida sogʻlom turmush tarzining shakllanish jarayonlarini oʻrganadi va salomatlikni saqlash va mustahkamlashga, faol ravishda kechadigan umrboqiylikni taʼminlashga qaratilgan chora tadbirlarni ilmiy asoslash bilan shugʻullanadi.

B.« Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish» ilm-fan sifatida sogʻlom turmush tarzining shakllanish jarayonlarini oʻrganadi va salomatlikni saqlash, va mustahkamlashga, umrboqiylikni taʼminlashga qaratilgan chora tadbirlarni ilmiy asoslash bilan shugʻullanadi.

V.« Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish » ilm-fan sifatida sogʻlom turmush tarzining shakllanish jarayonlarini oʻrganadi va salomatlikni saqlash, faol ravishda kechadigan umrboqiylikni taʼminlashga qaratilgan chora tadbirlarni ilmiy asoslash bilan shugʻullanadi.

G.« Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish» ilm-fan sifatida sogʻlom turmush tarzining shakllanish jarayonlarini oʻrganadi va salomatlikni mustahkamlashga, faol ravishda kechadigan umrboqiylikni taʼminlashga qaratilgan chora tadbirlarni ilmiy asoslash bilan shugʻullanadi.

### **2. Ekzogen omillarga kiradi...**

A. Biologik sharoitlar

B. Tabiiy iqlim sharoitlari

V. Ijtimoiy sharoitlar

G. Hamma javob toʻgʻri

### **3. Tashqi, kasallik tugʻdiruvchi omillar taʼsirida kelib chiqadigan holat**

A. Salomatlik

B. Organizmning biologik xususiyatining (yoshi, jinsi, tanasining konstitutsiyasi) oʻzgarishi

V. Kasallik va mehnat qobiliyatining pasayishi yoki yoʻqolishi

G. Yashash sharoitining oʻzgarishi

#### **4. Kasallik kelib chiqish uchun rol o'ynaydi...**

A. Barchasi to'g'ri

B. O'ta sovqotish

V. Stress

G. Infeksiya

#### **5. Optimal ravishdagi jismoniy yuklamalarni aniqlash mumkin...**

A. Organizmning funksional holatiga ta'sir etuvchi yuklamalarning miqdori va jadaligini o'rganish asosida

B. Barchasi

V. Mashg'ulotning maqsadiga to'g'ri keladigan yuklamani

G. Odamning yoshiga mos keladigan yuklamani aniqlash orqali

#### **6. Sog'liqqa ta'sir etuvchi omillarni o'rganadigan fan?**

A. meditsina

B. sanalogiya

V. valeologiya

G. gigiyena

#### **7. Jismonan, ruhan va ijtimoiy jihatdan ichki xotirjamlik nimani belgilaydi?**

A. Kasallik oldi holatini

B. Sog'likni

V. Kasallikni

G. Remissiyani

#### **8. Endogen omillarga:**

A. Atrof muhitdagi moddalar, kasallik tug'diruvchi moddalar

B. Ijtimoiy omillar

V. Sog'lom turmush tarzi

G. Odamning yoshi, jinsi tanasining konstitutsiyasi, nasliy va tug'ma holati va boshqalar

**9. Inson sog'ligi 50% holatda bog'liq... . To'g'ri javobni tanlang.**

A. Atrof muhitdagi moddalarga

B. Irsiy omillarga

V. Meditsinaning rivojiga

G. Turmush tarzi

**10. Individuallik bu:**

A. Organizmning o'xshash va o'xshash bo'lmagan xususiyatlari

B. Tirik organizmning farqli xususiyatlari

V. Bir individning boshqalardan farq qiuuvchi takrorlanmas xususiyati

G. Organizmning yoshi va jinsining takrorlanmasligi

**11. Xavf omili va barqarorlik omillari:**

A. Psixologik, texnik, tabiiy iqlim

B. Ekologik, ijtimoiy va biologik omillar

V. Ekologik va biologik

G. Ruhiy omillar

**12. Sog'liq turlariga kirmaydigan emotsional holat qaysi?**

A. salbiy

B. axloqiy

V. somatik

G. ruhiy

**13. Ijtimoiy omillarga kiradi:**

A. Faqat turmush tarzi

B. Faqat tabiiy iqlim sharoitlari

V. Yashash sharoiti va turmush tarzi

G. Faqat yashash sharoiti

**14. To'liq jismoniy, ruhiy, ijtimoiy hamjihatlik bu :**

- A. Salomatlik
- B. Rohatlanish
- V. Relaksatsiya
- G. Nirvana

**15. Odamning salomatligi 50% bog‘liq:**

- A. Irsiyat
- B. Turmush tarziga
- V. Tibbiyot
- G. Tashqi muhit

**16. Sizning sog‘ligingiz necha % genotipga bog‘liq?**

- A. 10%
- B. 30%
- V. 50%
- G. 20%

**17. Insonning salomatligi nimaga bog‘liq?**

- A. Faqat tibbiyot xodimlarining faoliyatiga
- B. Barcha javoblar noto‘g‘ri
- V. Faqat tashqi muhit sharoitiga
- G. Faqat irsiyatga

**18. Sog‘lom turmush tarziga nima kirmaydi?**

- A. to‘g‘ri ovqatlanish
- B. to‘la qonli dam olish
- V. passiv holat
- G. faol hayot tarzi

**19. Insonga uzoq umr, sog‘liq ta‘minlab beradigan insonning xulqi va fikrlashi bu...**

- A. moliyaviy imkoniyatlari
- B. sog‘lom turmush tarzi
- V. ratsional dam olish
- G. hayot tarzining shiddatliligi

**20. ....-bu insonni individual xulq xususiyati**

- A. Hayot darajasi
- B. Hayot sharoiti
- V. Hayot tarzi
- G. Hayot sifati

## 2-MAVZU:

### INSON SOG‘LIG‘INI TASHXIS QILISH. INSON SOG‘LIG‘INI INDIVID, OILA, MEHNAT JAMOASI MIQIYOSIDA TASHXIS QILISH

Aholi sog‘lig‘ini individ, oila, mehnat jamoasi, tuman, shahar, viloyat va respublika miqiyosida o‘rganish va baholash muhim ahamiyatga ega. Aholi sog‘lig‘ini individ, oila, mehnat jamoasi, tuman, shahar, viloyat va respublika miqiyosida o‘rganish va baholash orqali:

1. Aholining sihat-salomatligi darajasiga individ, oila, mehnat jamoasi, tuman, shahar, viloyat va respublika miqiyosida **BUGUNGI KUN HOLATIGA** baho beriladi.
2. Aholining sihat-salomatligi **BUNDAN BIR NECHA** 5, 10, 20, 30 yillar keyin qay darajada bo‘lishi mumkinligini oldindan aytish imkonini beradi.
3. Aholining sog‘lig‘ini individ, oila, mehnat jamoasi, tuman, shahar, viloyat va respublika miqiyosida saqlash va mustahkamlashga oid ekologik, ijtimoiy-iqtisodiy va texnikaviy chora tadbirlarni amlga oshirishni rejalashtirishga ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Aholining sog‘lig‘i quyidagi ko‘rsatkichlar bilan belgilanadi :

- demografik ko‘rsatkichlar ( tug‘ilish, o‘lim, aholining tabiiy o‘sishi);
- aholining kasallanishi ( aholi o‘rtasida ayni yilda birinchi bor aniqlangan kasalliklar ; aholinig umumiy kasallanishi);
- jismoniy rivojlanganlik ko‘rsatkichi;
- aholi o‘rtasida mehnat qobiliyatini vaqtincha yoki turg‘un yo‘qotishi holatining tarqalganlik ko‘rsatkichi.

Aholi sog‘lig‘ini baholashda milliy va xalqaro standartlardan foydalaniladi (tug‘ilish, umrning davomiyligi, o‘lim, kasallanish).

Aholi sog‘lig‘ining mediko-statistik ko‘rsatkichlari va ularni solishtirish. Aholi sog‘lig‘ining mediko-statistik ko‘rsatkichlari O‘zbekiston Respublikasida, 2021 yil 1 iyul holatiga:

- Tug‘ilish koeffitsiyenti 22,7 ‰
- Tug‘ilish yoshidagi ayollar o‘rtasida tug‘ilish koeffitsiyenti
- O‘lim koeffitsiyenti 4,6 ‰
- Bolalar o‘limi koeffitsiyenti 9,0 ‰

Bolalar o'limi (1 yoshgacha) koeffitsiyenti jahon bo'yicha o'rtacha 2021 yil 1 iyul holatiga 36,6<sup>0/00</sup> tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkich turli davlatlarda 1-jadvalda keltiriganidek qayd etildi.

***1-Jadval***

Bolalar o'limi (1 yoshgacha) koeffitsiyentining turli davlatlardagi holati

<b>Davlatlar</b>	<b>Koeffitsiyentlar, 0/00 larda</b>
Rossiya	6,6
Avstriya	2,9
Ozarbayjon	27,2
Armaniston	11,9
Belorusiya	2,9
Belgiya	3,1
Fransiya	3,2
Gvineya	98,8
Mali	94,0

Aholi sog'lig'i ko'rsatkichlarining past bo'lishi shu davlatda odamlarning yashash sharoiti darajasining pastligi va turmush tarzining nosog'lomligi, ruhiy-emotsional yo'nalishining, hamda tabiiy-iqlim sharoitlarining o'ziga xosligi bilan bog'liqdir.

Aholi o'rtasida o'lim ko'rsatkichini pasaytirishning yo'llari :

- Aholi yashash sharoitini yaxshilash va turmush tarzini sog'lomlashtirish;
- Aholiga tibbiy xizmat ko'rsatishning sifati va samaradorligini oshirish;
- Vaksinatsiya bilan aholini qamrashdagi muammolarni hal etish;
- Ayollarni oilani rejalashtirish va reproduktiv salomatlik masalalari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikmalari darajasini yuqorilash;
- va boshqalar.

## **Aholi sog‘lig‘ini klinik va ijtimoiy belgilari asosida o‘rganish va baholash.**

1. Sog‘liqni klinik belgilari asosida o‘rganish va baholash : - Bemorning bezovta qilayotgan kasallikning u yoki bu belgilariga shikoyatlarini qayd qilish va o‘rganish; - Bemorning tanasi va uning a‘zolarining tuzilishi va funksional holatini bevosita o‘rganish va baholash;

- Bemorni turli zamonaviy tashxis vositalari yordamida o‘rganish va baholash; -

Bemorni birgina shifokor yoki shifokor mutaxassislar ishtiroki ( konsiliumi) da o‘rganish va baholash; -Bemorni bir shifoxona yoki bir necha shifoxonalarda tekshirish asosida tashxislash.

2. Sog‘liqni ijtimoiy holatiga: - inson yashash sharoitining o‘ziga xos xususiyatlari majmuasini o‘rganish va baholash ma‘lumotlari asosida o‘rganish va baholash;

-inson turmush tarzining o‘ziga xos xususiyatlari majmuasini o‘rganish va baholash ma‘lumotlari asosida o‘rganish va baholash;

**Bemorning tanasi va uning a‘zolarining tuzilishi va funksional holatini bevosita o‘rganish va baholash.** Inson organizmining jismoniy holatini tashxislash va zohir (rezerv) imkoniyatlarini Orlov V.A., va Fudin N.A. taklif etgan quyidagi holatlarni aniqlash orqali amalga oshiriladi

-massa-bo‘y indeksini hisoblash;

-tinch holatda pulsni aniqlash;

- tinch holatda arterial qon bosimini aniqlash;

- Rufye sinamasini o‘tkazish;

-qo‘l va yelka kamari mushaklarining bardoshlilik kuchini;

-qorin devorlari bosma mushaklarining kuchini o‘rganish va baholash.

«Kettle indeksini» aniqlash usuli. Ushbu indeksni aniqlashdan asosiy maqsad – inson tanasining vazni va bo‘yi o‘rtasidagi nisbatni birlamchi,taxminiy baholash orqali gavdaning rivojlanganligini haqida xulosa chiqarishdir. Usulning kamchiligi shundaki, hisoblashlarda tananing yog‘ qatlami va mushaklarining rivojlanganlik darajasi inobatga olinmaydi.

Kettle indeksi :  $I = m / h^2$ . Bu yerda, m – tananing massasi, kilogrammlarda ifodalangan, h – bo‘y uzunligi, metrlarda.

Masalan: Odam tanasining massasi – 65kg, bo‘y uzunligi – 175 sm (1,75m). **TMI=65 kg / (1,75 x 1,75)m.kv.=21,22**

## 2-jadval

Katta yoshdagi kishilarda normativlar asosida olingan TMI me'yorlari.

<b>Tana vaznining diapazonlari</b>	<b>Ketle indeksi (TMI)</b>
Og'irlik yetishmaydi	18,5 dan kam
Me'yordagi og'irlik	18,5 – 24,9
Ortiqcha og'irlik	25,0 – 29,9
I- darajadagi og'irlik	30,0 – 34,9
II- darajadagi og'irlik	35,0 – 39,9
III- darajadagi og'irlik	40,0 dan ko'p

Shunday qilib, keltirilgan misolda, TMI – Ketle indeksi - 21,22 , bu esa norma demakdir.

**Tinch holatdagi puls va arterial qon bosimi.** Puls – bu yurak qisqarganida qonning tomirlarga haydalishi natijasida qon tomirlari devorining tebranishidir.

Puls : - odam organizmida nafaqat yurakning, balki boshqa organlar faoliyati haqida ham fikr yuritishga imkon beradi;

- organizmda kechadigan fiziologik jarayonlarning sifatini baholash orqali odam tanasining sog'lig'i haqida ma'lumot beradigan ko'rsatkich.

Puls o'rganilganda quyidagi sifatli xususiyatlariga ahamiyat beriladi :  
- puls 1 minut davomida sanalganda qayd etilgan son; - bir me'yorda urishi (ritm); - zo'riqqanlik darajasi ; - to'liqligi .

## 3-jadval

Turli yoshdagi kishilarda, tinch xolatda yurak mushaklarining qisqarishlari soni

<b>Odamning yoshi</b>	<b>1 minutda davomida yurak urishlari soni</b>
Bir yoshgacha	120 – 140
5 yoshgacha	100
10 yoshgacha	90 – 95
20 yoshgacha	65 – 75
20 – 55 yoshgacha	75 – 80
55 – 60 yoshgacha	80 – 85
65 – 70 va undan katta yoshdagi	90 – 95



Odam tinch holatda turganida qon bosimining ko'rsatichlari.

<b>Arterial qon bosimi</b>	<b>Sistolik</b>	<b>Diastolik</b>
Optimal	<120	<80
Mo'tadil	<130	<85
Yuqori mo'tadil	<130 -139	<85-89
Gipertoniyaning I-darajasi ( yumshoq )	<140 -159	<90-99
Kichik guruh: chegaradosh	<140 -149	<90-94
Gipertoniyaning II-darajasi ( me'yorida )	<160 -179	<100-109
Gipertoniyaning II-darajasi ( og'ir )	$\geq 180$	$\geq 110$
Gipertoniyaning sistolik turi	$\geq 140$	<90
Kichik guruh: chegaradosh	<140 -149	<90

### 1. Odamda Rufye sinamasini o'tkazish va baholash.

Rufye sinamasida KAM MIQDORDAGI YUKLAMALARGA YURAK ISH QOBILIYATI ning javobi o'rganiladi va organizmning jismoniy yuklamalarga bardoshlilikini baholashda qo'llaniladi. Olingan ma'lumotlar asosida, masalan bolalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qatnashadigan guruhleri aniqlanadi :-asosiy guruh; -tayyorlov guruh; -maxsus guruh.

#### Rufye sinamasini o'tkazish amaliyoti:

1. Bola 3-5 min. tinch o'tirgach, 15 sekund davomida PULS sanaladi.
2. SANASH 3 marta, bir xil natija olingunga qadar takrorlanadi. R1.
3. Bola 45 sek. davomida 30 marta qo'llari oldinga uzatilgan holda o'tirib turadi.
4. Puls yana 15 sek. davomida o'lchanadi. R2.
5. Bola 1 min. o'tirib dam oladi, so'ngra yana puls sanaladi. R3.
6. Rufye indeksi quyidagi formula yordamida anqlanadi :

$$(4 \times (R1+R2+R3))/10$$

7. Yurakning funksional zohirasi quyidagi 5 ta gradatsiyada aniqlanadi:

1. Olingan natija agarda:

3 dan kam bo'lsa

– yuqori darajada.

4-6 bo'lsa

– o'rtadan yuqori ( yaxshi )

7-9 bo'lsa	– o'rta
10-14 bo'lsa	– o'rtadan past (qoniqarli )
15 dan ko'p bo'lsa	– past

### **Aholining sog'lig'ini saqlash, diagnostika va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda kommertsializatsiya masalalari.**

Aholining sog'lig'ini saqlash, diagnostika va sog'lom turmush tarzini shakllan-tirishda bugungi kunda tibbiyotda davolash-profilaktika muassasalarining davlat shakli bilan bir qatorda xususiy diagnostika va davolash markazlari ishlashiga ruxsat berilgan. Ushbu holatning ijobiy va salbiy tomonlari bor.

## **2- MAVZUGA DOIR SAVOLLAR**

1. Aholi sog'lig'ini individ, oila, mehnat jamoasi, tuman, shahar, viloyat va respublika miqyosida o'rganish va baholashning ahamiyati.
2. Aholi sog'lig'ini klinik va ijtimoiy belgilari asosida o'rganish va baholash.
3. Aholi sog'lig'ining mediko-statistik ko'rsatkichlari va ularni solishtirish.
4. Aholining sog'lig'ini saqlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish diagnostikasining kommertsializatsiya masalalari.
5. Massa-bo'y indeksini hisoblash;
6. Tinch holatda pulsni aniqlash;
7. Tinch holatda arterial qon bosimini aniqlash;
8. Rufye sinamasini o'tkazish;
9. Qo'l va yelka kamari mushaklarining bardoshlilik kuchini baholash;
10. Qorin devorlari bosma mushaklarining kuchini o'rganish va baholash;
11. «Kettle indeksini» aniqlash usuli;
12. Aholi sog'lig'ini klinik va ijtimoiy belgilari asosida o'rganish va baholashda olingan ma'lumotlarni sog'lom turmush tarzini shakllantirish amaliyotida qo'llash.

## 2-MAVZUGA DOIR VAZIYATLI TOPSHIRIQ

Bolaning tibbiy kartasida (026-raqamli tibbiy hujjat shakli ) qayd etilgan ma'lumotlar asosida:

1. Bolaning jismoniy rivojlanganligini baholash uchun zarur bo'lgan quyidagi ko'rsatkichlarni hisoblang:

- massa-bo'y indeksini hisoblash;
- tinch holatda pulsni aniqlash;
- tinch holatda arterial qon bosimini aniqlash;
- Rufye sinamasini o'tkazish;
- qo'l va yelka kamari mushaklarining bardoshlilik kuchini baholash;
- qorin devorlari bosma mushaklarining kuchini o'rganish va baxolash;
- «Kettle indeksini» aniqlash.

2. Bolaning jismoniy rivojlanganligi ko'rsatkichlari asosida, uning sog'lig'ini saqlashga va mustahkamlashga oid tadbirlarning muhim qismi – sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid tavsiyalar va ularni amalga oshirish rejasini ishlab chiqing.

**Javobingizni yozma ravishda bayon eting.**

### Testlar

**1. Organizm ichki muhiti deganda nimani tushunasiz:**

A. qon, limfa, orqa miya suyuqligini

B. ichki organlarni

V. to'qima , muskul, hujayra

G. tanada sodir bo'ladigan o'zgarishlar

**2. 20 yoshlilarda yurakning o'rtacha urishi:**

A. 50-55

B. 60-75

V. 90-95

G. 65-75

**3. O'zbekistonda tug'ilish ko'rsatkichi 01.07.2021 holatiga:**

A. 29.8

B. 28.9

V. 22.7

G. 28.8

**4. Kettle formulasi:**

- A.  $I=m/h$
- B.  $I=m^2/h$
- V.  $I=m/h^2$
- G.  $I=m/2h$

**5. Salomatlikning qanday darajasi bolmaydi? :**

- A. guruhlashgan
- B. shaxsiy
- V. o'rtacha statistik darajasi
- G. jamoa

**6. Bolalar o'limining ko'rsatkichi 01.07.2021 yil holatiga ko'ra:**

- A. 9
- B. 5
- V. 15
- G. 4

**7. Kasallik bu:**

- A. Kasallik tug'diruvchi omillarning ta'sirida organizmning morfo-funksional xususiyatlarining o'zgarishi oqibatida kasallikka uchrashi va mehnat qobilyatining yuqotilishidir
- B. Kasallik bu uyqusizlik oqibatida kelib chiqadigan holatdir
- V. Organizmning faqat tabiiy iqlim sharoitlarining salbiy ta'siridan yuzaga keluvchi holat
- G. Organizmning faqat uy sharoitining salbiy ta'siridan yuzaga keluvchi holat

**8. 80 yoshli kishilarda qonbosimining o'rtacha ko'rsatkichi:**

- A. 130/70
- B. 140/100
- V. 180/110
- G. 160/95

**9. 35 yoshli odamlarda normal arterial qon bosimi:**

- A. 50/60
- B. 165/95
- V. 185/100
- G. 120/80

**10. Insonning funksional holatining asosiy korsatkichi:**

- A. chaqqonligi
- B. chidamliligi
- V. barchasi tog'ri
- G. kuchi

**11. Inson sog'lig'ini darajasini obyektiv baholash mumkin:**

- A. Kasallik kelib chiqishi rol o'ynaydi
- B. Anamnez orqali
- V. Mehnat qobilyatini o'rganish
- G. Testlar sinamalar va indekslarni aniqlash orqali

**12. Odamning asankasi ..... to'g'ri deyiladi:**

- A. Tanadan o'tadigan vertikal chiziq boshning o'rtasidan pastki jag' suyagining orqa chekkasidan bo'yin lardozining uchiga, bel dumg'aza lardozi kesib o'tib, chanoqning
- B. Chanoq , dumg'aza lardozi kuzatiladi
- V. Harakatlanishi oson
- G. Harkatlanishi qiyin

**13. Inson hayotining qaltis davrlari nechaga bo'linadi:**

- A. 5
- B. 6
- V. 4
- G. 7

**14. Puls bu... :**

- A. Yurak mushaklarining qisqarishi natijasida qon tomirlarga otgan qonning tebranishi qon tomirlar devoriga berilishi
- B. Vena tomirlar devori
- V. Kapilyarlarda qon oqishining natijasida yuzaga keladigan holat
- G. Yurakka kelayotgan qonning vena qontomirlariga beradigan bosimi

**15. Inson organlarining va organlar tiziming hamda zohira imkoniyatlarining mavjudlining ko'rsatkichi:**

- A. Jismomiy rivojlanish
- B. Ruhiiy salomatlik
- V. Ijtimoiy salomatlik
- G. Ma'naviy salomatlik

**16. Astenik – bu...**

- A. nozik, uzun qo'l-oyoqli inson
- B. garmonik rivojlangan inson
- V. yog' komponentini ortishi
- G. a – holatli figura

**17. Organizmning tana tuzilish tipi, genotipi, modda almashinuvi darajasi xarakterlanadi...**

- A. insonning aqlan salomatligi
- B. insonning ijtimoiy salomatligi

- V. insonning fizik salomatligi
- G. insonning psixik salomatligi

**18. astenik – ayollarni bilak aylanasi tashkil qiladi**

- A. 18 sm dan katta
- B. 10 sm dan kichik
- V. 20 sm dan katta
- G. 16 sm dan kichik

**19. Kettle indeksi qaysi formula orqali aniqlanadi?**

- A. vazn/ bo'y
- B. bo'y/ vazn
- V. chanoq aylanasi/ bel aylanasi
- G. ko'krak aylanasi/ bo'y

**20. Semiz, yo'g'on odamlar qaysi guruhga kiradi?**

- A. Superstnik
- B. Astenik
- V. Giperstenik
- G. Normostenik

**3-MAVZU:**

**KASALLANISHLAR VA SHIKASTLANISHLARNING  
PROFILAKTIKASI. OILA, MEHNAT JAMOASIDA  
KASALLANISHLAR VA SHIKASTLANISHLAR  
PROFILAKTICASINING AMALIYOTI**

Profilaktika ilmi va amaliyotining kelib chiqishi va rivojlanishi jamiyatda ishlab chiqarishning rivojlanganlik darajasi asosida yuzaga keladigan aholining yashash sharoiti va turmush tarzi bilan bog'liqdir. Ishlab chiqarish vositalarining turlari va soni va ular bilan bog'liq ravishda yuzaga keladigan omillar inson salomatligiga ta'sir qiladi.

**Birlamchi, ikkilamchi, uchlamchi profilaktika voqeligining mohiyati va mazmuni :**

Birlamchi profilaktika – bu organizmda kasalliklar, shikastlanishlar va jismoniy nuqsonlar kelib chiqishining oldini olishga qaratilgan chora tadbirlar tizimidir.

Ikkilamchi profilaktika – bu odam organizmida kelib chiqayotgan kasalliklar va jismoniy nuqsonlarni erta, dastlabki bosqichlarida aniqlashga qaratilgan chora-tadbirlar tizimidir.

Uchlamchi profilaktika – quyidagilarning oldini olishga qaratilgan chora- tadbirlar tizimidir:

- o‘tkir kasalliklarning surunkali kasalliklarga o‘tib ketishining oldini olish;
- surunkali kasalliklarga chalingan bemorlar organizmining morfo-funksional xususiyatlari o‘zgarib, ahvolining og‘irlashib, subkompensatsiya va dekompensatsiyaning yuzaga kelishining oldini olish .

**Birlamchi, ikkilamchi, uchlamchi profilaktika doirasida kasallik, layoqatsizlik, jismoniy deffektlar, hamda shikastlanishlarning oldini olish masalalari.**

Profilaktika, birlamchi profilaktika nuqtai nazardan olinganda:

- uyda, ishlash joyida, jamoatchilik joylarida odam sog‘lig‘ini saqlashga va mustahkamlashga ta‘minlaydigan sharoitlar yaratish va yaxshilash (uyda, ishlash joyida, jamoatchilik joylaridagi jihozlarning ishlash sifatini yaxshilash va texnologiyasini takomillashtirishga qaratilgan sanitar-gigiyenik, sanitar-texnik chora-tadbirlar o‘tkazish);
- individ, oila va mehnat kollektivi, tuman,shahar, viloyat va butun respublika miqiyosida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish.

**Profilaktika ikkilamchi profilaktika nuqtai nazardan :**

Tibbiy profilaktik ko‘riklarning quyidagi turlarini o‘tkazishdir.

- ogohlantiruvchi profilaktik ko‘riklar;
- joriy profilaktik ko‘riklar;
- maqsadli profilaktik ko‘riklar;
- tibbiy profilaktik tashkil etish va o‘tkazish (tibbiy ko‘rikning dasturini yaratish, kerakli shifokor-mutaxassislar va zamonaviy diagnostika jihozlari va reaktivlari va boshqalar bilan ta‘minlash);
- patsiyentlar tibbiy ko‘rikdan o‘tish uchun qulayliklar yaratish;
- tibbiy ko‘rik natijalarini tahlil qilish ;
- profilaktik ko‘riklarning natijalari asosida avvalo ko‘rikdan o‘tganlar uchun, so‘ngra davolash-profilaktika muassasa va sanitariya-epidemiologiya nazorati tizimi uchun tavsiyalar ishlab chiqariladi.

**Uchlamchi profilaktika nuqtai nazardan profilaktika:**

- aholining davolash-profilaktika muassasalariga murojaatlari va profilaktik ko‘riklarning natijalari asosida sog‘liq darajasiga qarab, kasallarning guruhlarini tashkil etiladi va ular o‘rtasida keng miqiyosdagi

davolash va sogʻlomlashtirish ishlari olib borish rejalari tuziladi va amalga oshiriladi.

**Keng miqiyosdagi davolash va sogʻlomlashtirish ishlar asosan quyidagilarga yoʻnaltirilgan boʻladi:**

- bemorlarning uylarida, ish joylarida va jamoat joylarida ular uchun qulay yashash sharoitlarini yaratishga va yaxshilashga ( bemorlar uyda, ish joyida va jamoat joylarida ishlab chiqarish va kundalik turmushda qoʻllanadigan jihozlarni takomillashtirishga, ish sifatini koʻtarishga qaratilgan sanitar-gigiyenik, sanitar-texnik tadbirlar) ishlab chiqish; - mehnat jamoasi, oila aʼzolari va individ miqiyosida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan tadbirlar.

Mavzuda koʻriladigan toʻrtinchi – Birlamchi, ikkilamchi, uchlamchi profilaktikaning asosiy vazifalarini amalga oshirishda, birlamchi tibbiy sanitariya yordamini , ixtisoslashgan va tor ixtisoslashgan tibbiy xizmatni koʻrsatuvchi shifokorlarning, davlat sanitariya shifokorlarining roli, oʻrni va vazifalari savoliga javoblar bayonining tezisi.

**Birlamchi tibbiy sanitariya yordamini koʻrsatuvchi shifokorlarning birlamchi, ikkilamchi, uchlamchi profilaktikaning asosiy vazifalarini amalga oshirishda: roli – yetakchi; oʻrni – asosiy.**

**Vazifalari:** - sogʻlom kishilar oʻrtasida ularning profilaktik faolligini oshirish; - amalda sogʻlom va oʻtkir kasalliklar bilan xastalangan bemorlar oʻrtasida ularning tibbiy faolligini oshirish ;

- aholini dispanserizatsiya qilish va bunda individ, oila va mehnat jamoasi miqiyosida sogʻlom turmush tarzini targʻibot qilish va shakllatirishga erishish;

- amalda sogʻlom va oʻtkir kasalliklar bilan xastalangan bemorlar tomonidan asosiy va tor doira shifokorlarining bergan tavsiyalarini toʻlaqonli va oʻz vaqtida bajarilishini nazorat qilish ;

- Mahalla fuqarolari yigʻini bilan hamkorlikda sogʻlom turmush tarzini targʻibot qilish va shakllatirishga oid ishlarni olib borish.

**Ixtisoslashgan yordamini koʻrsatuvchi shifokorlarning birlamchi, ikkilamchi, uchlamchi profilaktikaning asosiy vazifalarini amalga oshirishda: roli – yetakchi; oʻrni – asosiy.**

**Vazifalari:** - sogʻlom kishilar oʻrtasida ularning profilaktik faolligini oshirish; - amalda sogʻlom va oʻtkir, hamda surunkali kasalliklar bilan xastalangan bemorlar oʻrtasida ularning tibbiy faolligini oshirish ;



- aholini dispanserizatsiya qilish va bunda individ miqyosida sog‘lom turmush tarzini targ‘ibot qilish va shakllatirishga erishish;
  - amalda sog‘lom va o‘tkir, hamda surunkali kasalliklar bilan xastalangan bemorlar tomonidan tor doira shifokorlarining bergan tavsiyalarini to‘laqonli va o‘z vatida bajarilishini nazorat qilish ;
- Oilaviy shifokorlarning mahalla fuqarolari yig‘ini bilan hamkorlikda sog‘lom turmush tarzini targ‘ibot qilish va shakllatirishga oid ishlarni olib borishda ishtirok etish;
  - sog‘lom va bemorlarni tibbiy ko‘rikdan o‘tkazishda ishtirok etish;
  - aholining tashkiliy guruhlari, jumladan korxonalar va o‘quv muassasalarida o‘tkaziladigan tibbiy ko‘riklarda ixtisosli-shifokor sifatida ishtirok etish ;
  - birlamchi tibbiy sanitariya yordamini ko‘rsatuvchi shifokorlarga sog‘lom turmush tarzi masalalari bo‘yicha tashkiliy-uslubiy yordam ko‘rsatish;
  - ixtisoslashgan shifokor bemorni davolash borasida olib boriladigan ishlarida oilaviy shifokor bilan hamkorlikda bo‘lishini ta‘minlashi (preyemstvennost).

**Tor doirada ixtisoslashgan tibbiy yordam ko‘rsatuvchi shifokorlarning roli – yetakchi; o‘rni – asosiy.**

- Vazifalari:
- bemorlarning profilaktik va tibbiy faolligini oshirish;
  - aholi o‘rtasida maqsadli tibbiy ko‘riklar o‘tkazishda ishtirok etish;
  - birlamchi tibbiy sanitariya yordamini ko‘rsatuvchi shifokorlarga sog‘lom turmush tarzi masalalari bo‘yicha tashkiliy-uslubiy yordam ko‘rsatish;
  - bemorni davolash borasida olib boriladigan ishlarida oilaviy, hamda ixtisoslashgan shifokorlar bilan hamkorlikda bo‘lishini ta‘minlashi (preyemstvennost).

**Davlat sanitariya shifokorlarining birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi profilaktika borasida olib boriladigan ishlarida roli, tutgan o‘rni va vazifalari. Roli – yetakchi; o‘rni – asosiy.**

**Vazifalari:**

- aholi o‘rtasida epidemik va noepidemik kasalliklarning tarqalganlik darajasini o‘rganadi va kelib chiqish sabablarini aniqlaydi;
- epidemik va noepidemik kasalliklarning tarqalganlik darajasini kamaytirish va bartaraf qilish chora tadbirlarining rejasini ishlab chiqadi va ularning o‘z vaqtida , to‘laqonli bajarilishini nazorat qiladi;

- shifokorlar tomonidan aholining, jumladan bemorlarning **profilaktik va tibbiy faolligini oshirishga** oid ishlariga tashkiliy-uslubiy yordam ko'rsatish;
- aholi o'rtasida o'tkaziladigan tibbiy ko'riklar va emlashning sifatini nazorat va samaradorligini tahlil qilish ;
- birlamchi tibbiy sanitariya yordamini ko'rsatuvchi shifokorlarga sog'lom turmush tarzi masalalari bo'yicha tashkiliy-uslubiy yordam ko'rsatish;
- aholining hayot faoliyati kechadigan barcha joylarda, jumladan barcha turdagi korxonalarda, bilim muassalarida, aholining yashash joylarida, jamoatchilik joylarida gigiyenik normalariga rioya qilinishi va sanitariya qoidalari bajarilishini nazorat qilish;
- barcha turdagi korxonalar, bilim muassalari, aholining yashash joylari, jamoatchilik joylarining mutasaddilariga gigiyenik normalarga rioya qilinishi va sanitariya qoidalarining to'laqonli va o'z vaqtida bajarilishini ta'minlashga oid tavsiyalar beradi.

### **3-MAVZUGA DOIR SAVOLLAR.**

1. Profilaktika ilmi va amaliyotining tarixi va unda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari.
2. Birlamchi profilaktika voqeligi va unda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalarining mohiyati va mazmuni.
3. Ikkilamchi profilaktika voqeligi va unda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalarining mohiyati va mazmuni.
4. Uchlamchi profilaktika voqeligi va unda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalarining mohiyati va mazmuni.
5. Kasallik, shikastlanishlarning va ular bilan bog'liq mehnatga layoqatsizlikning oldini olishda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalarining mohiyati va mazmuni.
6. Birlamchi, ikkilamchi, uchlamchi profilaktikaning asosiy vazifalarini amalga oshirishda birlamchi tibbiy sanitariya yordamini , ixtisoslashgan va tor ixtisoslashgan tibbiy xizmatni ko'rsatuvchi shifokorlarning roli va o'rni.
7. Birlamchi tibbiy sanitariya yordami muassasalarida ishlaydigan shifokorlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ishtirokining mohiyati va mazmuni.
8. Ixtisoslashgan tibbiy muassasalar shifokorlarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ishtirokining mohiyati va mazmuni.

9. Tor ixtisoslashgan tibbiy xizmatni ko'rsatuvchi muassasalar shifokorlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ishtirokining mohiyati va mazmuni.

10. Xususiyy tibbiyot muassasalari shifokorlarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ishtirokining mohiyati va mazmuni.

11. Davlat sanitariya shifokorlarining sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasida olib boriladigan ishlarda roli, tutgan o'rni va vazifalari.

### **3-MAVZUGA DOIR VAZIYATLI TOPSHIRIQ**

**Kasallanishlar va shikastlanishlarning** birlamchi, ikkilamchi, uchlamchi profilaktikasini amalga oshirishda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid tavsiyalar va ularni amalga oshirish rejasini ishlab chiqing.

**Javobingizni yozma ravishda bayon eting.**

### **TESTLAR**

#### **1. Birlamchi profilaktika bu:**

- A. Sog'lom odamlar o'rtasida olib boriladigan ijtimoiy tadbirlardir
- B. Bu bemorlar o'rtasida olib boriladigan tibbiy amallardir
- V. Tezroq va uzoq davom etadigan kasallarda olib boriladigan tibbiy yordamdir
- G. O'tkir kechadigan kasalliklarni tibbiy yo'l bilan oldini olishdir

#### **2. Organizmni qaysi mashg'ulotlar orqali chiniqtirish mumkin?**

- A. Yugurish orqali
- B. To'pni tashlash orqali
- V. Izometrik mashg'ulotlar orqali
- G. Nafas olishni boshqarish mashqi

#### **3. Kasallikni o'rganish tarqalganligini o'rganish miqiyoslari...**

- A. Individ, guruhlarda jamoat miqiyosda mamlakatning mamlakat aholisi miqiyosida
- B. Jamoat guruh va jahon miqiyosida
- V. Guruh individual shaxsiy
- G. Faqat oila miqiyosda

#### **4. Jamoat salomatligi ... .**

- A. Mamlakat aholisining sog‘lig‘i
- B. Shaxsiy salomatlik
- V. Ma‘lum etnik guruhning salomatligi
- G. Faqat mehnat jamoasi a‘zolarining salomatligi

#### **5. Ikkilamchi profilaktika bu...**

- A. Kasalliklarni dastlabki bosqichlarida tibbiy koriklar o‘tkazish orqali ularni aniqlash
- B. Korxonalarda sanitariya gigiyenik va texnik tadbirlar otkazish orqali kasallikning oldini olishdir
- V. Biologik omillarga qarshi tibbiy tadbirlar o‘tkazish
- G. Tibbiy dekompetsatsiya holatidagi bemorlarga yordam ko‘rsatish

#### **6. Insonning individual xususiyatlari paydo bo‘ladi...**

- A. uning hayotidagi hamma jarayonlarda
- B. genetikasida
- V. yoshi
- G. jinsi

#### **7. Kasallikning dastlabki alomatlari nomoyon bo‘ladi...**

- A. Turli kasalliklarda turlicha belgilarda nomoyon bo‘ladi
- B. Bioritmlarning o‘zgarishi
- V. Xotiraning pasayishi
- G. Ishtahaning buzilishi

#### **8. Uchlamchi profilaktikaga kirmaydi:**

- A. Sog‘lom odamlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ibot qilish
- B. Atrof-muhitni sog‘lamlashtirish
- V. Atrof-muhit holatining buzilishi
- G. Gigiyenik talablar va sanitariya qoidalariga rioya qilmaslik

#### **9. Kasalliklarning va shikastlanishlarning oldini olish... .**

- A. Yagona kompleks rejalar asosida olib borilishi kerak
- B. Faqat uy sharoitini yaxshilash oid tadbirlar o‘tkazilishi kerak
- V. Faqat mehnat sharoitini yaxshilash oid tadbirlar o‘tkazilishi kerak
- G. Uy va mehnat sharoitini yaxshilash

#### **10. Sog‘lig‘ingiz sizning genotipingizdan necha % bog‘liq**

- A. 30%
- B. 10%
- V. 50%
- G. 20%

**11. Profilaktik tadbirlarning asosiy tarkibiy qismi**

- A. sogʻlom turmush tarzini shakllantirish
- B. atrof muhitni himoya qilish
- V. vaksinatsiya
- G. mehnat gigiyenasiga rioya qilish

**12. Uchlamchi profilaktika bu:**

- A. Surunkali bemorlar oʻrtasida olib boriladigan ijtimoiy kasalligini hisobga olgan holda yangi va tabiiy iqlim sharoitiga koʻchib ketish
- B. Faqat ijtimoiy chora tadbirlar oʻkazish
- V. Faqat organizmni biologik oʻzgartirish
- G. Organizmning irsiy xususiyatlarini oʻzgartirish

**13. Profilaktikaning muhim yoʻnalishiga kiradi:**

- A. Sogʻlom turmush tarzi atrof muhitni muhofaza qilish va vaksinatsiya
- B. Vaksinatsiya
- V. Odamlarni faqat psixo-emotsial holatini yaxshilash
- G. Faqat atrof muhitni muhofaza qilish

**14. Odam organizmida kelib chiqayotgan kasalliklar va jismoniy nuqsonlarni erta dastlabki bosqichlarida aniqlashga qaratilgan chora-tadbirlar:**

- A. bu birlamchi profilaktikadir
- B. bu uchlamchi profilaktikadir
- V. barcha javoblar toʻgʻri
- G. bu ikkilamchi profilaktikadir

**15. Oʻtkir kasalliklarning surunkali kasalliklarga oʻtib ketishining oldini olish...**

- A. bu ikkilamchi profilaktikadir
- B. bu uchlamchi profilaktikadir
- V. bu birlamchi profilaktika
- G. toʻgʻri javob yoʻq

#### **4-MAVZU:**

### **SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA UNING TARKIBIY QISMLARI. SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA UNING TARKIBIY QISMLARINING INDIVID, OILA, MEHNAT JAMOASI KESIMIDA SHAKLLANGANLIGINI O‘RGANISH**

Turmush tarzi –insonning u yoki bu tabiiy-iqlim, ijtimoiy va organizmning o‘ziga xos xususiyatlari sharoitida hayotda tutayotgan yo‘li, faoliyatidir.

Sog‘lom turmush tarzi – u yoki bu tabiiy-iqlim, ijtimoiy va organizmning o‘ziga xos biologik xususiyatlariga ega real sharoitda ham jismonan, ruhan, ijtimoiy xotirjamligini va faol umrboqiylikni ta‘minlay oladigan turmush tarzining individu-al tizimidir. Ushbu tizimning mohiyatini belgilashda, o‘sha davr mutaxassislari salomatlikning patogenetik va salyutogenetik modellarini ishlab chiqdilar, hamda sog‘liq va kasallik voqeliklariga dixotomik va xolistik yondashuvlarda bo‘ldilar.

Salomatlik, kasallik va kasallik oldi holatlar o‘rtasida dialektik ravishda kechadigan aloqadorlik mavjud. Ushbu uch jarayon individ hayotining yashash sharoiti va turmush tarzining o‘zgarishi natijasida bir holatdan ikkinchisiga o‘tishi mumkin. Kasallik oldi va kasallik keltirib chiqaruvchi ekzogen va endogen omillarga etiologiya deyiladi. Ular tabiiy-iqlim, ijtimoiy, va biologik omillar bo‘lishi mumkin. Inson biosotsial mavjudot bo‘lgani uchun ham, o‘zining yaratuvchanlik qobiliyati tufayli organizmining sog‘lig‘i darajasiga mos keladigan yashash sharoitini tashkil etish va sog‘lom turmush tarziga o‘tish orqali, o‘zida kelib chiqish ehtimoli bo‘lgan kasallikning oldini olishi yoki uning og‘irlashib ketishiga yo‘l qo‘ymasligi mumkin. Ayni paytda, kundalik hayot shundan dalolat berayaptiki, inson faqat yashash sharoitini o‘zgartirish orqali salomatlik darajasini saqlashi yoki mustahkamlanishiga erisha olmaydi. Maqsadga yetish uchun u o‘zida albatta sog‘lom turmush tarzini shakllantirishi zarur.

Kasallik rivolanishining murakkab jarayonlari patogenez deb ataladi. Yashash sharoiti va turmush tarzini sog‘lomlashtirish ham kasallikning patogeneziga mo‘tadillashtiruvchi ta‘sir qiladi. Sog‘lom turmush tarzining tarkibiy qismlari.

Fizkultura va sport bilan shug‘ullanish;

To‘g‘ri ovqatlanish;

Mehnat jamoasi va uyda gigiyena me‘yorlariga muvofiq keladigan sharoitni yaratish va sanitariya qoidalariga rioya qilish;

To‘laqonli dam olish;  
Immunitetni saqlaydigan va mustahkamlaydigan amallarni bajarish;  
Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish;  
Sog‘liqqa zararli odatlardan forig‘ bo‘lish;  
Doimo yuqori ko‘tarin kayfiyatida bo‘lishga harakat qilish.

Prezentatsiya materiallaridan keng foydalangan holda sog‘lom turmush tarzining quyidagi tarkibiy qismlari haqida ma‘lumotlar beriladi.

**Jismoniy mashq va sport bilan shug‘ullanish.** Jismoniy mashq bilan shug‘ullanish inson faoliyatining kun davomida bajariladigan boshqa turlarini oson kirishib ketishiga imkon yaratadi.

**To‘g‘ri ovqatlanish.** To‘g‘ri ovqatlanish organizmning morflolgik tuzilmalarining tiklanib turishi va hujayralarda hayotiy jarayonlarning mo‘tadil kechishi uchun zarur bo‘lgan energiya bilan ta‘minlanishining asosiy imkoniyatidir. Taom tarkibidagi oqsil, yog‘ va uglevodlar parchalanganda hosil bo‘ladigan energiya shuningdek inson tomonidan bajariladigan aqliy va jismoniy mehnat jarayonlari uchun sarflanadi.

**Mehnat jamoasi va uyda gigiyena me‘yorlariga muvofiq keladigan sharoitni yaratish va sanitariya qoidalariga rioya qilish.** Olimlar tomonidan ishlab chiqilgan mehnat va yashash sharoitlariga oid gigiyenik me‘yorlar va sanitariya qoidalari sog‘liqni saqlash va mustahkamlashning ilmiy asoslari hisoblanadi. Ular shuningdek, sog‘lom turmush tarzini targ‘ibot qilish va shakllantirishda muhim hujjat bo‘lib xizmat qiladi. Mehnat va yashash sharoitiga oid gigiyenik me‘yor va sanitariya talablarining to‘laqonli va o‘z vaqtida bajarilishi qator kasalliklarning, ayniqsa kasb bilan bog‘liq kasalliklarning oldini olishda muhim rol o‘ynaydi

**To‘laqonli dam olish.** Odam organizmining aqliy va jismoniy mehnatning har qanday turlari va hajmini bajarish uchun zohiralari yetarli. Ammo, inson mehnati sifatli va samarali bo‘lishi organizmning barcha tuzilmalari, ayniqsa asab va mushaklar tizimi to‘laqonli dam olgan bo‘lishining talab etilishi qonuniyatli holdir.  
**Immunitetni saqlaydigan va mustahkamlaydigan amallarni bajarish.**



**1-rasm.** Qayıqda oila a'zolari bilan sayr qilish.

Sog'lom tumush tarzini shakllantirish va uning barcha elementlarini amalda qo'llashni davom etishga harakat qilish, immunitetni saqlash va mustahkamlashning asosiy shartlaridandir.

**Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish.** Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, avvalo ma'lum sharoitlarni yaratishni taqozo etadi. O'sha sharoitlarni yaratishga intilish ham sog'lom turmush tarzini shakllantirishning amalda namoyon bo'lishidir.

**Sog'liqqa zararli odatlardan forig' bo'lish.** Sog'liqqa zararli odatlar aslida odamning ashaddiy dushmanidir. Ular turli xil kasalliklarning kelib chiqishi va rivojlanishiga, ayniqsa shikastlanishlarning sodir bo'lishiga olib keladi.

**Doimo yuqori ko'tarinlik kayfiyatida bo'lishga harakat qilish.** Yuqori ko'tarinkilik ruhida bo'lish o'z navbatida sog'lom turmush tarzining boshqa elementlarini shakllantirishga ham muhim rol o'ynaydi. Natijada, inson o'zining biologik va ijtimoiy vazifalarini to'laqonli bajara oladi.





**2-rasm.** Afsona-1 turistik destinatsiya ayollar uchun maroqli dam olish maskanidir.

Sogʻlom kishilar albatta, bemorlar esa sogʻligʻi darajasini uning morfo-funksional va klinik jihatlarini, hamda atrof-muhitga moslanuvchanlik xususiyatlarini dinamikada hisobga olgan holda sogʻlom turmush tarzining barcha elementlarini amalda bajarilishini tavsiya etish lozim. Bunda, sogʻlom kishilar va bemorlar kundalik hayotining har bir tarkibiy qismini, shu jumladan sogʻlom turmush tarzining barcha elementlarini bajarilishi, ularning organizmida dinamik stereotipni shakllantirish prinsipiga tayangan boʻlishi kerak.

Soʻngi yillarda, inson sihat-salomatligini saqlash va mustahkamlashda rekreatsion destinatsiyalarda dam olish, sihatgolarda dam olish va davolash-sogʻlomlashtirish amaliyotini hayotga keng joriy etish maqsadga muvofiqligi haqida ijobiy fikrlar bildirilmoqda. Jumladan:

- inson sanatoriya-kurort sharoitida **qisqa muddatda boʻlsa;**
- uy-xoʻjalikdagi, ishxonadagi va boshqa tashvishlardan xoli (foriq) boʻladi;
- yashash sharoiti va turmush tarzida sogʻliqni saqlashga, mustahkamlashga olib keladigan omillarning taʼsiri yanada ijobiy tomonga oʻzgaradi;

- tibbiy xodimlar nazoratida bo‘ladi, turli apparatlar yordamida sog‘lig‘ini tekshirtirish imkoni tug‘iladi ;
- turli tabiiy vositalar va usullar bilan davolanish imkoniga ega bo‘ladi;
- inson uchun birinchi darajada zarur bo‘lgan tabiatning betakror go‘zalliklari, sanatoriyadagi rahbaru xodimlarning xushmuomala, mehrlil munosabatu muloqotlarining qurshovida bo‘ladi;
- sanatoriyada davolanish davrida respublikamiz va hatto xorijiy davlatlardan dam olishga kelganlar bilan tanishadi, do‘stlashadi;
- sanatoriyada davolanish davrida va u yerdan qaytgandan keyin uzoq vaqtgacha ko‘tarinki kayfiyatda yuradi.



**3-rasm.** Andijon viloyatining, Xonobod shahrida joylashgan zamonaviy sihatgoh.

Rekreatsion destinatsiyalarda dam olish, sihatgolarda dam olish va davolash-sog‘lomlashtirish imkoniyatlaridan muntazam ravishda foydalanish ayniqsa oila sihat salomatligi va barqarorligiga sezilarli ijobiy ta‘sir qilishi ilmiy tadqiqotlarda kuzatilgan. Mutaxassislarning fikricha, betakror tabiat in‘omlari bag‘rida kechuvchi davolash-sog‘lomlashtirish va rekreatsion turizm, oila sihat-salomatligi va barqarorligini ta‘minlashda

ijobiy ahamiyatga molik tibbiy-ijtimoiy, demografik va ruhiy jarayonlardan iborat beqiyos imkoniyatlar majmuasini yaratadi. Oila a'zolarining sihat - salomatlik darajasi yuqori, barqaror oilalarda mahalliy va xorijiy sayohatlarda bo'lish, sanatoriya-kurort sharoitlarida dam olish, davolanish-sog'lomlashtirish muolajalarini olish holatlari, ajrashishgacha borib yetgan oilalarga nisbatan to'rt marotaba ko'proq qayd qilinganligi ma'lum.

Sihatgohlarda dam olish uchlamchi profilaktika nuqtai nazardan ham muhim ahamiyatga ega. Odatda, ma'lumotlarga qaraganda sanatoriya-kurort sharoitida davolanish natijasida, ushbu maskandan ketgandan keyin uning samaradorligi quyidagi mehnat va moddiy ne'matlar yo'qotilishi ko'rsatkichlarining sezilarli **qisqarishlarida** namoyon bo'ladi: - kasallik tufayli ishdan ozod qilinishini taqozo qilinadigan bemorlar sonining – 1,8—2,5 martaga;

- mehnat qobiliyatini vaqtincha yo'qotganlar soni– 2,3—3,5 martaga;
- kasalxonada yotib davolanishga ehtiyoj – 2,0—4,0 martaga;
- shifoxona va poliklinikalarda davolanishga sarflanan xarajatlar – 2,6—3,8 martaga ;
- kasallik varaqasiga to'lanadigan nafaqalar miqdori – 1,8—2,5 martaga;
- ishchi va xizmatchilarning kasallik tufayli sanoat mahsulotlarini «ishlab chiqarmagan»ligi bilan bog'liq ishlab chiqarish ko'rgan zarar miqdori – 2—3 martaga.
- kasalliklar xurujining 2,5-3 martaga kamayishi kuzatiladi. Remissiya davri asosiy kasalliklar bo'yicha 3,5-4 martaga, yo'ldosh kasalliklar bo'yicha 1,5-2 martaga uzayishi kuzatiladi, sanatoriya sharoitida davolanishning samarasi – badandagi organlar va organlar tizimining funksional holatining yaxshilanishi sifatida namoyon bo'ladigan natijalar hisobiga kasallikning rivojlanishi va kuchayish hollari kamayadi.
- organizmning fiziologik zohiralari yuqorilashadi.
- **Ijtimoiy samaradorlik:** hayot sifatining yaxshilanishi kuzatiladi, bemor va nogironlarning kundalik turmushdagi, kasbiy va ijtimoiy funksiyalarining tiklanishi ta'minlanadi, nogironlikka chiqish holatlari

kamayadi, mehnat qilish potentsiali ortadi, ayniqsa kasbiy umrboqiylikka erishiladi.

**Iqtisodiy samaradorlik** : mehnatga qaytish holatlari 3-4 marta ko‘proq qayd etiladi. Ijtimoiy sug‘urta bo‘yicha to‘lov holatlari kamayadi, statsionar kasalxonalarda davolanish, poliklinikalarga murojaatlar, dori-darmonlar sotib olish, tibbiy xizmatlardan foydalanish va boshqa davolanish bilan bog‘liq moliyaviy xarajatlarning 2-2,5 martaga kamayishi. Ishlab chiqarish samaradorligining 10-15% ga ko‘payishiga erishiladi. Shuning uchun ham sanatoriyalar va ularning faoliyatiga e‘tiborni tizimli ravishda va izchillik bilan oshirib borish maqsadga muvofiq amallardandir. Bu boradagi har qanday katta -kichik muammo mamlakat miqiyosidagi eng dolzarb muammolar qatorida qaralishini ijtimoiy hayotning o‘zi taqozo etmoqda. Mutaxassislarning fikricha, kasalliklarning boshlang‘ich bosqichlarida ularni to‘xtatib qolishda, sihat- salomatlik doimo yuqori darajada bo‘lishida sanatoriya-kurort sharoitida davolanishning ahamiyati yuqori.

Retrospektiv va so‘ngi yillarda o‘tkazilgan tadqiqotlar sanatoriya-kurort sharoitida davolanish tavsiya etiladigan quyidagi holatlarni e‘tirof etadi:

1. Sog‘lom kishilarning sog‘lig‘ini saqlashga, mustahkamlashga va zarur bo‘lganda tiklashga bo‘lgan ehtiyojni o‘z vaqtida va to‘laqonli tiklashda.
2. Ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘lgan va keng tarqalgan surunkali kasalliklarni davolashda .
3. Infarkt, insult, operatsiya va travmalardan keyingi holatlarda o‘tkaziladigan rehabilitatsiya amallarining samaradorligini ta‘minlashda sanatoriya-kurort yordamining o‘rni beqiyosdir.
4. Noqulay ekologik sharoitlarning ta‘siriga uchraganlarga, kasbiy kasalliklarda, texnogen katastrofalarning oqibatlaridan, qurolli to‘qnashuvlardan jabr ko‘rganlarni davolash va rehabilitatsiya qilishda.
5. Tez-tez kasal bo‘lib turadigan va surunkali kasalliklarga chalingan bolalarni sog‘lomashtirishda.

Olim va mutaxassislarning yuqorida keltirilgan dalil va fikrlari qanchalik ishonarli bo‘lmasin aholining sanatoriya xizmatidan foydalanishga bo‘lgan intilishi va amalga oshish darajasi qator

omillarga bog‘liqligicha qolishi tabiiy. Inson sihat-salomatligini saqlash, mustahkamlash va tiklashda dam olish maskanlari, ayniqsa sihatgohlarning ahamiyati beqiyos. Har bir oilada sihatgohlar imkoniyatlaridan foydalanishni orzu qilmagan inson bo‘lmasa kerak. Shuni alohida ta’kidlash lozimki, ushbu orzuning ro‘yobga chiqishi qator omilarga bog‘liq. Avvalo har bir oila, uning a’zolarida sihatgohlar xizmatidan foydalanish fikri shakllanishi va uni amalga oshirishga intilish boshlanishi kerak. Aholining sihatgohlar xizmatidan foydalanish holatini o‘rganish va bu boradagi imkoniyatlarini kengaytirishga doir tavsiyalarini ishlab chiqishda turli hudud va sharoitlarda yashaydigan oilalarning fikrlariga tayanish maqsadga muvofiq.

Sog‘lom kishilar va bemorning kundalik hayotida, shu kungacha keng o‘rin olmagan sog‘lom turmush tarzining quyidagi yangi elementlarini kiritish lozim :

**1. Shifobaxsh buloq suvlari, undirilgan bug‘doy, mosh va boshqa don mahsulotlaridan tayyorlangan taomlar, hamda sabzavotlarning sharbatlaridan sog‘liqni saqlash, mustahkamlash, ayniqsa davolash-sog‘lomlashtirish va rehabilitatsiya jarayonlarining barcha bosqichlarida amalda iste’mol qilishni tashkil etish zarur.**

**2. Oiladagi sog‘lom va amalda sog‘lom a’zolari, hamda tezora kasal bo‘lib turadiganlar, ayniqsa surunkali kasallik bilan xastalangan bemorlarni, mumkin qadar sanatoriya-kurort sharoitlarida davolanish va sog‘lomlashtirishga, rekreatsion destinatsiyalarda muntazam ravishda dam olishlarini tashkil etish muhim ahamiyatga ega.**

**1. Buning uchun:**

Har bir oilada shifobaxsh buloq suvlari, undirilgan bug‘doy, mosh va boshqa don mahsulotlaridan tayyorlangan taomlar, hamda sabzavotlarning sharbatlaridan tayyorlash va ulardan muntazam ravishda iste’mol qilishni odatiy holga aylantirishga harakat qilish lozim.

**2. Shifoxonalarga shifobaxsh buloq suvlaridan olib kelishni tashkil etish lozim.**

3. Shifoxonaning parhez taomlar tayyorlash oshxonasida undirilgan bug‘doy, mosh va boshqa don mahsulotlaridan taomlar tayyorlashni tashkil etish kerak.

4. Shifoxonaning parhez taomlar tayyorlash oshxonasida **sabzavotlarning sharbatlarini** tayyorlashni tashkil etish lozim.

5. Sanatoriyalar, rekreatsion destinatsiyalarning ma‘muriyati o‘zlari rahbarlik qilayotgan sihatgohlar va dam olish maskanlarining aholi sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlashda, kasalliklarni oldini olish va ulardan forig‘ bo‘lishini ta‘minlashdagi imkoniyatlarini, shu jumladan bu yerga kelishni maqsad qilib qo‘ygan mijozlar uchun belgilangan imtiyozlar masalalarini keng targ‘ibot qilishlari lozim.

6. Davolash-profilaktika muassasalarining mutasaddilari, o‘zlari xizmat ko‘rsatayotgan hudud aholisini sanatoriyalar va rekreatsion destinatsiyalar sharoitida sog‘lomlashtirishni jadal ravishda tashkil etish maqsadida sihatgohlar va dam olish maskanlarining ma‘muriyatilari bilan bevosita shartnomalar asosida ishlashni yo‘lga qo‘yishlari maqsadga muvofiq.

Sog‘lom turmush tarzining yuqorida bayon etilgan yangi elementlari ham, davrimiz kishilari kundalik hayotining ajralmas qismiga aylanib qolishiga erishish shu kunning dolzarb masalalari qatoridan o‘rin olishi kerak. Zero, turli manbalarda keltirilishicha, tarkibida kremniy kislotasi bo‘lgan buloq suvlaridan iste‘mol qilib turish foydali amallardan hisoblanadi. Kremniy kislotasi inson organizmida kechadigan saksondan ortiq jaroyonlarda ishtirok etadi.

Undirilgan bug‘doy, mosh va boshqa don mahsulotlar tarkibida uch yuzdan ortiq biologik faol moddalar hosil bo‘lar ekan. Bu moddalar organizmda kechadigan hayotiy jarayonlarda ishtirok etishi tabiiy. Mutaxassislarning kuzatishlariga qaraganda, bunday moddalarga boy mahsulotlardan tayyorlangan taomlardan muntazam iste‘mol qilgan bemorlar tez orada sog‘liqlarida ijobiy o‘zgarishlar bo‘lganini qayd etishdi.

**Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish modellari.** Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, oʻta murakkab va uzoq davom etadigan, koʻp, ayni paytda hal qilinishi mumkin boʻlgan jaroyondir. U bir necha, izchil davom etadigan bosqichlarda amalga oshadi:

- Hayotida tutayotgan yoʻlini oʻzgartirishi haqida oʻylash.
- Hayotida tutayotgan yoʻlini oʻzgartirishga tayyor boʻlishi va va qaror qilishi.
- Hayotida tutayotgan yoʻlini oʻzgartirishi va unga amal qilishda davom etishi.

Shuni alohida taʼkidlash lozimki, yuqorida eslatilgan bosqichlarning barchasida individga atrof muhit oʻz taʼsirini doimiy ravishda oʻtkazib turadi. Natijada, shakllana boshlagan sogʻlom turmush tarzi mustahkamlanishi, susayishi va hatto yoʻqolib ketishi mumkin. Shu bois, sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning quyidagi muhim prinsipiga amal qilish talab etiladi : - individning inson salomatligini saqlashga va mustahkamlashga xizmat qilmaydigan, aksincha uning ichki zohiralarning oʻrinsiz sarflanishiga va oxir-oqibatda buzilishiga olib keladigan sharoit va imkoniyatlardan foydalanishga yoʻl bermaslik kerak. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning quyidagi modellari farq qilinadi:

- ijtimoiy-psixologik modeli;
- tibbiy modeli.

Turmush tarzini oʻzgartirish va sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning uch modeli:

- sogʻlom turmush tarzini shakllantirish sogʻliqni saqlash va mustahkamlashning muhim va asosiy yoʻli ekanligiga ishonirish;
- ijtimoiy-kognitiv nazariyaga asoslangan model;
- transnazariyaga asoslangan model.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning yuqorida keltirilgan modellarining har biri oʻziga xosligi bilan ajralib turadi va bir-birlarini amalda toʻldirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, aholini gigiyenik oʻqtish va tarbiyalash sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning yuqori samaradorligi bilan ajralib turishini taʼkidlash oʻrinlidir. Inson hayotining

sifatini yaxshilash bugungi kunda dolzarb muammolardandir. Hayot sifatini quyidagi ko'rsatkichlarda ifodalash mumkin :

- jismoniy faollik,
- mehnat qobiliyati,
- hayotdagi muhim masalalarda bilimdonlik darajasi,
- ruhan barqarorlik,
- sog'lom turmush tarziga intilish,
- ijtimoiy va intellektual faollik

**Sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish va shakllantirishning tashkiliy asoslari.** Sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish va shakllantirishning tashkiliy asoslari. Ushbu masalaning muhimligi shundaki, targ'ibot va ayniqsa shakllanirishga doir amallarning samaradorligi uning ishtirokchilaridan avvalo bilim va tajribali bo'lishni talab qiladi. Bugungi kunda, sog'lom turmush tarziga oid ma'lumotlar yetarlicha. Ammo, ularda umumiy ma'lumotlar berilgan va real, situatsiyada turgan, ya'ni ma'lum tabiiy-iqlim, ijtimoiy-iqtisodiy sharoitda yashayotgan odamning o'ziga xos bio-fiziologik xususiyatlarini ham hisobga olinmagan. Shuning uchun ham, umumiy gap, umumiylicha, aniq natijasiz yakunlanmoqda. Shifokorlarning bemor bilan suhbatiga ajratilgan vaqt, amalda sog'lom turmush tarzining elementlari haqida gapirishga yetishmaydi, boz ustiga ularning vaqti turli hil hisobot hujjatlarini to'ldirish va topshirishdan iborat bo'lib qolmoqda. Ushbu hol sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilishga ko'proq maqsadli guruhlar tashkil qilish va o'rtasida gigiyenik o'qitish va tarbiya masalalarining turli xil usul va vositalaridan keng foydalangan holda o'tkazishni taqozo etadi.

#### **4-MAVZUGA SAVOLLAR.**

1. Sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish va shakllantirish tarixi.
2. Sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismlari.
3. Fizkultura va sport bilan shug'ullanish.
4. To'g'ri ovqatlanish.
5. Mehnat jamoasi va uyda gigiyena me'yorlariga muvofiq keladigan sharoitni yaratish va sanitariya qoidalariga rioya qilish



6. To'laqonli dam olish.
7. Immunitetni saqlaydigan va mustahkamlaydigan amallarni bajarish.
8. Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish.
9. Sog'liqqa zararli odatlardan forig' bo'lish.
10. Doimo yuqori ko'tarinlik kayfiyatida bo'lishga harakat qilishning ahamiyati.

#### **4-MAVZUGA DOIR VAZIYATLI TOPSHIRIQ**

Tibbiy ko'rik natijalariga ko'ra birinchi guruhga mansub insonga o'z sog'lig'ini saqlash va yanada mustahkamlashi uchun sog'lom turmush tarzining quyidagi tarkibiy qismlaridan qaysi birlarini tavsiya etasiz.

1. Fizkultura va sport bilan shug'ullanish;
2. To'g'ri ovqatlanish;
3. Mehnat jamoasi va uyda gigiyena me'yorlariga muvofiq keladigan sharoitni yaratish va sanitariya qoidalariga rioya qilish;
4. To'laqonli dam olish;
5. Immunitetni saqlaydigan va mustahkamlaydigan amallarni bajarish;
6. Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish;
7. Sog'liqqa zararli odatlardan forig' bo'lish;
8. Doimo yuqori ko'tarinlik kayfiyatida bo'lishga harakat qilish.
9. Fizkultura va sport bilan shug'ullanish.

**Javobingizni yozma ravishda bayon eting.**

#### **TESTLAR**

##### **1. Sog'lom turmush tarzi- bu:**

A. inson atrof muhit omillarining barchasi ma'lum miqdor va sifatda organizmga salbiy ta'sir etishining oldini olish maqsadida kechiradigan turmush tarzidir

B. inson tabiiy-iqlim omillarining organizmga salbiy ta'sir etishining oldini olish maqsadida kechiradigan turmush tarzidir

V. inson faqat ijtimoiy omillarning organizmga salbiy ta'sir etishining oldini olish maqsadida kechiradigan turmush tarzidir

G. inson faqat biologik omillarning organizmga salbiy ta'sir etishining oldini olish maqsadida kechiradigan turmush tarzidir

## **2. Nosog'lom turmush tarzi...**

A. Ijtimoiy faolsizlik

B. To'la qonli dam olish

V. Muntazam ravishda tabiat qo'ynida sayr qilish

G. Muntazam ravishdagi harakat faolligi

## **3. Sog'lom turmush tarzining shakllanishi**

A. murakkab va amalga oshirilishi mumkin bo'lmagan jarayon

B. oddiy va tez amalga oshiriladigan jarayon

V. amalga oshirilishi mumkin bo'lmagan jarayon

G. murakkab, ammo amalga oshirilishi mumkin bo'lgan, ayni paytda uzoq davom etadigan jarayon

## **4. Homeostazni muvofiqlashtiruvchi va barqarorlashtiruvchi moddalar**

A. Oksidlar

B. Uglevodlar

V. Yog'lar

G. Mineral moddalar

## **5. Insonning o'zida sog'lom turmush tarzini shakllantirishi quyidagi bosqichlarda kechadi:**

A. hamma javoblar to'g'ri

B. nosog'lom sharoitlarda o'zini tuta bilishga harakat qilishi haqida o'ylashi

V. tayyorligi va amalda sog'lom turmush tarziga o'tishga qaror qilishi

G. amalda sog'lom turmush tarziga utishi va uni saqlashga harakat qilishi

## **6. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning prinsiplari:**

A. sog'liqni mustahkamlashga yordam beradigan sharoitlarni yaratish

B. sog'liqqa zarari tegadigan sharoitlarni cheklash yoki butunlay bartaraf etish

V. sog'liqni mustahkamlashga yordam beradigan sharoitlarni ma'qullash va hayotga keng joriy etish

G. sogʻliqni mustahkamlashga yordam beradigan sharoitlarni maʼqullash va hayotga keng joriy etish

**7. Sogʻlom odamda sogʻlom turmush tarzining shakllana borayotganligini individning...**

A. sogʻlom turmush tarzining shakllanganligini bilish qiyin

B. amallaridan bilish mumkin

V. sogʻlom turmush tarzi masalalarida bilimdonligidan bilish mumkin

G. sogʻlom turmush tarzi masalalarida targʻibotchiligidan bilish mumkin

**8. Sogʻlom turmush tarzining koʻrsatkichlariga kirmaydi**

A. Oʻqishda bir maromsizlik

B. Togʻri ovqatlanish

V. Ishdagi gigienik talablarga rioya qilish

G. Yashash sharoiti

**9. Sogʻlom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi**

A. Faqat kishilar yashash sharoiti oʻzgartirish

B. Kun tartibining ratsional tuzishga erishish

V. Faqat biologik omillarni tartibga solish

G. Faqat uyqu rejimiga rioya qilish

**10. Chiniqish bu:**

A. Ijtimoiy kasallik tigʻdiruvchi omillarga chidamlilikni oshirish

B. Organizmning tabiiy iqlim sharoitlarining kasallik tigʻdiruvchi omillarning taʼsiriga chidamliligini oshirish

V. Kasallik tigʻdiruvchi mikroblarga nisbatan chidamlilikni oshirish

G. Yosh organizmning yoshiga nisbatan kasallik tugʻdiruvchi omillarga va ijtimoiy millatga chidamliligni oshirish

**11. Turmush tarziga taʼsir koʻrsatuvchi omillar**

A. odamlarning yashash sharoitlari

B. moddiy va maʼnaviy holat

V. barcha javoblar toʻgʻri

G. inson salomatligi

### **12. Ijtimoiy-kognitiv nazariyaga asoslangan model**

- A. sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning modelidir
- B. uchlamchi profilaktikaning asosini taʼminlaydi
- V. ikkilamchi profilaktikaning asosini taʼminlaydi
- G. birlamchi profilaktikaning asosini taʼminlaydi

### **13. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning modellari**

- A. faqat tibbiy modeli
- B. faqat ijtimoiy modeli
- V. faqat psixologik modeli
- G. ijtimoiy psixologik va tibbiy modeli

### **14. Sogʻliqqa zararli odatlardan forigʻ boʻlish...**

- A. sogʻlom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi
- B. nisbatan muhim
- V. tarkibiy qismi, ammo muhimi emas
- G. tarkibiy qismi emas

### **15. Doimo yuqori koʻtarinlik kayfiyatida boʻlishga harakat qilish...**

- A. Sogʻlom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi
- B. tarkibiy qismi emas
- V. nisbatan muhim
- G. tarkibiy qismi, ammo muhimi emas

### **16. Ijtimoiy-kognitiv nazariyaga asoslangan model**

- A. birlamchi profilaktikaning asosini taʼminlaydi
- B. uchlamchi profilaktikaning asosini taʼminlaydi
- V. ikkilamchi profilaktikaning asosini taʼminlaydi
- G. sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning modelidir

### **17. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning modellari**

- A. faqat psixologik modeli
- B. faqat tibbiy modeli
- V. ijtimoiy psixologik va tibbiy modeli
- G. faqat ijtimoiy modeli

### **18. Sog‘liqqa zararli odatlardan forig‘ bo‘lish**

- A. tarkibiy qismi, ammo muhimi emas
- B. nisbatan muhim
- V. sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi
- G. tarkibiy qismi emas

### **19. Doimo yuqori ko‘tarinlik kayfiyatida bo‘lishga harakat qilish**

- A. tarkibiy qismi emas
- B. tarkibiy qismi, ammo muhimi emas
- V. nisbatan muhim
- G. sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi

### **20. Immunitetni saqlaydigan amallarni bajarish**

- A. sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi
- B. tarkibiy qismi, ammo muhimi emas
- V. nisbatan muhim
- G. tarkibiy qismi emas

## **5-MAVZU:**

### **SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TARG‘IBOT QILISHNING USUL, VOSITALARI VA SHAKLLARI. SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TARG‘IBOT QILISHNING USUL VA VOSITALARI, SHAKLLARINI TURLI MAQSAD VA SHAROITLARDA QO‘LLASH**

Profilaktik tadbirlarni rejalashtirish va amalga oshirishda ekologik, ijtimoiy, biologik kabi xavf omillari va barqarorlik haqidagi ma’lumotlardan foydalanish kerak. Shu bilan birga, har bir shaxsning real sharoiti va turmush tarziga, kelajakda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va shakllantirishga asos bo‘ladigan ma’lumotlarga, alohida e’tibor qaratish lozim. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish ishlari targ‘ibot tizimida qo‘llanilayotgan turli usul va vositalaridan foydalanishni o‘z ichiga oladi.

Aholining gigiyenik tarbiyasini olib borish barcha tibbiyot muassasalarining tibbiyot xodimlari uchun majburiydir. Aholini gigiyenik tarbiyalash inson xulqidagi zararli, noqulay turmush tarzi omillarini bartaraf

etish va shaxs salomatligiga ijobiy ta'sir qiladigan turmush tarzini shakllantirishga qaratilishi lozim.

**Og'zaki targ'ibot** usulining o'ziga xos xususiyatlari **taqdimotda** keltirilgan. Bu tibbiyot mutaxassisleri tomonidan to'g'ridan-to'g'ri ishlatiladigan asosiy vositadir. Ko'rgazmali vositalar og'zaki taqdimotlarning sifati va tiniqligini oshiradi. Ko'pincha bular to'la-to'kis, rejalar va hajmiy vositalardir. Ularni kichik auditoriyalarda ishlatish yaxshidir. Rang-barang tasvirlar maqsadga muvofiqdir: epidiaskopli ekranda aks ettirilgan transparentlar, illyustrasiyalar, individual kino ramkalar.

1. Nutqqa tayyorgarlik ko'rishda uning turli qismlariga nisbatan oldindan 20 tadan ko'p bo'lmagan miqdorda qo'llanmalarni (masalan, sxemalarni) tanlash kerak. Bu 2-3 qo'llanmalar raqamli ma'lumotlar ekran cheklash yaxshidir. Displayning tartibi rejasida belgilanishi kerak.

2. Shuni unutmangki, har qanday og'zaki taqdimotda eng asosiysi tirik so'z, nutqdir.

**Bosma targ'ibot usuli.** Bosma targ'ibot vositalari juda xilma-xildir. Gigiyenik ta'lim amaliyotida ko'proq qulay va tez-tez ishlatiladi:

1. **Shior** - chaqiriq, sog'liqni saqlash muammolari bo'yicha qisqacha tavsiyanoma yoki talab bilan aholiga murojaat qilish (masalan, "chekmang", "toza tuting").

2. **Varaqa** - bu har qanday tibbiy tadbir haqida (masalan, profilaktik tekshiruvlar, emlashlar haqida), tadbirning vaqti va joyi haqida, uning foydalari haqida xabardor qiluvchi targ'ibot va axborot matnidir.

3. **Eslatma** kam hajmli bosma ommaviy targ'ibot vositasidir. Bu sog'lom va kasal odamlar (ayrim kasalliklar chalingan) ayrim guruhlar uchun o'ziga xos maslahatlarni o'z ichiga oladi.

4. **Risola** - sog'liqni saqlash va targ'ib qilish, kasalliklarni oldini olishning turli masalalarini ommabop shaklda qamrab olgan kichik formatli matnli nashr.

**Kitobcha** - rasmi nashrning bir turi: matn va illyustratsiyalar bir varaqda joylashtirilgan, vertikal yoki gorizontalkatakalar bo‘ylab buklangan, kesmasdan, ekran kabi ochmasdan o‘qishingiz mumkin. Bu sog‘liqni saqlash muhofaza qilishga oid ayrim xususiy masalalarni targ‘ib qilish uchun ishlatiladi.

5. **Axborotnoma** - sanitariya-ma‘rifiy devoriy gazeta, shu jumladan ko‘rgazmali tashviqot elementlaridan iborat.

6. **Kalendarlar** - aholining ma‘lum guruhlariga murojaat qilingan devorga yoki ish stoliga qo‘yish uchun bosilgan nashr. Tibbiy axborot, tibbiy gigiyena va boshqa mavzularga oid ma‘lumotnoma va axborot materiallarini chop etadilar.

7. **Savollar qutisi** va javoblar doskasi - tibbiy va profilaktika muassasalarida ishlatish mumkin.

8. **Sanitar-ma‘rifiy devoriy gazeta** an‘anaviy sanitariya targ‘ibotining samarali vositasidir.

**Devoriy gazetada ishlarni tashkil etish quyidagilarni o‘z ichiga oladi:**

1. Kalendar-tematik yillik reja tayyorlash.

2. Mazmuni.

Bir murakkab muammo bo‘yicha gazeta nashr qilish maqsadga muvofiq.

Ularning har birining rejasi shunday: kirish (motiv), masalaning mohiyatini amalda batafsil bayon etish, oqilona maslahat berish, ularni amalga oshirishga da‘vat etish kabilardir.

**Tasviriy targ‘ibot usulining turlari.** 1. Ko‘rgazmali metod unga kiritilgan ishlar, obyektlar va vositalarga boyligi bilan ajralib turadi..

Sun‘iy tasviriy vositalar ikki turga bo‘linadi:

- hajmli (reproductions);
- tekis, maydonli.

Uch o'ldhovli hajmli sun'iy tasviriy targ'ibot usuli: mulyaj; model; maket; fantom.

Tekis sun'iy tasviriy targ'ibot usuli:

1) 1 guruh - mustaqil idrok yetish uchun - plakat; filmstriplar; slaydlar; fotosuratlar; foto plakatlar; foto gazeta; fotostudiya; fotoko'rgazma.

2) 2-guruhi (ma'ruza, suhbat, sinflar uchun va ko'rgazmalarda namoyish etishga mo'ljallangan grafik tasvirlarning barcha turlari) - diagrammalar (chiziqli, ustunli, sektorli); diagrammalar.

3) 3-guruhi uchun maxsus tayyorlangan ko'rgazmali qurollar (ekranda proyeksiyalash yo'li bilan) og'zaki taqdimotlar; slaydlar.

### **Kombinatiyalashgan vositalar.**

Ko'rgazmalar, ayniqsa, muzey ko'rgazmasi yoki katta statsionar ko'rgazma haqida gapiradigan bo'lsak, ko'rgazmali targ'ibotning eng qiziqarli va samarali vositasidir.

Tabiiy obyektlar, mahsulotlar.

1) turli mahsulot namunalari; mahsulot namunalari; bolalar va sanitariya kiyimlari; bemorlarni parvarish qilish buyumlari; anatomik preparatlar.

2) mikro preparatlar, kemiruvchilar; skelet suyaklari; bankalardagi preparatlar (embrionlar).

Sanitariya-ma'rifiy ko'rgazmalar bo'linadi:

1. Ko'chma ko'rgazmalar :

- rasm va adabiyotlarning ko'chma ko'rgazmasi;

- suratlar, chizmalar, diagrammalarning ko'chma ko'rgazmasi .

2. Statsionar ko'rgazma. Ushbu ko'rgazmalarda turli xil eksponatlar, matnlar, dizayn texnikasi namoyish etiladi. Ko'rgazmada odatda ekskursovod aytib berish va tushuntirish ishlarini olib boradi.

Ekspozitsiyalar tabiiy, hajmli va yassi tasviriy ko'rgazma vositalardan iborat. Sanitar-ma'rifiy targ'ibot materiallaridan tashqari, ko'rgazmalarda ko'pincha makropreparatlar, skelet, suyaklar, anatomik jadvallar, mikrobiologiyaga oid materiallar hamda tarixiy ahamiyatga yega bo'lgan eksponatlar kabi tarbiyaviy xarakterdagi eksponatlar ham o'rin oladi. Bunday holda, ko'rgazma-muzey haqida gap ketadi..

Ko'rgazma tayyorlash tamoyillari:



- yuqori mafkura;
- ko'rgazmaga kelganlarda qiziqish uyg'otish uchun mahalliy materiallarni ham qo'yish kerak).

Sanitariya maorifiga mana shunday zamonaviy texnika vositalari xizmat qiladi. Audiovizual vositalar, ayniqsa, axborotni idrok etishning ikki kanali: ko'rish va eshituv orqali bir vaqtning o'zida tinglovchilarga uzatishga asoslangan va samaralidir. Ulardan foydalanganda materialni o'zlashtirilishi faqat eshituv orqali idrok etishga qaraganda 2,5 marta yuqori bo'ladi. Kino va televideniye, radio axborotni targ'ibot qilishning eng samarali ommaviy axborot vositalari hisoblanadi.

Kino va televideniye vizual tasvirlarni birlashtiradi (sintez qiladi) - har qanday haqiqat suratlarini, dramaturgiyani, animasiyalarni, rangni, inson ovozi, musiqani va boshqa barcha tovushlarni qayta yaratadigan harakatlanuvchi tasvirlardir.

*Gigiyenik tarbiya va aholiga ta'sir ko'rsatish bo'yicha ta'lim usullarini ham quyidagicha ajratish mumkin:*

- 1) individual ta'sir;
- 2) bir guruh shaxslarga ta'siri;
- 3) ommaviy axborot vositalari.

*Individual ta'sir usullari :*

- 1) individual suhbat (poliklinika, kasalxonada, oilada);
- 2) individual sanitariya-gigiyenik yo'riqnoma;
- 3) shaxsiy sanitariya-gigiyena mavzusida muloqot (radioto'lqinlar orqali to'g'ridan-to'g'ri savol javoblar; salomatlik telefoni).

*Odamlar guruhiga ta'sir etish usullari:*

- 1) ma'ruza, doklad;
- 2) guruhda suhbat;
- 3) guruhda muhokama;
- 4) guruhda amaliy o'quv mashg'ulotlari ;
- 5) maxsus dars mashg'ulotlari (salomatlik maktabi, video ma'ruzalar va boshqalar.)

*Ommaviy muloqot usullari:*

- 1) televideniye (TV ko'rsatuvlari);
- 2) kino;
- 3) radio (radio eshittirishlari orqali to'g'ridan-to'g'ri muloqot);
- 4) matbuot (viloyat, respublika, tuman, idoraviy; jurnalistlar uchun matbuot anjumanlari);
- 5) ko'rgazmalar va muzeylar.
- 6) gigiyenik ta'lim va tarbiya vositalarini tanlash uchun vaziyatni baholash lozim. Har bir holat to'rt belgi holatidan kelib chiqib tavsiflanadi.

Misol uchun, birinchi turdagi vaziyat grippning epidemiyadan oldingi davrida bo'lishi mumkin, bu vaqtda muntazam profilaktik ishlar, emlash, tibbiy mutaxassislar bilan o'quv seminarlari va aholi bilan ta'lim ishlari olib boriladi.

Vaziyatning ikkinchi turi, masalan, grippning epidemik davrida sodir bo'ladi. Bunday vaziyatda ommaviy tadbirlar o'tkazilmaydi va aholini xabardor qilish ommaviy axborot vositalari yoki eslatma va varaqalar yordamida tashkil etiladi.

Turli yosh va kasbdagi odamlardan iborat guruh bilan, tadbirda ishtirokchilarni qiziqtiradigan quyidagi vositalardan foydalanish yaxshiroqdir. Misol uchun, bir muhokama davomida, ba'zan ishtirokchilarga e'tiborini tortuvchi savollar beriladi. Ijtimoiy bir xil guruhda ma'lum bir maqsadli mavzuda suhbat o'tkazish yoki bosma axborot materiallari bilan birlashtirilgan targ'ibotning aralash usullar qo'llaniladi.

Maqsadga qarab guruhda darsining tuzilishi shakllanadi. Agar darsning maqsadi yangi axborot berish bo'lsa, ish vaqtining 40% ni axborot blokiga (ma'ruza, suhbat, savollarga javoblar, ko'rgazmali materiallar, munozara va hokazolarga bag'ishlash maqsadga muvofiqdir.). Yangi ma'lumotlarni mustahkamlash uchun ish vaqtining 55% (o'yin va mashqlar, viktorinalar, savollarga javoblar, so'rovnomalar, amaliy topshiriqlar va boshqalar.), Ish vaqtining 5% tanishish va ishni yakunlash uchun tarqatadi. Agar darsning maqsadi o'quvchilarning bilim, ko'nikma va malakalarini mustahkamlash bolsa, asosiy vaqt bilimlarni yaxshiroq o'zlashtirish uchun

sharoit yaratishga bag'ishlanishi kerak. Agar maqsad amaliy ko'nikmalarni shakllantirish bo'lsa, darsning asosiy qismi amaliy ko'nikmalar, o'yinlar, qarorlar qabul qilish malakasini egallashga qaratilgan mashqlar, xatarli vaziyatdan chiqish yo'lini topish, sog'liq uchun xavfli vaziyatlarda rad etish ko'nikmalarini o'rgatishga bag'ishlanishi kerak.

Beshinchi turdagi vaziyatda tayyorgarlik darajasini (to'rtinchi belgini) aniqlash va shunga mos ravishda ta'lim vositalaridan foydalanish kerak. Masalan, bilim bo'lsa-yu, lekin ko'nikma bo'lmasa, amaliy metodlarni o'rgatish kerak.

Gigiyenik tarbiya va ta'limning metod va vositalarini tanlashda materialning o'zlashtirilish darajasi turli ish shakllari bilan farq qilishini unutmaslik kerak.

1. Ma'ruza (materialni o'zlashtirilishi hajmi - 5%). Ma'ruza-kerakli ma'lumotlarni taqdim etishning tezkor usuli, ammo ma'ruza uzoq davom etsa va tinglovchilarning faol ishtirokini nazarda tutmasa, samarasiz bo'ladi. Bu ish shakli tinglovchilarni passiv pozitsiyasiga qo'yadi, shuning uchun ma'ruza bloklarini o'yin, munozara va boshqalar bilan almashtirishni ma'qul hisoblanadi.

2. O'qish ( o'quv materialini o'zlashtirilish hajmi - 10%). Individual yoki jamoaviy o'qish o'qitishning zaruriy usulidir, lekin ma'ruza kabi ma'lumotlarni chuqur o'zlashtirishga imkon bermaydi. Faqat ta'limning boshqa usullari bilan birgalikda samaralidir. Bu usuldan uy vazifasi sifatida foydalanish mumkin.

3. Audiovizual vositalar (orttirilgan materialning 20%). Slaydlar, filmlar va videoroliklarning namoyish etilishi ma'lumotlarni taqdim etish jarayonini yanada qiziqarli va rang-barang qiladi. Boshqa ta'lim usullari bilan birgalikda juda samarali. Audiovizual vositalardan nafaqat hujjatli, balki jurnalistik, badiiy xarakterda ham foydalansangiz samaradorligi yuqori bo'ladi. Boshlovchi ko'rsatuv davomida materialni izohlashi, muammoli fikrlarni bayon qilishi yoki tahlil o'tkazish uchun ko'rgandan so'ng (ishtirokchilarga savol berish va ularga javob berish uchun ), kerak bo'lsa, izoh va muhokama uchun ko'rishni to'xtatib qo'yishi mumkin.

4. Ko'rgazmali qurollar orqali o'rganish materialni 30% gacha o'rganish imkonini beradi. Ma'lumot olish jarayonida odam ma'lum sezgi

organlarini afzal ko‘radi, ba‘zilari ko‘rish yordamida idrok qilingan materialni o‘zlashtirsa, boshqalari teginish yoki eshitish orqali.

Guruhlarda munozara (o‘rganilgan materialning 50% igacha hajmini o‘zlashtirish imkonini beradi. Bu dars ishtirokchilari o‘rtasida og‘zaki fikr almashishdir. Muhokama materialni tushunishni chuqurlashtiradi va ishtirokchilarga tanishish va ishni yakunlash bo‘yicha amaliy bilimlarni tarqatish imkoniyatini beradi. Beshinchi turdagi vaziyatda tayyorgarlik darajasini (to‘rtinchi belgini) aniqlash va shunga mos ravishda ta‘lim vositalaridan foydalanish kerak. Masalan, bilim bo‘lsa-yu, lekin ko‘nikma bo‘lmasa, amaliy metodlarni o‘rgatish kerak.

*Gigiyenik tarbiya va ta‘limning metod va vositalarini tanlashda materialning o‘zlashtirilish darajasi turli ish shakllari bilan farq qilishini unutmaslik kerak.*

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ibot qilishning usullari, vositalari, shakllari haqida fikr yuritar ekanmiz, shu shahar yoki qishloqda, yoxud qo‘shni shahar yoki qishloqda istiqomat qilayotgan , o‘z sog‘liklarini mustahkam va mehnat qobiliyatlarini yuqori darajada bo‘lishligini ta‘minlashda sog‘lom turmush tarzining aksariyat ko‘pchilik elementlarini o‘zlarida shakllantira olganlarni auditoriyaga taklif etish yoki ular haqida gazeta va jurnallarga maqolalar chop etish maqsadga muvofiqdir. Quyida, biz ana shunday insonlar haqidagi ma‘lumotlarni keltirishni lozim topdik. Sog‘lom turmush tarzining tarkibiy qismlaridan aksariyat ko‘pchiligini o‘zida shakllantira olgan insonlarda, sihat-salomatligining darajasi nafaqat yoshlik davrida, balki qarigan va keksalik chog‘larida ham yuqori bo‘lishiga ko‘plab misollar keltirish mumkin. Zamondoshimiz, Zikirillo Qosimov O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash a‘lochisi, umrining katta davrini Andijon davlat tibbiyot institutining Bolalar kasalliklari jarrohligi kafedrasida talabalarga ushbu beqiyos soha mutaxassisligining sirlarini o‘rganishlarida ustozlik qildi. U bugungi kunda ham kasbiy faoliyatini to‘xtatgani yo‘q. Aksincha, o‘zining mukammal nazariy bilimlari va boy amaliy tajribasi bilan Respublika shoshilinch tibbiy yordam ilmiy markazining Andijon viloyat filialida davom etish orqali yuzlab-minglab bolalarning hayotini saqlab qolishda o‘zining baholi qudrat hissasini

qo‘shib kelmoqda. Turli ilmiy manbalarda keltirilishicha, sog‘lom turmush tarzi tarkibiy qismlarining aksariyat ko‘pchiligini o‘zida shakllantira olgan va yoshi ulg‘ayganda ham mumkin qadar, ularni saqlab qolishga va mustahkamlab borishga harakat qilgan insonlarda muhim bir qonuniyatli ravishda kechadigan – jismoniy va aqliy mehnat qobiliyatlari qarilik va keksalik chog‘larida ham havas qilishga arzigulik holatda bo‘lishi kuzatilishi alohida ta’kidlangan. Zikirillo Qosimovning hayot faoliyatiga chuqurroq va atoflicha nazar tashlarkanmiz ushbu voqelikning jonli shohidi bo‘lamiz. Fikrlarimizning naqadar o‘rinli ekanligiga, Zikrillo Qosimovni yaqindan yaxshi biladigan insonlar bilan suhbatlarimiz chog‘ida ham ishonch hosil qildik.



**4-rasm.** Zikirillo Qosimov tabiat qo‘ynida.

Ushbu o‘quv qo‘llanmamizda keltirayotgan jonli misolimiz vakili bugungi kunda ham, yoshi, amalda 75 dan oshib qolgan bo‘lishiga qaramay, muntazam ravishda, ishga velosipedda borib kelishni, tug‘ilib o‘sgan ota hovlisining yer maydonida ishlashni, turli ilmiy-amaliy anjumanlarda ishtirok etishni, o‘zi yaratgan she‘r va hikoyalarini respublikamiz va Andijonning nufuzli jurnal, gazeta va badiiy to‘plamlarida chop etishni kanda qilmaydi. Hafta oralab esa, respublikamizning shifobaxsh va boy tabiati, musaffo havosi, betakror buloq suvlarii va eng muhimi dilkash insonlari bilan turistlar e‘tiborini tortib kelayotgan Xonobod shahriga velosipedida yo‘l oladi va tabiat qo‘ynida dam olib, charchoqlaridan foriq bo‘lishga harakat qiladi. Shuni alohida ta’kidlash o‘rinliki, Zikrillo Qosimov nafaqat odatdagi ish kuni, zarurat tug‘ilganda nafaqat Andijon viloyati, balki qo‘shni viloyatlarga borib, bemor bolalar dardlari va shikastlanishlariga yordam berishga, ularda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan asoratlarning oldini olishga shoshiladi. U o‘zining kasbiy faoliyatini boshlaganidan buyon, hayotida biron marotaba kasal bo‘lmaganligi va shikastlanishlar olmaganligi ham e‘tiborga sazovordir.

Zikrillo Qosimov bolalik chog‘idanoq jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishni odat bildi, to‘g‘ri ovqatlanishga doir ma’lumotlarning mazmun va mohiyatini chuqurroq anglashga va ularga amal qilishni kundalik hayotining ajralmas qismiga aylanishiga harakat qildi. U bu borada o‘zining “Ovqatlanishning besh barmoq qoidasi” bilim va amaliyoti tizimini yaratdi. Hammaga ma’lumki, odatda biz suhbatdoshimiz bilan biron voqelik yoki hodisalar haqida bahslashganimizda, ularning mazmun va mohiyatini hisobga olgan holda **barmoqlar bilan** – “birinchidan”, “ikkinchidan”, “uchinchidan”, “to‘rtinchidan”, “beshinchidan”, deb tushuntirishga harakat qilamiz. Zikirillo Qosimov ham kundalik iste’mol qiladigan taomlarimizni tashkil qiladigan oziq-ovqat mahsulotlarini, ularning inson sihat-salomatligiga ijobiy ta’sir qilishi darajasini hisobga olgan holda barmoqlarda, navbat bilan ko‘rsatishga harakat qiladi. Ushbu qoidaga binoan: bosh barmoq – meva-chevalar; ko‘rsatkich barmoq – sabzavotlar va poliz ekinlari; o‘rta barmoqda – don va un mahsulotlari; nomsiz barmoqda – dukkakli ekin mahsulotlari va oxiri jinjaloq barmoqda – go‘sht ya’ni hayvon va parranda mahsulotlari o‘rin olishi kerak. Kundalik

iste'mol qiladigan mahsulotlar tarkibida go'sht mahsulotlariga oxirgi o'rin berilishi maqsadga muvofiq. Afsuski, bizning kundalik hayotimizda, aksariyat ko'pchilik holatlarda go'sht mahsulotlariga birinchi navbat beriladi va ularni ko'proq iste'mol qilishga harakat qilinadi.

Zikirillo Qosimov dam olishni to'g'ri tashkil qilish har bir inson sog'liqni saqlash va mustahkamlash masalalarining eng asosiylaridan biri deb hisoblaydi. Uning fikricha, biz dam olish deganda, faoliyatimizning bir turidan ikkinchi turiga almashinishini tushunishimiz lozim. Bunda faoliyatning har bir navbatdagi turi, oldingi turidan sifat, vaqt va davomiyligi jihatidan farq qilishini va u faol ravishda dam olishni ta'minlashga hizmat qilishi kerak. Ma'lumki, ba'zilar bo'sh vaqtlarini passiv dam olish ya'ni divanda, televizor ostida yoki turli maishatli "o'tirishlar"da o'tkazishadi. Tabiiyki, dam olishning ushbu turlarida organizm dam ololmaydi. Shuning uchun ham bunday "o'tirishlar"dan keyin, o'tirish ishtirokchilari bir ikki kungacha "o'ziga"kelolmay yurishadi. Faol ravishda dam olish deganda esa, tabiat qo'ynida, suv, havo va quyoshdan foydalanib, doim harakatda bo'lish, ya'ni tog'u-toshlarga chiqish, piyoda yoki velosipedda sayr qilish va boshqalar tushuniladi. Zikirillo Qosimovning o'zi har yili, mehnat ta'tili davrida, respublikamizning Andijondan olisda joylashgan Termiz, Xiva va Qoraqalpog'iston, hamda qo'shni davlatlar – Qozog'iston va Qirg'izistonning turli shahar va qishloqlariga velosipedda sayohatga borib, qaytishni odat qilgan. U so'ngi yillarda, shuningdek sanatoriya-kurort sharoitida oilaviy dam olishni tashkil qilishga ham harakat qilayapti. Uning fikricha, inson sanatoriya - kurort sharoitida, qisqa muddatda bo'lsada:

- uy-xo'jalikdagi, ishxonadagi va boshqa tashvishlardan xoli (forig') bo'ladi;
- yashash sharoiti va turmush tarzida sog'liqni saqlashga, mustahkamlashga olib keladigan omillarning amalda bajarilishi uchun imkoniyatlar yaratiladib, uning sog'lom turmush tarzini o'zida shakllantirishga bo'lgan fikr va amallari yanada ijobiy tomonga o'zgaradi;
- tibbiy xodimlar nazoratida bo'ladi, turli apparatlar yordamida sog'lig'ini tekshirtirish imkoni tug'iladi;
- turli tabiiy vositalar va usullar bilan davolanish imkoniga ega bo'ladi;

- inson uchun birinchi darajada zarur bo'lgan tabiatning betakror go'zalliklari, sanatoriyadagi rahbaru xodimlarning xushmuomala, mehrli munosabatlarining qurshovida bo'ladi;
- sanatoriyada davolanish davrida respublikamiz va hatto xorijiy davlatlardan dam olishga kelganlar bilan tanishadi, do'stlashadi ;
- sanatoriyada davolanish davrida va u yerdan qaytgandan keyin uzoq vaqtgacha ko'tarinki kayfiyatda yuradi.

Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish masalasida Zikirillo Qosimovning fikricha, har bir inson hayotida oylar, yillar davomida har kuni takrorlanib turadigan faoliyat turlarini bajarishda, doimo bir vaqtda boshlab, bir vaqtda yakunlashga odatlanishi kerak. U kasalliklarning oldini olishda chiniqish amaliyotining ahamiyati beqiyosligini va bunda har kuni hech bo'lmaganda, badanni nam sochiq bilan artish, qorda badanni ishqalashni odat qilishi maqsadga muvofiq ekanligini alohida ta'kidlaydi.

Zikirillo Qosimov jismoni tarbiya va sport bilan shug'ullanishning inson salomatligini saqlash va mustahkamlashdagi ahamiyati haqida gap yuritar ekan, bunda mashg'ulotning joyi va vaqtini to'g'ri belgilashning zarurligiga alohida to'xtaldi. Uning fikricha, ba'zilar, ertalab yugurish yoki piyoda yurishni odat qilishganlari, o'ta quvonarli hol. Ayni paytda ularning ba'zilar, avtotransport harakati serqatnov, shovqinli va eng yomon tomoni – mashinalarning matoridan ajralayotgan zaharli gazlarga to'la katta ko'chalarda yugurayotganlarini ko'rib, beixtiyor hayratlanishga to'g'ri keladi. Ba'zilar kechqurun, yotishdan oldin yugurib kelishga harakat qilishadi. Zikirillo Qosimovning fikricha, ushbu odat inson shaxsiy gigiyenasi talablariga zid hisoblanadi. Zero, inson fiziologik uyquga tayyorlanishi kerak. Buning uchun esa, uyquga yotishdan oldin tashqarida, toza havoda, atrofni tobora, beozorlik bilan chulg'ab borayotgan tunning o'ziga xos go'zalliklaridan bahramand bo'lgan holda, piyoda sayr qilish maqsadga muvofiq.

Zikirillo Qosimov o'zining kundalik hayoti tajribasidan kelib chiqib, mehnat jamoasi va uyda gigiyena me'yorlari va sanitariya talablariga muvofiq keladigan sharoitni yaratish va ularga rioya qilish, davlat ishidan bo'sh vaqtlarida, uy yoki dala hovlisida dehqonchilik, parrandachilik,



asalarichilik bilan shug'ullanish, ayniqsa aqliy mehnat vakillari uchun, sog'liqlarini saqlash va mustahkamlashda o'ta foydali ekanligini amalda tasdiqlaganlardandir.

Oila a'zolari o'rtasida psixologik muhitning doimo sog'lom bo'lishiga erishishning ahamiyati kattadir. Zikrillo Qosimovning oilasida otabobolaridan qolib kelayotgan beqiyos madaniy me'ros – oila a'zolari o'rtasida har qanday sharoitda ham vafodorlik, oilaga doir masalalarni muhokama qilishda shoshmaslik, doimo bir-birlarini tushunishga, muammolarni hal qilishda, mumkin qadar o'zaro yordamni ayamalik prinsiplariga amal qilish qonuniyatli kechadigan holatdir. Qaynota -qaynona va kelinlar, kuyovlar o'rtasidagi munosabatlarning o'ta o'rinli va mohirona yo'lga qo'yilishini, farzandari, nevara, chevvara va evaralar tarbiyasi, ularning fanlarni o'zlashtirishining holati nazoratini ham, hamda dam olish kunlari shahar tashqarisiga sayohatlarga oilaviy borishni tashkil etish ham Zikrillo Qosimov e'tiboridan chetda qolmaydi.

Odatda, aksariyat ko'pchilik hollarda sog'liqqa zararli odatlar haqida gap ketganda faqat spirtli ichimliklar iste'mol qilish yoki nos va tamaki chekish, narkotik moddalar qabul qilish tushuniladi. Ba'zi hollarda achchiq yoki sho'r taomlarga kuchli moyillik ham sog'liqqa zararli odatlar qatorida e'tirof etiladi. Zikrillo Qosimovning fikricha, zararli odatlar va ularning inson sog'lig'iga ta'siri masalasi o'ta muhim masala, shuning uchun ham, ushbu masalaga e'tibor qaratilganda, avvalo mavjudlik va rivojlanish falsafasi va ularda bayon etilgan qonun va kategoriyalarni nazardan chetda qoldirmaslik kerak. Undan tashqari, inson sog'lig'i, uni saqlash va mustahkamlash, hamda vaol ravishda kechadigan umrboqiylikni ta'minlash muammolari va ularni hal etishga doir fikr amaliy tadbirlar dasturini yaratish, rejalarini tuzishda albatta tizimli tahlil va tizimli yondoshish prinsiplariga tayanish maqsadga muvofiq.

O'zbekiston Respublikasida istiqomat qilayotgan, millionlab keksalik yoshidagi insonlar qatorida, yoshligidan nimaga niyat, nimni orzuqilgan bo'lsa, barchasi ushalib borayotganidan shukronalar aytib yashayotgan Zikrillo Qosimovning hayoti va faoliyatiga nazar tashlarkanmiz, uni doimo yuqori ko'taringlek kayfiyatida ko'ramiz. Hamkasblarining aytishlaricha, u yetakchi jarroh sifatida, og'ir operatsiyalar chog'ida ham biron marta,

atrofidagi yordamchi doktor yoki hamshiralarga tanbehnamo, xaqoratomuz gaplar aytib yuborganini eslasha olmaydi. U oilada, mehnat jamoasida, mahallada, qarindosh-urug'lar o'rtasida yuzaga keladigan voqeya va xodisalarni yoki xabarlarini bosiqlik bilan qabul qilishga va javob berishga odatlangan.

Fikrimizcha, inson sog'lom turmush tarzining barcha elementlari va ularning mazmun va mohiyatini keng va chuqur anglab, ya'ni ongli ravishda o'zida shakllantira borar ekan, u shu yo'l bilan, avvalo sog'lig'ini saqlashga va mustahkamlashga harakat qilgan bo'ladi. Sog'liq esa, inson badanining hayot atalmish murakkab jarayonlar ummonida ishtirok etishga jismonan va ruhan tayyor holatidir. Insonning sihat-salomatligi, uning o'zi va atrofdagilarining hayotini farovon o'tishini, duch kelgan yoki uni kutayotgan son-sanoqsiz muammolarni hal qilishda asosiy va beqiyos omildir. Respublikamizning barcha viloyat va tumanlarining shifoxonalarida fidokorona mehnatlari bilan elning hurmatini qozonishayotgan yuzlab taniqli bolalar kasalliklari jarroklarining ustozlari, olim, shoir, o'zining 75 yoshigacha badanida kasalliklarning bironta alomatini sezmagani, keksalik chog'ida ham aqliy va jismoniy mehnatning barcha turlarida faol ishtirok etayotgan, o'ta kamtarin Zikrillo Qosimovning, u erishayotgan yutug'larning zaminida, avvalo sog'lom turmush tarzi atalmish real voqelik ushbu mo'tabar inson hayoti va faoliyatining nafaqat ajralmas tarkibiy qismi, balki harkatlantiruvchi kuch manbai sifatida yotganligini qayd etish o'rinlidir.

Sog'lom turmush tarzining inson hayotidagi ijobiy ahamiyatini yana bir jonli misolda ko'rish mumkin. Yoshi yetmishni qoralab qolsada, aqliy va jismoniy mehnat qobiliyatining zarracha susaymaganligi, aksincha nafaqat oiladagi balki jamoat ishlaridagi faol ishtiroki yanada samarali bo'layotgan Husan Adilovich Nazirovga kattayu-kichik hurmat bilan qarashadi, buning boisi u Andijon viloyatining Xonobod shahrida sport klublarining faoliyatini muvofiqlashtirish vazifasini, bir necha yillardan buyon, jamoatchilik asosida, bajarib kelmoqda. Husan Adilovich, shuningdek Xonobod shahar "Nuroniylar" jamg'armasining raisi, O'zbekiston sport faxriysi unvoni sohibi, O'zbekiston tosh ko'tarish Federasiya a'zosi, og'ir atletikaning tosh ko'tarish bo'yicha sport ustasi,

ikki marotaba Osiyo va bir marotaba jahon chempioni sohibi, murabbiy. Ustoz yoshligidan sog‘lom turmush tarzini amalda qo‘llashga harakat qiladigan oilada katta bo‘ldi. U maktabda va ayniqsa Andijon davlat tillar institutida o‘qib yurgan chog‘larida sport bilan oshnolikni yanada mustahkamladi. Husan Adilovich, keksalik yoshida bo‘lishiga qaramasdan, har kuni Xonobodning sport zallarida, shogirdlari yonida, ularga sog‘lom turmush tarzining mohiyat va ahamiyatini tushuntirish bilangina cheklanib qolmasdan, avvalo o‘zi jonli misol bo‘layotganligining shohidi bo‘lasiz.



**5-rasm.** Husan Adilovich Nazirov shogirdlari bilan (chapdan birinchi).

Xonobod polvonlar shahri ekanligi ko‘pchilikka ma‘lum. Bu yerda har yili respublika va xalqaro sport musobaqalari, madaniy-marifiy tadbirlar bo‘lib o‘tadi. Darvoqye, umrini harbiy xizmatga baxshida etgan Muhtaram Aliyevaning nomi ayollar o‘rtasida tosh ko‘tarish bo‘yicha uch marta Osiyo va ikki marta jahon chempioni sifatida Ginnes kitobida qayd etilganligini, spoptning og‘ir atletika buyicha olimpiada va ikki marta Osiyo va Jahon chempioni sohibi Ruslan Nuritdinov va tosh ko‘tarish bo‘yicha sport ustasi, ikki marta Osiyo va bir marta jahon chempioni Voxiddin Najmiddinovlar ham mana shu – insonni sog‘lom, jismonan baquvvat, aqlan mukammal bo‘lishlarining asosida ham sog‘lom turmush tarzining aksariyat ko‘p elementlarini o‘zlarida shakllantira olganliklari yotganligini eslatib o‘tish o‘rinlidir.

## **5-MAVZUGA DOIR SAVOLLAR.**

1. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ibot qilishning usullari.
2. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ibot qilishning vositalari.
3. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ibot qilishning shakllari.
4. Og‘zaki targ‘ibot usulining.
5. Bosma targ‘ibot usuli(Shior.Varaqa.Eslatma.Risola.Kitobcha.Axborotnoma. Kalendarlar.Savollar qutisi. Sanitar-ma‘rifiy devoriy gazeta).
6. Tasviriy targ‘ibot usulining turlari.
7. Kombinatsiyalashgan vositalar.
8. Gigiyenik tarbiya va aholiga ta‘sir ko‘rsatish bo‘yicha ta‘lim usullarini.
9. Individual ta‘sir usullari.
10. Odamlar guruhiga ta‘sir etish usullari.
11. Ommaviy muloqot usullari.
12. Gigiyenik tarbiya va ta‘limning metod va vositalarini tanlashda materialning o‘zlashtirilish darajasi turli ish shakllari bilan farq qilishi.

## **5-MAVZUGA DOIR VAZIYATLI TOPSHIRIQ**

1. Bugungi kunda, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish ishlari targ‘ibot tizimi qaysi usullar,vositalar va shakllardan foydalanishni o‘z ichiga olmoqda.
2. Bolalar maktabgacha tarbiya muassasalarining kichkinalar va kattalar guruhlarida tarbiyalanayotganlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ibot qilishning qaysi usullari, vositalari va shakllaridan foydalanishni tavsiya etasiz?

**Javobingizni yozma ravishda bayon eting.**

## **TESTLAR**

### **1. Sog‘lom turmush tarzi masalalarini targ‘ibot qilish usullari**

- A. mutaxassisning yaqqol tasavvur hosil qiladigan ko‘rgazma vositalari
- B. mutaxassisning ma‘ruzasi, suhbatlari
- V. mutaxassisning yozma bayonlari
- G. hamma javoblar to‘g‘ri

**2. Sog‘lom turmush tarzi masalalarini targ‘ibot qilishda quyidagi yozma vosi-talardan foydalaniladi**

- A. yozma eslatmalar, plakatlar
- B. diktant, insho yozish
- V. hamma javoblar to‘g‘ri
- G. badiiy va tarixiy asarlarni o‘qish

**3. Menyu deganda nimani tushunasiz**

- A. chiqishi va narxi ko‘rsatilgan tamaddi, sho‘rva, taom va ichimliklar ro‘yxati.
- B. mahsulotlar ro‘yxati
- V. taomlarning soni
- G. barcha javoblar to‘g‘ri.

**4. Omma oldida nutq so‘zlaganda**

- A. ko‘rgazmali vositalardan ham foydalanish maqsadga muvofiq
- B. ko‘rgazmali vositalardan foydalanish maqsadga muvofiq emas
- V. ko‘rgazmali vositalardan ham foydalanish zarurati yo‘q
- G. Barcha javoblar to‘g‘ri\

**5. Insonga sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid tavsiya berish uchun**

- A. uning yashash sharoiti va turmush tarzini, hamda individual biologik xususiyatlarini to‘laqonli o‘rganish kerak
- B. uning yashash sharoitini to‘laqonli o‘rganish kerak
- V. uning turmush tarzini to‘laqonli o‘rganish kerak
- G. uning individual biologik hususiyatlarini to‘laqonli o‘rganish kerak

**6. Og‘zaki targ‘ibot usulini qo‘llash mumkin ...**

- A. Aholining barcha yoshdagi guruhlarda
- B. Barcha guruhlarida qo‘llash imkoni yo‘q
- V. Qo‘llanishi samarasiz
- G. Nogironlarda qo‘llanishi mumkin emas

**7. Bosma targ‘ibot usuli**

- A. Gigienik ta‘lim amaliyotida ko‘proq qulay va tez tez ishlatiladi
- B. Gigienik ta‘lim amaliyotida kam ishlatiladi
- V. Gigienik ta‘lim amaliyotida ko‘proq qulay va tez tez ishlatilmaydi
- G. Barcha javoblar to‘g‘ri

## **8. Shior bu**

- A. Chaqiriq, sog'liqni saqlash muammolari bo'yicha aholiga murojaat qilish
- B. Chaqiriq, sog'liqni saqlash muammolari bo'yicha aholiga murojaat qilishning samarasiz usuli
- V. Chaqiriq, sog'liqni saqlash muammolari bo'yicha aholiga murojaat qilishning samarali usuli
- G. Barcha javoblar noto'g'ri

## **9. Eslatma**

- A. kasallarda qo'llanishi qiyin vosita
- B. tasviriy ommaviy targ'ibot vositasidir
- V. Ko'p hajmli bosma ommaviy targ'ibot vositasidir
- G. Kam hajmli bosma ommaviy targ'ibot vositasidir

## **10. Axborotnoma...**

- A. Sanitariya ma'rifiy devoriy gazeta
- B. Og'zaki sanitariya targ'ibot
- V. Tasvirli axborot vositasi
- G. Reklama

## **11. Guruhlarda munozarada materiallarni o'zlashtirish**

- A. 15% tashkil etadi
- B. 50% tashkil etadi
- V. 30% tashkil etadi
- G. 50% tashkil etadi

## **12. O'qishda materialni o'zlashtirish**

- A. 30% tashkil etadi
- B. 15% tashkil etadi
- V. 10% tashkil etadi
- G. 50% tashkil etadi

## **13. Audio vizual vositalarda materialni o'zlashtirish**

- A. 20% tashkil etadi
- B. 15% tashkil etadi
- V. 30% tashkil etadi
- G. 50% tashkil etadi

## **14. Ko'rgazmali qurollar orqali o'rganishda materiallarni o'zlashtirish**

- A. 50% tashkil etadi
- B. 15% tashkil etadi

V. 30% tashkil etadi

G. 30% tashkil etadi

**15. Agar attestatsiya natijasi qoniqarsiz bo'lsa...**

A. xodim takroriy kasbiy gigiyena mashg'ulotlariga yuboriladi, 2 haftadan ilgari emas

B. xodim takroriy kasbiy gigiyena mashg'ulotlariga yuboriladi, 3 haftadan ilgari emas

V. xodim takroriy kasbiy gigiyena mashg'ulotlariga yuboriladi, 1 haftadan ilgari emas

G. xodim takroriy kasbiy gigiyena mashg'ulotlariga yuboriladi, 1 oydan ilgari emas

**16. Shaxsiy tibbiy kitob berishda unga...**

A. xodimning pasport ma'lumotlari ish joyi, uy manzili kiritiladi

B. unda pastki o'ng burchakdagi "shaxsiy tibbiy kitoblar uchun" muhrlangan fotosurat yopishtiriladi

V. egasining imzosi va kitobni tuzadigan va uning imzosini tasdiqlaydigan mutaxassisning imzosi va imzosi qo'yiladi.

G. hamma javoblar to'g'ri

**17. Tibbiy va gigiyenik bilimlarni targ'ibot qilishda**

A. MFYning imkoniyatlaridan keng foydalanishning iloji yo'q

B. MFYning imkoniyatlaridan keng foydalanish emas

V. MFYning imkoniyatlaridan keng foydalanish mumkin

G. MFYning imkoniyatlaridan foydalanishga harakatlar samarasiz tugaydi

**18. Quyidagi dekretlashgan kontingentlar gigiyenik tayyorlashdan va keyinchalik attestatsiyaga o'tadilar:**

A. umumiy ovqatlanish tashkilotlarining xodimlari

B. transport tashkilotlarining xodimlari

V. hamma javoblar to'g'ri

G. faoliyati bolalar tarbiyasi bilan bevosita bog'liq bo'lganlar

**19. Gigiyenik o'qitish va tarbiyalash bo'yicha guruhlarda mashg'ulotlarini o'tkazish uchun terapevtlar va boshqa mutaxassislar**

A. ovqatlanish mutaxassisidan tashqari

B. poliklinikaning tor mutaxassislari ham jalb etiladi

V. shifokor (instruktor) fizioterapevtidan tashqari

G. psixoterapevt tashqari

## **6-MAVZU:**

# **SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TARG‘IBOT QILISH VA SHAKLLANTIRISHDA TURLI MUTAXASSISLIKLAR SHIFOKORLARI-NING ROLI VA O‘RNI. SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TARG‘IBOT QILISH VA SHAKLLANTIRISHDA TURLI MUTAXASSISLIKLAR SHIFOKORLARINING O‘RNINI VA VAZIFALARINI O‘RGANISH VA BAHOLASH**

Aholi salomatligi jamiyat holatini belgilaydi. Hozirgi bosqichda aholi salomatligining salbiy tendensiyalariga quyidagilar kiradi: chekuvchilar sonining keskin oshishi, alkogolizm, narkomaniyaning og‘irlashishi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilar sonining kamayishi, noratsional (muvofiqlashtirilmagan) ovqatlanish, surunkali psixologik stress holati. Bu omillar aholi o‘rtasida o‘lim va nogironlik ko‘rsatkichlarining o‘sishiga olib keladi, umr ko‘rish davomiyligining qisqarishiga sabab bo‘ladi.

Bularning barchasi aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida tarbiyaviy tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazishni talab etadi. Ayni paytda, aholining turli guruhlar vakillari bilan suhbatlasharkansan ularning sog‘lom turmush tarzining mazmun va mohiyati masalalariga doir fikrlarida kattagina farq borligini sezish mumkin. Jumladan, birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi profilaktika doirasida o‘tkaziladigan barcha tadbirlarning samaradorligini oshirishda aholining sog‘lom turmush tarziga oid bilim va amaliy ko‘nikmalarining o‘rni beqiyos ekanligiga etarli darajada etibor berilmayotganligi ma’lum.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish davlat sog‘liqni saqlash tizimi tadbirlarining bir qismi bo‘lib, shu jumladan tibbiy-gigiyenik bilimlarni aholiga tarqatish, va salomatlikni saqlash va mustahkamlash, faol uzoq umr ko‘rishni ta’minlaydigan gigiyenik ko‘nikmalarni singdirishni o‘z ichiga oladi. Aholini tibbiy-gigiyenik tarbiyalashning asosiy maqsadi unda salomatlikni asrash va mustahkamlash masalalari bo‘yicha mustaqil qaror qabul qilishga olib keladigan bilim va ko‘nikmalarni shakllantirishdan iborat. Hozirgi kunda gigiyenik bilimlar bilan inson xulq-atvori o‘rtasida tafovut mavjud. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, salomatlikni



ta'minlashda uning rolini oshirish zamonaviy davlat demografik siyosatining asosiy vazifalaridan biridir.

Ushbu mavzudagi masalalarini o'rganishdan maqsad, bo'lajak shifokorlarda quyidagi masalalar bo'yicha chuqur bilim va amaliy ko'nikmalarni shakllantirish:

- turli xil omillar ta'siri ostida bo'lgan aholining kasallanishini kamaytirishga qaratilgan profilaktik va davolashga oid chora-tadbirlar majmuini ishlab chiqish va amalga oshirish;

- turli xil omillar bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish bo'yicha aholi o'rtasida sanitariya-ma'rifiy ishlarni olib borish;

- tabiatning turli omillariga duch kelganda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan asosiy muammolar haqida aholining gigiyenik bilimlarini oshirish;

- atrof-muhit omillari va sog'liqni saqlash bilan bog'liq masalalar bo'yicha tibbiy xodimlarni aholi bilan aloqada bo'lish qoidalariga o'rgatish.

Ko'rib chiqilayotgan ikkinchi masala – Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va shakllantirishda turli mutaxassisliklar shifokorlarining roli va o'rni haqida ma'ruza. Hozirgi kunda barcha turdagi tibbiy-profilaktika muassasalari (poliklinika, shifoxona va boshqalar) to'g'risidagi nizomda aholini sanitariya-gigiyenik tarbiyalash ishlarini olib borishni nazarda tutadi. Shunday bo'lsada, bu muassasalarda sanitariya-ma'rifat ishlarining amalda bajarilishini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ushbu ishga yuzaki yondashilmoqda va metodik xatolarga tez-tez yo'l qo'yiladi, buning asosiy sabablari:

- profilaktik ishlarining sog'lom turmush tarzini shakllantirish yo'nalishiga , uning samaradorligiga shifokorlar tomonidan yetarli baho berilmaydi , shuning uchun ular bu ishlarga e'tibor bermaydilar;

- shifokorlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish tashkil etishga oid bilim va uslubiy yondashuvlar haqida bilim yetishmaydi.

Tibbiy-profilaktika muassasasida sanitariya-tarbiyaviy ishlar differensiallashtirilgan tartibda olib borilgani ma'qul. Sanitariya-maorif ishlari mahalliy sharoit va turli turdagi tibbiy-profilaktika muassasalari oldida turgan vazifalarga muvofiq amalga oshiriladi.

Har bir tibbiyot xodimi davolash va profilaktik yordam ko'rsatish jarayonida bemorlar va ularning yaqinlari bilan individ suhbatlar

o'tkazishdan tashqari, har oyda ish vaqtining 4 soatini sanitariya-ma'rifat ishlarining guruh va ommaviy shakllarini o'tkazishga sarflashi shart.

Sanitariya-maorif ishlarini amalga oshiradigan 3 ta asosiy bo'g'in mavjud : oilaviy poliklinika, kasalxona va sanitariya maorifi ishlarining koordinasiyasini olib boradigan muassasalar.

Ambulatoriya-poliklinika muassasalarida sanitariya-maorif ishlarini o'tkazishdan maqsad :

- aholini tibbiy profilaktika ishlariga jalb qilish.
- tekshirilayotgan kontingentlarni dinamikada kuzatish davrida sanitariya maorifi ishlarini olib borish.

Profilaktik tekshiruvlarning muvaffaqiyati ko'p jihatdan aholining ularga bo'lgan munosabati va ularda ishtirok etishga tayyorligiga bog'liq. Aholini profilaktik ko'riklarga jalb etish uchun, tibbiy ko'rikning maqsad, vazifalari va amaliy ahamiyati haqida ommaviy qisqa muddatli axborotlar taqdim etiladi:

- ko'rgazmali vositalar (plakatlar, shiorlar va h.k.) orqali targ'ibot aholi yashash joyida va bevosita poliklinikaning o'zida namoyish etiladi;
- bosma axborotlar yordamida tushuntirish va ishontirish (taklif varaqalari, eslatmalar);
- aholiga xizmat ko'rsatish dispanser usulining mohiyatini tushuntiruvchi ma'ruzalar;
- tematik sanitariya-o'quv filmlarini namoyish etish va boshqalar.

Bundan ko'zlangan maqsad xizmat ko'rsatilayotgan hudud aholisi o'rtasida profilaktik chora-tadbirlarga yetarli munosabat va ularda faol ishtirok etishga tayyorlikni rivojlantirishdan iborat.

Aholi bilan sanitariya-ma'rifiy ishlar sog'lom kishilar, kasallik xavfi yuqori bo'lgan kishilar va bemorlar (o'tkir va surunkali kasalliklar) o'rtasida differensial ravishda olib boriladi.

Sog'lom kishilarni gigiyenik tarbiyalash ularning salomatligini asrash va mustahkamlashga qaratilgan. Ular uchun dastur sog'liqni saqlash, axborot sog'lom turmush tarzini targ'ibini o'z ichiga oladi: ish, dam olish,

ovqatlanish, jismoniy mashqlar va sport, sog‘liqqa zararli odatlar, va hokazo gigiyenik maslahatlar berish.

Ushbu aholi bilan ishlash usuli shifokorning shaxsiy intervyularini va salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan bir qator amaliy maslahatlarni o‘z ichiga olgan tavsiya va eslatmalarni o‘z ichiga oladi.

Hozirgi paytda, profilaktik ishlar qatorida kasalliklar rivojlanishi xavfi yuqori bo‘lgan guruhlarni gigiyenik tarbiyalash alohida ahamiyat kasb etadi. Bular orasida eng xavfli semizlikka moyillik, gipertenziya, giperxolesterinemiya, prediabetlar va boshqalar. Ularning ko‘pchiligi gigiyenik xulq-atvor me‘yorlarini buzish natijasida yuzaga kelgan: jismoniy harakatsizlik, chekish, spirtli ichimliklarni suiste‘mol qilish, norasional rasional ovqatlanish, noto‘g‘ri rejim bilan yashashva hokazo.

Kasallik xavfi bo‘lgan shaxslarning sanitariya tarbiyasi:

- kasallikni kelib chiqishini oldini olish;
- dastlabki belgilari mavjud bo‘lgan davrda tashxislash ;
- rivojlanishining oldini olish.

Ularning turmush tarzini sog‘lomlashtirishga qaratilgan amaliy tadbirlarni o‘z ichiga oladi. Bu yerda insonni qayta tarbiyalash, allaqachon o‘rnatilgan xulq-atvor odatlariga ta‘sir qilish kerak, shuning uchun sanitariya-ta‘lim ishlari bevosita, takroriy muloqot qilishlarni taqozo etadi. Bunda qabul qiluvchi gigiyenik xatti-harakatlarini o‘zgartirish uchun muayyan majburiyatlarni o‘z zimmasiga olishi va tibbiy xodim bu majburiyatlarning bajarilishini kuzatishi va unga ko‘maklashuvi kerak.

Guruh mashg‘ulotlarini o‘tkazish uchun terapevtlardan tashqari poliklinikaning tor mutaxassislari jalb yetiladi: ovqatlanish mutaxassisi, shifokor (instruktor) fizika terapiyasi, psixoterapevt va boshqalar.

### **Aholining alohida kontingentlari o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va shakllantirishda sanitariya vrachlarining roli va o‘rni.**

Aholini majburiy gigiyenik tarbiyalash va o‘qitish, sanitariya-epidemiya qarshi (profilaktik) tadbirlardan biri sifatida sanitariya-epidemiologiya xizmatining asosiy vazifasi bo‘lib qolmoqda.

Oziq-ovqat mahsulotlari ishlab chiqarish va sotish, aholini ichimlik suvi bilan ta'minlash, maishiy xizmat ko'rsatish, bolalarni tarbiyalash va o'qitish bilan shug'ullanuvchi mansabdor shaxslar va xodimlar tomonidan sodir etilgan sanitariya huquqbuzarliklari sabablarini tahlil qilish, yuqorida sanab o'tilgan tadbirlarning belgilangan talablarini bilmaslik bilan bog'liq ekanligini ko'rsatadi.

Ko'pincha bu holat salbiy oqibatlariga, jumladan ommaviy yuqumli kasalliklarga, ovqatdan zaharlanishga olib keladi. Shuning uchun keyingi bilimlarni sinash va sertifikatlash bilan kasbiy gigiyena ta'limi O'zbekiston Respublikasi qonunchiligiga, ya'ni "aholining sanitariya-epidemiologik farovonligi to'g'risida"gi qonunga kiritilgan muhim profilaktik tadbir hisoblanadi.

Dekret kontingentini gigiyenik jihatdan tayyorlashdan asosiy maqsad aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, salomatlikni asrash va mustahkamlashga hissa qo'shishdir.

Obyektning sanitariya-epidemiologik holati va oxir-oqibat, ushbu muassasalar, korxonalar va tashkilotlarning xizmatlaridan foydalanadigan aholining turli guruhlarining sanitariya-epidemiologik farovonligi, salomatligi rahbarlar, mutaxassislar va oddiy ishchilarning gigiyenik bilim, ko'nikma va malakalariga bog'liq.

Mamlakat aholisining sanitariya-epidemiologik hotirjamligi darajasi amaldagi sanitariya qonunchiligiga rioya etilishiga bog'liq bo'lib, birinchi navbatda, bu aholi, oziq-ovqat sanoati, savdo, umumiy ovqatlanish, ta'lim va tarbiya muassasalari suv ta'minoti korxonalar va tashkilotlariga tegishlidir.

Mamlakat aholisining sanitariya-epidemiologik hotirjamligini ta'minlash borasida asosiy vazifalar :

- aholining sanitariya madaniyatini oshirish;

- yuqori sifatli kasbiy gigiyena ta'limi orqali yuqumli, parazitlar va tanosil kasalliklarini oldini olish

- aholining dekret guruhlarini attestatsiyadan o'tkazishda sanitariya qoidalarini bilish darajasiga qo'yiladigan talablarni oshirish;

- mulk shakllaridan qat'iy nazar, oziq-ovqat va ichimlik suvi ishlab chiqarish, saqlash, tashish va sotish sohasida tadbirkorlik faoliyati bilan shug'ullanuvchi shaxslar sanitariya qoidalariga rioya qilishini nazorat qilish

-ta'lim va bolalar ta'limi, aholiga maishiy xizmat ko'rsatish bilan bog'liq bo'lgan yuridik shaxslar joriy va davriy tibbiy ko'rikdan o'tishini nazorat qilish

- mansabdor shaxslar va korxonalar, muassasalar va tashkilotlar xodimlarining majburiy dastlabki imtihonlardan o'tganligi haqida ma'lumot ishonchliligini ta'minlash;

- aholining o'z salomatligiga, farzandlarining salomatligiga mas'uliyatli munosabatda bo'lishga undashni oshirish.

Quyidagi dekretlashgan kontingentlar gigiyenik tayyorlashdan va keyinchalik attestasiyaga o'tadilar:

1) faoliyati oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish, saqlash, tashish va sotish bilan bog'liq bo'lgan, shuningdek:

- tamaki mahsulotlari, parfyumeriya va kosmetika, gigiyena mahsulotlari ;

- savdo tashkilotlarida, shu jumladan oziq-ovqat bozorlarida, shu jumladan ulgurji savdo bilan shug'ullanuvchilar;

- umumiy ovqatlanish tashkilotlarida;

- barcha muassasalarning oziq-ovqat zallarida;

- tashkilotlarda, oziq-ovqat mahsulotlarni qayta ishlash tarmoqlarida, qishloq xo'jaligida, mahsulotlar bazalarida;

- transport tashkilotlari.

2) faoliyati ichimlik suvini ishlab chiqarish, saqlash, tashish va sotish bilan bog'liq bo'lgan, shu jumladan bevosita suv tozalash bilan bog'liq bo'lgan suv ta'minoti obyektlari xodimlari hamda suv ta'minoti tarmoqlariga xizmat ko'rsatuvchi shaxslar.

3) faoliyati bolalar tarbiyasi bilan va bevosita bolalarning ovqatlanishi bilan bog'liq bo'lgan:

- maktabgacha ta'lim muassasalaridagi xodimlar (bog'chalar, bolalar bog'chalari, bolalar uylari, bolalar sanatoriyalari

- ta'lim muassasalari xodimlari (maktablar, Mehribonlik uylari, kasb-hunar maktablari, texnika maktablari, maktab-internatlar, liseylar)

- mavsumiy bolalar va o'smirlar muassasalari xodimlari (ish boshlashdan oldin)

- faoliyati kommunal-maishiy xizmat bilan bog'liq bo'lgan aholi mehnat qilayotgan: aholining sanitariya-gigiyena xizmati tashkilotlarida (hammomlar, dushlar, saunalar, sartaroshlar, kirxonalar, quruq tozalovchilar, kir qabul qilish shoxobchalari)

- mehmonxonalarda, yotoqxonalarda

- suzish havzalari, akvariumlar, sport va dam olish maskanlarida

- tibbiyot muassasalarida, sanatoriyalarda, dam olish uylarida, pansionatlarda, turistik bazalarda.

Kasbiy gigiyena ta'limi ishga qabul qilishda va kelajakda belgilangan muddatda amalga oshiriladi:

- faoliyati go'sht, sut va qaymoq-qandolat mahsulotlari, bolalar oziq-ovqati, maktabgacha bolalar oziq-ovqat sotish bilan bog'liq tashkilotlarning mansabdor shaxslari va xodimlari uchun -har yili ;

- boshqa toifadagi xodimlar uchun- 2 yilda 1 marta.

Mansabdor shaxslarning kasbiy gigiyenik tayyorgarligi va birinchi marta ishga qabul qilinayotgan shaxslar, shuningdek keyingi attestatsiyadan o'tmagan shaxslar uchun tashkil etiladi:

- kunduzgi (6-12 soatlik dasturlar);

- kunduzgi va sirtqi (mutaxassislar maslahati bilan uslubiy materiallar bo'yicha mustaqil ta'lim olish), dasturning kunduzgi qismi kamida 4 soat bo'ladi;

- sirtqi (tavsiya yetilayotgan uslubiy materiallar bo'yicha mustaqil ta'lim) bo'yicha.

Kasbiy gigiyena ta'limi amalga oshirilishi mumkin:

- Gigiyena va epidemiologiya markazi bazasida;

- bevosita tashkilotlarda, binolarni ta'minlash va bir xil kasbdagi guruhlarini tanlash lozim (bir guruhda kamida o'n kishi).

Kasbiy gigiyena ta'limi natijalari asosida sertifikatlashtirish suhbat yoki test nazorati shaklida amalga oshiriladi.

Attestasiya tibbiy ko'rikdan o'tish va ularning natijalarini shaxsiy tibbiy kitobga kiritish oldidan o'tkaziladigan kasbiy gigiyenik tayyorgarlikdan o'tgandan so'ng amalga oshiriladi.

Kasbiy gigiyena ta'limi sertifikatsiyasining ijobiy natijasi bilan shaxsiy tibbiyot kitobiga o'tish belgisi kiritiladi va golografik belgi bilan himoya qilinadi. Agar attestasiya natijasi qoniqarsiz bo'lsa, shaxsiy tibbiy kitobdagi belgi kiritilmaydi. Faoliyati oziq-ovqat va ichimlik suvi ishlab chiqarish, saqlash, tashish va sotish, bolalarni tarbiyalash va o'qitish, kommunal-maishiy xizmat ko'rsatish bilan bog'liq bo'lgan tashkilotlarning tasdiqlanmagan mansabdor shaxslari va xodimlari. Aholi, to'liq vaqtda takroriy kasbiy gigiyena mashg'ulotlariga yuboriladi, 1 haftadan ilgari emas. Attestatsiyadan o'tkazishning qoniqarsiz natijalari takrorlangan taqdirda komissiya xodimlari attestatsiyadan o'tmagan tashkilotlar rahbarlarini xabardor qiladi. Shaxsiy tibbiy kitobni ro'yxatdan o'tkazish va ro'yxatdan o'tkazish. Oziq-ovqat va ichimlik suvi ishlab chiqarish, saqlash, tashish va sotish, bolalar tarbiyasi va ta'lim bilan bog'liq mansabdor shaxslar va xodimlar uchun "shaxsiy tibbiy kitob va sanitariya pasporti to'g'risida" iste'molchilar huquqlarini himoya qilish va inson farovonligi sohasida nazorat qilish respublika xizmati tartibi, kommunal va maishiy xizmatlar, mo'ljallangan avtomobil uchun shaxsiy tibbiy kitob va sanitariya pasport yagona shakl tasdiqlangan yoki maxsus oziq-ovqat mahsulotlari tashish uchun jihozlangan. Shaxsiy tibbiy kitob "gigiyena va epidemiologiya markazi" tomonidan beriladi va ularning muhri bilan tasdiqlanadi. Gigiyena va epidemiologiya markazidan boshqa tashkilotlar tomonidan chiqarilgan yoki ularning muhrlari bilan tasdiqlangan shaxsiy tibbiy kitoblar haqiqiy emas. Shaxsiy tibbiy kitob faqat tashkilotdan ariza olgandan keyin pasport taqdimot ustiga mansabdor shaxslar va xodimlarga beriladi, kasbiy gigiyena tayyorlash uchun shartnoma tuzish, bir shaklda to'lash, ta'lim, gologramma va, zarur bo'lsa, uslubiy materiallar. Shaxsiy tibbiy kitob berishda xodimning pasport ma'lumotlari, ish joyi va joyi, uy manzili kiritiladi, unda pastki o'ng burchakdagi "shaxsiy tibbiy kitoblar uchun" muhrlangan fotosurat yopishtiriladi; egasining imzosi va kitobni tuzadigan va uning imzosini tasdiqlaydigan mutaxassisning imzosi va imzosi. Birinchi gologramma yopishtiriladi. Kitobning ikkinchi sahifasida

"tibbiy ko'rikdan o'tkazish uchun yuborilgan, sana" muhri qo'yilgan ...". Shaxsiy tibbiyot kitobi tibbiy kitoblarni hisobga olish va berish jurnalida ro'yxatga olinadi, yegasi yesa uni olish uchun imzo chekadi. Shu bilan birga, xodim o'tish tartibi va zarur tibbiy ko'rik va tadqiqotlar hajmi, kasbiy gigiyena ta'limi, attestasiyadan o'tish majburiyati va guruh mashg'ulotlari jadvali haqida ma'lumot oladi. Xodimning shaxsiy tibbiy daftarini yakuniy ro'yxatga olish va uni "gigiyena va epidemiologiya markazi" reyestriga kiritish ijobiy sertifikatlash natijalarini olganidan so'ng amalga oshiriladi. Kasb gigiyenasi mashg'ulotlarini o'tish bo'yicha shtamp bosilganda kasbga ishga qabul qilinadi. Shaxsiy tibbiy kitoblar korxonalar (muassasa) ma'muriyati yoki ular chiqargan mansabdor shaxs (xodim) tomonidan saqlanadi. Shaxsiy tibbiy kitob tibbiy ko'riklar yoki gigiyenik attestasiyadan o'tgunga qadar amal qiladi, shundan so'ng mulkdor davriy tibbiy ko'rikdan va boshqa attestasiyadan o'tishi kerak.

### **Oila shifokorlarining mahalla komitetlari bilan birgalikdagi ishi va uning samaradorligini oshirish yo'llari.**

Aholi turmush sharoitini yaxshilash, obodonlashtirish va jamoat tartibini hamda turar-joylarning sanitariya farovonligini ta'minlashda mahalla komitetlarining muhim rolini hayot ishonarli ko'rsatib berdi. Mahalla komitetlari o'z hududida istiqomat qiluvchi aholi bilan muloqot qilish uchun katta imkoniyatlarga ega. Ular har bir oilaning sharoiti va turmush tarzidan boshqalardan ko'ra ko'proq xabardor. O'lkaning ayrim mintaqalari shakllanishi va rivojlanishining qiyin davrlarida tuman shifokorlari rahbarligida turar joylarda, pedikulyoz, ichak va boshqa turdagi yuqumli kasalliklarga qarshi kurashda tashkil yetilgan sanitariya aktivining hissasi tarixdan ma'lum. Bugungi kunda tajribali oila shifokorlari mahalla komitetlari vakillari bilan chorak aholisi orasida yomon odatlarga qarshi kurashda muvaffaqiyatli hamkorlik qilmoqda. Ular turar-joy chorrahasida o'tkaziladigan milliy-an'anaviy marosimlar va boshqa tadbirlarda sanitariya osoyishtaligini ta'minlashda faol ishtirok yetmoqda. Aholini tibbiy ko'rikdan o'tkazish va yemlashda, ularning profilaktika va tibbiy faolligini oshirishda mahalla komitetlarining shifokorlarga ko'rsatayotgan yordami haqida alohida ta'kidlash lozim. Haqiqiy hayotiy misollar keltiriladi.



## 6-MAVZUGA DOIR SAVOLLAR

1. Sogʻlom turmush tarzini targʻibot qilish va shakllantirishning harakatlantiruvchi kuchlari.
2. Ambulatoriya-poliklinika muassasalarida sanitariya-maorif ishlarini oʻtkazishdan maqsad.
3. Tabiatning turli omillariga duch kelganda yuzaga kelishi mumkin boʻlgan asosiy muammolar haqida aholining.
4. Aholi alohida kontingentlari oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish va shakllantirishda sanitariya vrachlarining roli va oʻrni.
5. Aholi alohida kontingentlari oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish va shakllantirishda qishloq vrachlik punktlari tibbiyot xodimlarining roli va oʻrni.
6. Aholi alohida kontingentlari oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish va shakllantirishda patronaj hamshiralarning roli va oʻrni.
7. Aholi alohida kontingentlari oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish va shakllantirishda shahar koʻptarmoqli markaziy poliklinikasi shiforlarining roli va oʻrni.
8. Aholi alohida kontingentlari oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish va shakllantirishda tuman koʻp tarmoqli markaziy poliklinikasi shiforlarining roli va oʻrni.
9. Sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish va shakllantirish koordinatsiya masalalari.
10. Sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish va shakllantirishda tibbiyot xodimlari va MFY faollarining hamkorlikdagi faoliyati va uning samaradorligini oshirishga innovatsion yondashuvlar.

## 6-MAVZUGA DOIR VAZIYATLI TOPSHIRIQ

1. COVID-19 sharoitida ishlayotgan **umumamaliyot shifokorlari** uchun MFY aholisi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻibot qilishning qaysi usullari, vositalari va shakllaridan foydalanishni tavsiya etasiz?
2. COVID-19 sharoitida ishlayotgan **akusher-ginekolog mutaxassislari** uchun MFY aholisi oʻrtasida sogʻlom turmush

- tarzini targ'ibot qilishning qaysi usullari, vositalari va shakllaridan foydalanishni tavsiya etasiz?
3. COVID-19 sharoitida ishlayotgan **pediatriya shifokorlari** uchun ota-onalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilishning qaysi usullari, vositalari va shakllaridan foydalanishni tavsiya etasiz?
  4. COVID-19 sharoitida ishlayotgan **pulmonolog shifokorlari** uchun bemorlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilishning qaysi usullari, vositalari va shakllaridan foydalanishni tavsiya etasiz?
  5. COVID-19 sharoitida ishlayotgan **xalq tabobati mutaxassislari** uchun bemorlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilishning qaysi usullari, vositalari va shakllaridan foydalanishni tavsiya etasiz?
  6. COVID-19 sharoitida ishlayotgan **farmasevtlar** uchun aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilishning qaysi usullari, vositalari va shakllaridan foydalanishni tavsiya etasiz?
  7. COVID-19 sharoitida ishlayotgan **davlat sanitariya shifokorlari** uchun tibbiyot xodimlari va aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilishning qaysi usullari, vositalari va shakllaridan foydalanishni tavsiya etasiz?

**Javobingizni yozma ravishda bayon eting.**

## **TESTLAR**

### **1. Aholi o'rtasida epidemik va noepidemik kasalliklarning tarqalganlik darajasini o'rganadi**

- A. asosiy mutaxassislar
- B. oilaviy shifokor
- V. tor doiradagi shifokor
- G. sanitariya shifokori

### **2. Aholi salomatligining salbiy tendensiyalariga quyidagilar kiradi:**

- A. jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar sonining kamayishi
- B. chekuvchilar sonining keskin oshishi, alkogolizm, narkomaniyaning og'irlashishi
- V. hamma javoblar to'g'ri
- G. noratsional (muvofiqlashtirilmagan) ovqatlanish, surunkali psixologik stress holati

### **3. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish...**

- A. davlat sog‘liqni saqlash tizimi tadbirlarining muhim qismi qismi
- B. davlat sog‘liqni saqlash tizimi tadbirlarining bir qismi, ammo muhimi emas
- V. davlat sog‘liqni saqlash tizimidagi samarasiz tadbir
- G. davlat sog‘liqni saqlash tizimi tadbirlarining samarasiz qismi

### **4. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish**

- A. hamma javoblar to‘g‘ri
- B. tibbiy-gigienik bilimlarni aholiga tarqatishni o‘z ichiga oladi
- V. faol uzoq umr ko‘rishni ta‘minlaydigan gigienik ko‘nikmalarni singdirishni o‘z ichiga oladi.
- G. salomatlikni saqlash va mustahkamlashni, ta‘minlaydigan gigienik ko‘nikmalarni singdirishni o‘z ichiga oladi

### **5. Aholini tibbiy-gigienik tarbiyalashning asosiy maqsadi**

- A. aholiga salomatlikni mustahkamlash masalalari bo‘yicha mustaqil qaror qabul qilishga olib keladigan bilim berishdan iborat
- B. salomatlikni asrash masalalari bo‘yicha mustaqil qaror qabul qilishga olib keladigan ko‘nikmalarni shakllantirish-dan iborat.
- V. hamma javoblar to‘g‘ri
- G. salomatlikni asrash va mustahkamlash masalalari bo‘yicha mustaqil qaror qabul qilishga olib keladigan intilishni shakllantirishdan iborat.

### **6. Davlat mediko-demografik siyosatining asosiy vazifalaridan biri.**

- A. hamma javoblar to‘g‘ri
- B. sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishni davlat miqyosida qarash
- V. salomatlikni sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish orqali ta‘minlash
- G. sog‘lom turmush tarzini shakllantirish orqali salomatlikka erishish

### **7. Bo‘lajak shifokorlarda quyidagi masalalar bo‘yicha chuqur bilim va amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish**

- A. hamma javoblar to‘g‘ri
- B. tabiatning turli omillariga duch kelganda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan asosiy muammolar haqida aholining gigienik bilimlarini oshirish
- V. turli xil omillar bilan bog‘liq kasalliklarning oldini olish bo‘yicha aholi o‘rtasida sanitariya-ma‘rifiy ishlarni olib borish

G. atrof-muhit omillari va sog‘liqni saqlash bilan bog‘liq masalalar bo‘yicha tibbiy xodimlarni aholi bilan aloqada bo‘lish qoidalariga o‘rgatish

**8. Hozirgi kunda barcha turdagi tibbiy-profilaktika muassasalari to‘g‘risidagi nizomda...**

A. sanitariya-gigienik o‘qitish va tarbiyalash ishlarini olib borishni nazarda tutadi

B. sanitariya-gigienik o‘qitish va tarbiyalash ishlarini olib borishni nazarda tutmaydi

V. amalda ushbu ishga yuzaki yondashilmoqda

G. amalda ushbu ishda metodik xatolarga tez-tez yo‘l qo‘yilmoqda

**9. Sanitariya-gigienik o‘qitish va tarbiya-lash ishlarini olib borishda xatolarga yo‘l qo‘yilishining sababi...**

A. sog‘lom turmush tarzini shakllantirish yo‘nalishiga uning samaradorligiga shifokorlar tomonidan yetarli baho berilmaydi

B. sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning samaradorligiga shifokorlar tomonidan yetarli baxo beriladi

V. sog‘lom turmush tarzini shakllantirish ishlarida aholining ishtirok etishi past

G. sog‘lom turmush tarzini shakllantirish individning shaxsiy ishi bo‘lishi kerak

**10. Ambulatoriya-poliklinika muassasalarida sanitariya-maorif ishlarini o‘tkazishdan maqsad...**

A. hamma javoblar to‘g‘ri

B. aholini tibbiy profilaktika ishlariga jalb qilish

V. tekshirilayotgan kontingentlarda sog‘lom turmush tarzining shakllanishini dinamikada kuzatish

G. tekshirilayotgan kontingentlarni dinamikada kuzatish davrida sanitariya maorif ishlarini olib borish.

**11. Shifokor har oyda ish vaqtining necha soatini sanitariya-ma'rifat ishlarining guruh va ommaviy shakllarini o'tkazishga sarflashi shart**

- A. 6
- B.5
- V. 4
- G.8

**12. Sanitariya-maorif ishlarini amalga oshiradigan 3 ta asosiy bo'g'in mavjud**

- A. sanitariya maorifi ishlarining koordinatsiyasini olib boradigan muassasalar
- B. oilaviy poliklinika, kasalxona va sanitariya maorifi ishlarining koordinatsiyasini olib boradigan muassasalar
- V. kasalxona
- G. hamma javoblar to'g'ri

**13. Kasallik xavfi bo'lgan shaxslarning sanitariya tarbiyasi**

- A. hamma javoblar to'g'ri
- B. kasallikni dastlabki belgilari mavjud bo'lgan davrda tashxislash
- V. kasallikni kelib chiqishini oldini olish
- G. rivojlanishining oldini olish

**14. Turmush tarzini sog'lomlashtirishga qaratilgan quyidagi amaliy tadbirlarni o'z ichiga oladi**

- A. hamma javoblar ham to'g'ri emas
- B. insonni qayta tarbiyalash, allaqachon o'rnatilgan xulq-atvor odatlariga ta'sir qilish kerak
- V. ma'lumotlarni qabul qiluvchi gigienik hatti-harakatlarini o'zgartirish uchun muayyan majburiyatlarni o'z zimmasiga olishi
- G. tibbiy xodim bu majburiyatlarning bajarilishini kuzatishi va unga ko'maklashuvni taqozo etmaydi

**15. Sanitariya-epidemiologiya xizmatining asosiy vazifasi**

- A. Davolashning to'g'riligini nazorat qilish
- B. Tashxislarning to'g'riligini nazorat qilish
- V. Gigienik tarbiyalash va o'qitish
- G. Ekologiyaga oid tadbirlarning asosligini nazorat qilish

**16. Semizlikka moyillik, gipertenziya, giperxolesterinemiya, prediabetlar**

- A. jismoniy harakatsizlik, chekishning oqibati, ammo kuchli emas
- B. spirtli ichimlik-larni suiste'mol qilish, noratsional ovqatlanish bo'lishi mumkin
- V. to'g'ri rejim bilan yashashga erishish mumkin emas holat
- G. individda sog'lom turmush tarzi shakllanmaganligining oqibatidir

**17. Oilaviy shifokorning sog'lom kishilar bilan ishlash dasturi o'z ichiga**

- A. Ovqatlanish, mehnat qilish, dam olishni to'g'ri tashkil etishga oid maslahatlar berishni
- B. jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishga oid gigienik maslahatlar berishni.
- V. sog'liqqa zararli odatlari bo'lsa, ulardan forig' bo'lish usullariga oid tavsiyalar berishni
- G. hamma javoblar to'g'ri

**18. Mavsumiy bolalar va o'smirlar muassasalari xodimlari**

- A. gigiyenik ta'lim va tarbiya va attestatsiyadan 1 yilda 2marta o'tadi .
- B. gigiyenik ta'lim va tarbiya va attestatsiyadan 1 yilda 3 marta o'tadi
- V. gigiyenik ta'lim va tarbiya va attestatsiyadan 2 yilda 1marta o'tadi .
- G. mavsumiy bolalar va o'smirlar muassasalari xodimlari (ish boshlashdan oldin)

**19. Tamaki mahsulotlari, parfyumeriya va kosmetika, gigiyena mahsulotlarini sotish bilan shug'ullanuvchilar...**

- A. gigiyenik ta'lim va tarbiya va attestatsiyadan 2 yilda 1marta o'tadi
- B. gigiyenik ta'lim va tarbiya va attestatsiyadan 1 yilda 2marta o'tadi
- V. gigiyenik ta'lim va tarbiya va attestatsiyadan 1 yilda 3 marta o'tadi .
- G. gigiyenik ta'lim va tarbiya va attestatsiyadan 1 yilda 1marta o'tadi .

**20. Sanitariya-gigiyena xizmati tashkilotlarida (hammomlar, dushlar, saunalar, sartaroshlar, kirxonalar, quruq tozalovchilar, kir qabul qilish shohobchalari) xodimlari**

- A. gigiyenik ta'lim va tarbiya va attestatsiyadan 2 yilda 1marta o'tadi
- B. gigiyenik ta'lim va tarbiya va attestatsiyadan 1 yilda 2marta o'tadi .
- V. gigiyenik ta'lim va tarbiya va attestatsiyadan 1 yilda 1marta o'tadi
- G. gigiyenik ta'lim va tarbiya va attestatsiyadan 1 yilda 3 marta o'tadi

**7-MAVZU:**  
**SALOMATLIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH. INDIVID,**  
**OILA VA MEHNAT JAMOASIDA SALOMATLIK**  
**MADANIYATINING SHAKLLANGANLIGINI O'RGANISH VA**  
**BAHOLASH**

Aholini gigiyenik jihatdan o'qitish va tarbiyalash tibbiy tashkilot va har bir tibbiyot xodimi ishining majburiy qismi bo'lib, aholining sanitariya madaniyatini oshirish, kasalliklarning oldini olish, sog'lom turmush tarzi haqida bilim tarqatishga qaratilgan.

Gigiyenik ta'lim va tarbiya – sog'liqni saqlash va uni muhofaza qilish haqida xabardorlikni oshirish, umumiy gigiyenik madaniyatni shakllantirish, gigiyenik ko'nikmalarni mustahkamlash, sog'lom turmush tarzi uchun motivatsiya yaratish orqali individ va jamiyat miqiyosida salomatlik madaniyatini shakllantirishga qaratilgan tibbiy ta'lim tizimidir.

Gigiyenik ta'lim va aholini tarbiyalash, sanitariya maorifidan farqli ravishda, o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ulardan asosiysi amalga oshiriladigan tadbirlarning faol xususiyatidir. Bu holatda bemorga ta'sir qilishning asosiy usuli individual yoki guruhlarda profilaktik maslahat berishdir.

Gigiyenik ta'lim va tarbiya usullari va vositalari bilan aholi salomatligini saqlash va mustahkamlash konsepsiyasida (1997) yil asosiy vazifalar o'z ifodasini topgan:

- chekish va tamaki ishlatishning tarqalishini kamaytirish;
- ovqatlanish sifatini yaxshilash;
- jismoniy faollikning ortishiga erishish;
- zarar yetkazuvchi psixosotsial omillar ta'sirini yumshatish va hayot sifatini yaxshilash;
- aholining shaxsiy va jamoatchilik miqiyosida profilaktika chora-tadbirlariga amal qilishiga erishish;
- alkogol iste'molini kamaytirish;
- giyohvandlik va giyohvandlik vositalari iste'molining oldini olish;
- atrof-muhit sifatini yaxshilash va antropogen omillarning zararli ta'sirini kamaytirish.

Aholi o'rtasida salomatlik madaniyatini shakllantirish kasallanish va o'limning kamayishiga, sog'lom, jismoniy jihatdan kuchli avlodni tarbiyalashga yordam beradi. Jahon tajribasi shuni ko'rsatadiki, aholi o'rtasida ushbu profilaktika faoliyatining samaradorligi juda yuqori. Aholini gigiyenik o'qitish va tarbiyalash salomatlik madaniyatini shakllantirishning juda kuchli vositasi ekanligi ilmiy asoslangan. Bu bir qator xorijiy mamlakatlar misolida yaqqol ko'rinib turibdi.

Rivojlanayotgan mamlakatlarda aholini gigiyenik o'qitish va tarbiyalashning ustuvor tadbirlari yuqumli kasalliklarning oldini olish va bolalar o'limiga qarshi kurashga qaratilgan. Shunday qilib, Janubi-Sharqiy Osiyo, lotin Amerikasi va Afrika mintaqasida tibbiy va ijtimoiy dasturlar amaliyotga faol joriy etilmoqda: bola ovqatlanishi, immunoprofilaktika, oila masalalari va reproduktiv yoshdagi ayollar salomatligi, sil oldini olish, chekishga qarshi va doylalar va boshqalar uchun gigiyenik ta'lim va tarbiya dasturlari.

Ijtimoiy rivojlanish darajasi yuqori bo'lgan mamlakatlarda yurak-qon tomir va degenerativ kasalliklarning oldini olish, xavfli o'smalar, yuqumsiz kasalliklarning oldini olish amalga oshiriladi.

Aholi salomatligini mustahkamlash masalalari bo'yicha gigiyenik ta'lim va tarbiya vazifalarining bajarilishi, albatta, zudlik bilan natija bera olmaydi. Biroq, yuqori rivojlangan mamlakatlar bir qator tajribasi va Rossiya Federasiyasi o'tkazilgan ilmiy tadqiqot natijalari ko'rsatadi, bu vazifalarning hal bo'lishi 5-10 yil ichida arterial gipertenziya va tamaki chekish tarqalishini 20% kamayishiga olib keladi. Natijada, kasallanish kamayishiga, ko'pchilik hollarda vaqtinchalik mehnat qobiliyatini yo'qotish bilan kechadigan yurak-qon tomir kasalliklaridan o'limni 15%ga kamaytiradi. Bu esa har yili 25 ming kishi ha yotini saqlab qolish demakdir.

Aholini to'g'ri ovqalantirishga o'tishi, oziq-ovqat mahsulotlari sifatini yaxshilash va muntazam jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi va yetarli jismoniy yuklama olishining 25-30% ga ortishi natijasida, tana vaznining ortiqchaligi hollari 25-30%, noinfeksion kasalliklar bilan kasallanishni 10% ga va o'limni 5% ga kamaytirish mumkinligi aniqlangan.



Spirтли ichimliklarni iste'mol qilish va giyohvandlikning oldini olishni kamaytirish alkogolizmning 15% va vaqtinchalik nogironlik va 5% spirтли ichimliklarni suiste'mol qilish bilan bog'liq umumiy tibbiy kasalliklar uchun nogironlik, shuningdek, 25% spirтли va narkotik moddalarning toksik ta'siridan kelib chiqadigan somatik kasalliklar bilan kasallanishni kamaytiradi.

Atrof-muhit ifloslanishini me'yoriy talablar darajasiga kamaytirish umumiy kasallanishni 10-15% ga va o'lim darajasini 5% ga kamaytirishga erishish imkonini beradi.

Chekishni oldini olish, istalmagan homiladorlik, jinsiy yo'l bilan yuqadigan infeksiyalar (SPID) va orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi (OIS) oldini olishga qaratilgan maktablarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun yaxshi rejalashtirilgan uzoq muddatli chora-tadbirlarni amalga oshirishda, xarajat-foйда nisbati 1:14.

#### Gigiyenik tarbiya va ta'limni tashkil etish tamoyillari:

- davlat xarakteri; - rejalashtirish; - ommaviy belgilar;
- barcha tibbiyot mutaxassislarining ishtiroki;
- boshqa tashkilotlar va jamoatchilikning ishtiroki;
- maxsus organlar va gigiyenik tarbiya va ta'lim muassasalarining mavjudligi; - mavjudlik va maqsadga muvofiqlik;
- ilmiy; - differensiasiya; - optimizm.

Aholida salomatlik madaniyatini shakllantirish bilan bog'liq muammolarni hal etishning asosiy tamoyillari:

- Ichki hamkorlikni rivojlantirish (sog'liqni saqlash muassasalari, profilaktik tibbiyot markazlari, O'zbekiston Respublikasi hududlarida iste'molchilar huquqlarini himoya qilish va inson farovonligini ta'minlash sohasida nazorat qilish xizmati bo'limi, oilaviy xizmatlar, tibbiy tashkilotlar va boshqalar.);

- O'zaro sohaviy hamkorlikni rivojlantirish (ta'lim organlari va muassasalari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, madaniyat va sport ishlari, ichki

ishlar boshqarmasi, korxonalar, jamoat birlashmalari, ommaviy axborot vositalari (ommaviy axborot vositalari) va boshqalar).

Ijtimoiy sabab bo'lgan kasalliklarning oldini olish, noinfektsion kasalliklar, xulq-atvor tarzi bilan bog'liq kasalliklarining oldini olish va aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish sog'liqni saqlash tizimidan tashqariga chiqadigan va bu vazifalarni hal qilishda turli profillar, jamoat birlashmalari, ommaviy axborot vositalari va aholi mutaxassislarini jalb etadigan tadbirlardir. Shuning uchun, sohalararo hamkorlik gigiyenik ta'lim va tarbiyaning muvaffaqiyatini ta'minlovchi asosiy nuqtalardan biridir.

Noinfektsion kasalliklar epidemiyasini bartaraf etish usuli sifatida yagona profilaktik muhitni shakllantirish bir nechta aloqalardan iborat bo'lishi kerak:

- inson yashashi uchun xavfsiz va qulay jismoniy va ijtimoiy muhitni ta'minlash, sog'lom turmush tarzi uchun sharoit yaratish;

- aholini profilaktiga oid bilimlar bilan xabardor qilish va rag'batlantirish (yoshi, jinsi, ta'limini hisobga olgan holda) salomatlik va uzoq umr ko'rishni saqlab qolish, ularning o'zining va yaqinlarining salomatligi uchun javobgarlikni shakllantirish;

- sog'liqni saqlash boshqaruv tizimini takomillashtirish : xavf omillarini o'z vaqtida aniqlash (tibbiy ko'rik va profilaktik tibbiy ko'riklar, dispanserizasiya ), xavf omillarining ta'sirini individ miqyosida bartaraf etish yoki kamaytirish.

Sog'liqni saqlash masalalarini hal etishda aholining ishtiroki muhim rol o'ynaydi. Buning uchun ularning profilaktik va tibbiy savodxonligini oshirish kerak. Aholi salomatligini yaxshilashga qaratilgan tadbirlarda ishtirok etishi lozim. Bular turli xil ma'ruzalar, suhbatlar, savol-javoblar kechalari, so'rovnomalari va fikrlar so'rovnomalari bo'lishi mumkin. Ommaviy axborot vositalari - aholini sog'liqni saqlash masalalariga o'rgatishning asosiy yo'llaridan biri.

Aholini yanada samarali xabardor qilish uchun gigiyenik ta'lim va tarbiya turli maqsadli guruhlarda (bolalar, o'smirlar, talabalar, mehnat qiluvchilar, pensionerlar va boshqalarda) amalga oshiriladi. Chunki bunda

profilaktik ta'sirlarning o'xshash shakllari va usullari qo'llaniladi: masalan, diabet, arterial gipertenziya va boshqalar. Ma'lumot yoshi, ta'lim darajasi, muayyan xavf omillarining mavjudligini hisobga olgan holda taqdim etiladi. Barcha darajadagi aholi bilan ishlashda, axborot keng jamoatchilik uchun qulay vositalar yordamida taqdim etiladi.

### **Turli aholi guruhlarini salomatligini shakllantirish.**

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishga va shu orqali salomatlik madaniyatini yaratishga qanday motivlar asos bo'ladi?

1. O'z-o'zini asrash. Agar biror kishi hayotga tahdid solayotganini bilsa, u bu harakatni qilmaydi. Masalan, yashashni istagan odam hech qachon temir yo'l bo'ylab tezlik bilan poyezd tomon yurmaydi. Agar odam tuxum oqiga allergik reaksiya rivojlanayotganini bilib qolsa, u tuxum yemaydi. Motivasiya: "men sog'lig'imga va hayotimga tahdid qilgani uchun muayyan harakatlar qilmayman."

2. Etno-madaniy talablarga bo'ysunish. Inson uzoq vaqt davomida foydali odat va ko'nikmalarni tanlab olgan, salbiy ekologik omillardan himoya qilish tizimini ishlab chiqqan jamiyatda yashaydi. Masalan, uzoq Shimol aholisi xom muzlatilgan baliqni iste'mol qiladilar, chunki u eng to'liq muvozanatli ovqatlanishni ta'minlaydi. Yana bir misol: bolaga gigiyenik, etik va estetik talablar bilan taqozo etiladigan gigiyenik ko'nikmalar bolalikdan o'rgatiladi. Motivasiya: "men etno-madaniy talablarga bo'ysunaman, chunki men yashayotgan jamiyatning teng huquqli a'zosi bo'lishni istayman. Boshqalarning salomatligi va farovonligi mening sog'lom turmush tarzimga bog'liq".

3. O'z-o'zini takomillashtirishdan zavq olish. Motivasiya: "salomatlik hissi menga quvonch keltiradi, shuning uchun men bu tuyg'uni boshdan kechirish uchun hamma narsani qilaman." Masalan, qon aylanishining o'zgarishi tufayli suv muolajalari yoqimli sezgilarga sabab bo'ladi.

4. O'z-o'zini takomillashtirish uchun imkoniyat. Motivasiya: "agar men sog'lom bo'lsam, ijtimoiy zinapoyaning yuqori pog'onasiga ko'tarilishim mumkin bo'ladi".

5. Manevra qobiliyati. Motivasiya: "agar men sogʻlom boʻlsam, jamiyatdagi oʻrnimni oʻz ixtiyorim bilan oʻzgartira olaman." Sogʻlom odam kasblarni oʻzgartirishi, bir iqlim zonasidan boshqasiga oʻtishi mumkin.

6. Jinsiy realizasiya. Motivasiya: "Salomatlik menga jinsiy uygʻunlik imkoniyatini beradi."

7. Maksimal qulaylikka erishish. Motivasiya: "men sogʻlomman, jismoniy va psixologik noqulaylik haqida tashvishlanmayman."

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda insonning shaxsiy va motivasion sifatleri katta ahamiyatga ega. Hayot davomida inson turli motivlardan oʻtadi. Bolalik davrida-etno-madaniy talablar va lazzatlanish, oʻsmirlik davrida-oʻz-oʻzini takomillashtirish imkoniyati va manevra qobiliyati.

Yoshlar uchun birinchi motivasiya baʼzan ahamiyatini yoʻqotadi: oʻz-oʻzini saqlab qolish. 18-25 yoshdagi yoshlarga ularning salomatlik resursi cheksiz yekanligi koʻrinib turibdi. Afsuski, bu notoʻgʻri fikr. 12 yoshdan 30 yoshgacha boʻlgan yosh davr eng autoaggressiv davr deb ataladi. Bu yoshda sogʻliq va hayot uchun xavfli autoaggressiv harakatlar sodir etiladi: chekish, ichkilikbozlik, giyohvand moddalar bilan tajribalar, rejasiz homiladorlikka olib keladigan tasodifiy jinsiy aloqalar, istalmagan otalik, jinsiy yoʻl bilan yuqadigan kasalliklar, OITS. Bu yoshda oziq-ovqat gigiyenasi, uyqu, ish va dam olish hamda kiyim-kechak gigiyenasining asosiy qoidalarini mensimaslik kuzatiladi. Shu bilan birga, yoshlar oʻrganish uchun yeng sezgir boʻladi. Yoshlarni salomatlikni asrash va mustahkamlash koʻnikmalarini tarbiyalash orqali sogʻlom turmush tarzi stereotipini shakllantirish mumkin.

Gigiyenik tarbiya va taʼlim olib borish uchun guruhlar tuzish, sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish maqsadga muvofiq:

- yosh boʻyicha (bolalar bogʻchasidagi bolalar, oʻquvchi va talabalar);
- ijtimoiy maqomi (ishchi, nafaqadagi, isteʼfodagi);
- kasbiy xususiyatlari (sanoat korxonalarini xodimlari, qishloq hoʻjalik xodimlari, aholining farmonli guruhlari, xavfsizlik xizmati xodimlari va boshqalar.);

- kasalliklari bo'yicha (arterial gipertenziya, qandli diabet, oshqozon-ichak trakti kasalliklari va boshqalar mavjudligi bilan.).

Guruhlarni shakllantirish zarur, chunki har bir yosh davrida tana turmush sharoitlariga moslashishning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqadigan o'ziga xos muammolarni hal qiladi; kasbga doir guruhlarda bir xil kasbiy xavf va kasbiy gigiyena xususiyatlari mavjud; shunga o'xshash kasallik bilan og'rikan bemorlar umumiy yetiologiyaga, klinikaga, asoratlar yehtimoli bor. Har bir guruh uchun bir xil ovqatlanish, xavf omillarini, zararli ishlab chiqarish omillarini, tibbiy ko'rikning yagona tamoyillarini o'z ichiga olgan profilaktik chora-tadbirlar majmui zarur.

Bolalar bilan ishlashda yoshning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak: maktabgacha yoshdagi bolalar uchun gigiyenik ko'nikmalarni kuchaytirish uchun o'yinlar, yertaklar, rangli rasmlar ishlatilishi kerak; maktab o'quvchilari bilan ishlashda ularning gigiyena, tabiatshunoslik, biologiya, anatomiya haqidagi bilimlaridan foydalanish mumkin, o'qituvchilar jalb yetilishi mumkin.

Ayollar, homilador ayollar, onalar bilan ishlash jinsiy hayot gigiyenasini tushuntirish, onalikka tayyorlash, kontrasepsiya (masalan, "yemizish maktabi", "oilani rejalashtirish maktabi" va boshqalar) ga o'rgatishga qaratilgan.).

Sanoat korxonalarini kontingenti bilan ishlash ularni mehnat gigiyenasi masalalari (shovqin nazorati, payvandlash ayerozollari, chang va boshqalar bilan tanishtirishga qaratilgan.) shaxsiy gigiyena (teri kasalliklarining oldini olish) va umumiy va individual himoya vositalaridan foydalanish.

Qishloq joylarda aholini kimyoviy o'g'itlar, pestisidlar bilan ishlash qoidalari bilan tanishtirish, qoqsholga qarshi o'z vaqtida yemlashning ahamiyati, zararsizlantirishning ahamiyati va boshqalarni tushuntirishga qaratilgan.

Bemorlar bilan ishlash ham ma'lum qoidalarni talab qiladi: bemor ruhiyatining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish, uning kasalligiga qiziqish ortishi kerak. Bunday holda, tibbiyot xodimlari psixoprofilaktika va psixoterapiya vositasi sifatida gigiyenik ta'lim va ta'limdan

foydalanishlari kerak, bemorni tinchlantirish, kasallikni birgalikdagi sa'y-harakatlar bilan bartaraf yetish zarurligiga ishontirish kerak va agar bu mumkin bo'lmasa, bemorga surunkali kasallik bo'lsa, yuqori sifatli hayot ("gipertenziya bilan og'riqan bemorlar uchun maktab", "arterial astma maktabi" va boshqalar.).

Shunday qilib, aholining maqsadli guruhlarida bir xil ish usullari va vositalari qo'llanilib, gigiyenik tarbiya va tarbiyaning umumiy vazifalari hal qilinadi. Maqsadli guruhlar bilan ishlash ixtisoslashtirilgan xizmatlar, tibbiy oldini olish bo'limlari (idoralari), tuman xizmati tibbiyot xodimlari tomonidan amalga oshiriladi.

Gigiyenik tarbiya va ta'limda muhim o'rin tumandagi tibbiyot xodimlariga beriladi. Bemorlar va ularning oilalarining shart-sharoitlari va turmush tarzini bilish bevosita oldini olish va gigiyena ta'limi bilan samarali shug'ullanish imkonini beradi.

## **7-MAVZUGA DOIR SAVOLLAR.**

1. Salomatlik madaniyati tushunchasining ta'rifi.
2. Gigiyenik ta'lim va tarbiya usullari va vositalari bilan aholi salomatligini saqlash va mustahkamlash konsepsiyasi (1997).
3. Gigiyenik tarbiya va ta'limni tashkil etish tamoyillari.
4. Ijtimoiy rivojlanish darajasi yuqori bo'lgan mamlakatlarda yurak-qon tomir va degenerativ kasalliklarning oldini olish, xavfli o'smalar, yuqumsiz kasalliklarning oldini olish amalga oshirishda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va shakllantirish masalalaridagi muammolar.
5. Noinfeksion kasalliklar epidemiyasini bartaraf etish usuli sifatida yagona profilaktik muhitni shakllantirishning ahamiyati.
6. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda aholining turli guruhlarini tuzishning maqsadga muvofiqligi.
7. O'zbekiston Respublikasida gigiyenik tarbiya va ta'limni tashkil etish tamoyillarining amalda namoyon bo'lishi.
8. Ayollar, homilador ayollar, onalar bilan ishlash jinsiy hayot gigiyenasini tushuntirish, onalikka tayyorlash(masalan, "emizish

maktabi", "oilani rejalashtirish maktabi", kontrasepsiya o'rgatishga qaratilgan va boshqalar) tadbirlarni tashkil etish.

9. Yuqori sifatli hayot ("gipertenziya bilan og'riqan bemorlar uchun maktab", "arterial astma maktabi" va boshqalar.) maktablari ishining masad va mohiyati.
10. Salomatlik madaniyati shakllanganligining ko'rsatkichlari.

## 7-MAVZUGA DOIR VAZIYATLI TOPSHIRIQ

1. O'zingiz yashab turgan mahallada, shifokorlar va MFY faollari bilan hamkorlikda olib borilayotgan ishlarining **samaradorligini** Gigiyenik ta'lim va tarbiya usullari va vositalari bilan aholi salomatligini saqlash va mustahkamlash konsepsiyasida (1997 yil) belgilangan asosiy vazifalarning bajarilishi nuqtai nazardan qanday baholaysiz ?

*5-Jadval*

№	Shifokorlar va MFY faollari bilan hamkorlikda olib borilayotgan ishlarining mazmuni	Olib borilayotgan ishlarining samaradorligi
1.	Mahalla fuqarolari o'rtasida tamaki chekish va uning tarqalishini kamaytirish	-yuqori [1] -o'rta [2] -o'rtadan past[3]
2.	Ovqatlanish sifatini yaxshilash	-yuqori [1] -o'rta [2] -o'rtadan past[3]
3.	Jismoniy faollikning ortishiga erishish	-yuqori [1] -o'rta [2] -o'rtadan past[3]
4.	Zarar yetkazuvchi psixosotsial omillar ta'sirini yumshatish va hayot sifatini yaxshilash	-yuqori [1] -o'rta [2] -o'rtadan past[3]
5.	Aholining shaxsiy va jamoatchilik miqiyosida profilaktika chora-tadbirlariga amal qilishiga erishish	-yuqori [1] -o'rta [2] -o'rtadan past[3]
6.	Alkogol iste'molini kamaytirish	-yuqori [1] -o'rta [2] -o'rtadan past[3]
7.	Giyohvandlik va giyohvandlik vositalari iste'molining oldini olish	-yuqori [1] -o'rta [2] -o'rtadan past[3]

8.	Atrof-muhit sifatini yaxshilash va antropogen omillarning zararli ta'sirini kamaytirish	-yuqori [1] -o'rta [2] -o'rtadan past[3]
----	---	--

**Eslatma:** -olib borilayotgan ishlarning samadorligini baholashda keltirilgan me'zonlarning sizning fikringizga mos kelganining ro'parasida turgan raqamni belgilab qo'ying

**2.** Olib borilayotgan ishlarning samaradorligini oshirishga oid takliflaringizni **yozma ravishda bayon eting.**

## **TESTLAR**

### **1. Gigiyenik ta'lim va tarbiya – bu**

- A. jismoniy faollikning ortishiga erishish;
- B. sog'liqni saqlash va uni muhofaza qilish haqida xabardorlikni oshirish
- V. umumiy gigiyenik madaniyatni shakllantirish, gigiyenik ko'nikmalarni mustahkamlash
- G. sog'lom turmush tarzi uchun motivatsiya yaratish

### **2. Individ va jamiyat miqiyosida salomatlik madaniyatini shakllantirishga** qaratilgan tibbiy ta'lim tizimi – bu:

- A. Gigiyenik ta'lim va tarbiya usullari, vositalari va kuchlarining amaldagi majmuasidir
- B. Gigiyenik ta'lim usullari va kuchlarining amaldagi majmuasidir
- V. Gigiyenik vositalar va kuchlarining amaldagi majmuasidir
- G. Gigiyenik tarbiya vositalari va kuchlarining amaldagi majmuasidir

### **3. Katta yoshlilar orasida individual yoki guruhlarda profilaktik maslahat berishdir**

- A. bu bemorga ta'sir qilishning asosiy usulidir
- B. bu bemorga ta'sir qilishning asosiy usuli bo'la olmaydi
- V. bu bemorga ta'sir qilishning asosiy usullaridan emas
- G. bu bemorga ta'sir qilishning asosiy usuli, ammo bolalarda samarasiz

### **4. Salomatlik madaniyatini shakllantirish –bu :**

- A. Ovqatlanish sifatini yaxshilash
- B. chekish va tamaki ishlatishning tarqalishini kamaytirish
- V. jismoniy faollikning ortishiga erishish
- G. hamma javoblar to'g'ri



**5. Zarar yetkazuvchi psixosotsial omillar ta'sirini yumshatish va hayot sifatini yaxshilash –bu:**

- A. salomatlik madaniyatini shakllantirishning asosiy vazifalaridandir.
- B. psixologik tadbir
- V. sotsiologik tadbir
- G. deontologik tadbir

**6. Aholi o'rtasida salomatlik madaniyatini shakllantirish**

- A. kasallanish va o'limning kamayishiga , sog'lom, jismoniy jihatdan kuchli avlodni tarbiyalashga yordam beradi.
- B. kasallanish va o'limning kamayishiga olib keladi
- V. sog'lom, jismoniy jihatdan kuchli avlodni tarbiyalashga yordam beradi.
- G. umrboqiylikka eltuvchi yo'ldir

**7. Aholi salomatligini saqlash va mustahkamlash konsepsiyasida (1997) yil asosiy vazifalar**

- A. hamma javoblar to'g'ri
- B. atrof-muhit sifatini yaxshilash va antropogen omillarning zararli ta'sirini kamaytirish
- V. giyohvandlik va giyohvandlik vositalari iste'molining oldini olish
- G. alkogol iste'molini kamaytirish

**8. Aholini gigiyenik o'qitish va tarbiyalash**

- A. salomatlik madaniyatini shakllantirishning juda kuchli vositasi ekanligi ilmiy asoslangan
- B. salomatlik madaniyatini shakllantirishning juda kuchli vositasi ekanligi ilmiy asoslashga ehtiyoj yo'q
- V. salomatlik madaniyatini shakllantirishning juda kuchli vositasi ekanligi ilmiy asoslanmagan
- G. salomatlik madaniyatini shakllantirishning zamonaviy usullari ishlab chiqilgan

**9. Rivojlanayotgan mamlakatlarda aholini gigiyenik o'qitish va tarbiyalashning ustuvor tadbirlari**

- A. yuqumli kasalliklarning oldini olish va bolalar o'limiga qarshi kurashga qaratilgan
- B. yurak-qon tomir kasalliklarning oldini olish, xavfli o'smalar, yuqumsiz kasalliklarning oldini olishga qaratilgan.
- V. degenerativ kasalliklarning oldini olishga qaratilgan
- G. xavfli o'smalar, yuqumsiz kasalliklarning oldini olishga qaratilgan

**10. Ijtimoiy rivojlanish darajasi yuqori bo'lgan mamlakatlarda gigiyenik o'qitish va tarbiyalash**

- A. javoblarning hammasi noto'g'ri
- B. asosan yuqumli kasalliklarning oldini olish va bolalar o'limiga qarshi kurashga qaratilgan
- V. atrof-muhit sifatini yaxshilashga qaratilgan
- G. antropogen omillarning zararli ta'sirini kamaytirishga qaratilgan

**11. Aholi salomatligini mustahkamlash masalalari bo'yicha gigiyenik ta'lim va tarbiya vazifalari-ning bajarilishi**

- A. albatta, zudlik bilan natija bera olmaydi
- B. albatta, zudlik bilan natija bera oladi
- V. albatta, zudlik bilan natija bera olmaydi, ammo 25-30 yillardan
- G. albatta, zudlik bilan natija beradi, faqat ayrim kasalliklarga qarshi tadbirlarda beradi

**12. Tana vaznining ortiqchaligi hollari 25-30% kamayadi:**

- A. javoblar noto'g'ri
- B. aholini to'g'ri ovqalantirishga 50% o'tishi, oziq-ovqat mahsulotlari sifatini yaxshilash 10% ga ortishi natijasida
- V. muntazam jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi natijasida
- G. yetarli jismoniy yuklama olishining 5-10% ga ortishi natijasida

**13. Noinfeksion kasalliklar bilan kasallanishni 10% ga kamayadi, agarda**

- A. javoblar noto'g'ri
- B. aholini to'g'ri ovqalantirishga 50% o'tishi, oziq-ovqat mahsulotlari sifatini yaxshilash 10% ga ortishi natijasida
- V. muntazam jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi natijasida
- G. yetarli jismoniy yuklama olishining 15-20% ga ortishi natijasida

**14. Atrof-muhit ifloslanishini me'yoriy talablar darajasiga olib ktlish:**

- A. Uchunchi javob noto'g'ri
- B. o'lim darajasini 5% ga kamaytirishga erishish imkonini beradi.
- V. umumiy kasallanishni 10-15% ga kamaytiradi
- G. umrni 30% ga uzaytiradi

**15. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish uchun yaxshi rejalashtirilgan uzoq muddatli chora-tadbirlarni amalga oshirishda, xarajat-foyda nisbati boʻladi:**

- A. 1: 14
- B. 1: 27
- V. 1: 33
- G. 1: 42

**16. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga va shu orqali salomatlik madaniyatini yaratishga qanday motivlar asos boʻladi?**

- A. oʻz-oʻzini asrash
- B. oʻz-oʻzini takomillashtirishdan zavq olish
- V. etno-madaniy talablarga boʻysunish
- G. hamma javoblar toʻgʻri

**17. Profilaktik taʼsirlarning oʻxshash shakllari va usullari qoʻllanilganda:**

- A. aholini yanada samarali xabardor qilish uchun gigiyenik taʼlim va tarbiya turli maqsadli guruhlarda amalga oshiriladi
- B. mehnat qiluvchilar orasida amalga oshiriladi
- V. faqat bolalar, oʻsmirlar, talabalar orasida amalga oshiriladi
- G. pensionerlar orasida amalga oshiriladi

**18. Salomatlik madaniyatini yaratishga qaysi motivlar asos boʻladi**

- A. faqat jinsiy realizatsiya emas
- B. oʻz-oʻzini takomillashtirish uchun imkoniyat emas
- V. hamma javoblar notoʻgʻri
- G. faqat manevra qobiliyati emas.

**19. Maksimal qulaylikka erishish. Motivatsiya: "men sogʻlomman, jismo-niy va psixologik noqulaylik haqida tashvishlanmayman."**

- A. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga motiv boʻla oladi
- B. Salomatlik madaniyatini yaratishga motiv boʻla oladi
- V. Salomatlik madaniyatini yaratishga motiv boʻla oladi
- G. Salomatlik madaniyatini yaratishga motiv boʻla oladi

**20. 12 yoshdan 30 yoshgacha boʻlgan yosh davr eng autoaggressiv davr deb ataladi. Chunki, bu yoshda sogʻliq va hayot uchun quyidagi xavfli autoaggressiv harakatlar sodir etiladi**

- A. rejasiz homiladorlikka olib keladigan tasodifiy jinsiy aloqalar
- B. chekish, ichkilik-bozlik, giyohvand moddalar isteʼmol qilish
- V. istalmagan otalik, jinsiy yoʻl bilan yuqadigan kasalliklar, OITS.
- G. hamma javoblar toʻgʻri

## **8-MAVZU:**

### **BOLALAR VA O‘SMIRLARNI OILA VA TA’LIM MUASSASALARIDA GIGIYENIK O‘QITISH VA TARBIYALASH. BOLALAR VA O‘SMIRLARNI OILA VA TA’LIM MUASSASALARIDA GIGIYENIK O‘QITISH VA TARBIYALASH ISHLARINI O‘RGANISH VA BAHOLASH**

Gigiyenik ta’lim va tarbiya bolalar va o‘smirlar hayotining dastlabki yillardan boshlanishi kerak. Bu borada, bolalar va o‘smirlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda oilaning o‘rni va rolini alohida ta’kidlash zarur. Oila, bola va o‘smir uchun, avvalo, ularning yashash sharoitini, ya’ni tabiiy-iqlim va ijtimoiy-iqtisodiy omillar majmualaridan tashkil topgan atrof muhitga, undagi o‘zgarishlarga moslashishda kerak bo‘ladigan – uy-joy, oziq-ovqat, kiyim-kechak, pul-mablag‘ va boshqalar bilan ta’minlashdek muhim vazifani bajaradi. Bola va o‘smir ushbu yaratilgan sharoitlardan qanday foydalanishi, ya’ni turmush tarzini shakllantirish vazifasi ham ota -ona va oilaning boshqa a’zolari zimmasida qoladi. Buyerda, ularning asosiy fazifasi –oilada yaratilgan har bir sharoit, uning sog‘lig‘iga, bilimli bo‘lishiga, kelajakda hamma e’zozlaydigan ajoyib inson bo‘lib yetishiga hizmat qilishini bola va o‘smirning ongiga izchillik bilan singdirib borishdan iborat bo‘ladi. Ota-ona va boshqalar, bu borada, oilada yaratilgan sharoitlardan oqilona, ya’ni eng avvalo o‘zining va atrofidaqilarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash yo‘lida foydalanishda na’mana bo‘lishlari zarur ekanligini unutmasliklari kerak.

Albatta, XXI asr, ota-onalarning o‘z farzandlarida sog‘lom turmush tarzining elementlarini shakllantirishga doir ishlarini ma’lum darajada murakkablashtirib bormoqda. Jumladan, bugungi kunda, aksariyat ko‘pchilik hollarda bolalar maktabgacha va maktab, hamda liseylarga mashinada eltib qo‘yish va uyga mashinada olib ketish oddiy holga aylanib bormoqda. Maktabdan keyin esa, qo‘shimcha darslarga borishlari, ularda kamharakatlik, holatini yuzaga keltirmoqda. Shuni alohida takidlash kerakki, uyali telefonlarning bolalar organizmiga zararli ta’siri haqida qator ilmiy ishlarda qayd etilayotgan bir vaqtda, oilalarda bolalarning “uyali telefonlar olib berish haqidagi talablari”doim bajarilib kelinmoqda. Kuzatishlarda, telefonli bolalar “bo‘sh vaqt topdiki, telefonga kirib ketishga” harakat qilishlari, ular nafaqat ovqalanayotgan paytda, hatto uxlashga yotgan joylarida ham telefondan ajralmasliklari qayd etildi. Albatta, ushbu holatlar

bolani kam harakatlik va o'ta toliqishlariga olib kelishining salbiy oqibati sifatida turli kasalliklarga chalinuvchanlik ehtimolini oshirishi tabiiy.

Har bir ota-ona farzandining kelajagini o'ylar ekan, avvalo uning sog'lom bo'lib yetishishini ta'minlashga harakat qilishi kerak. Ular bu borada sog'lom turmush tarzining beqiyos ahamiyatini to'laqonli his qilishlari bilan birga, ushbu masala doirasidagi vazifalarini ham aniqlab olishlari kerak. Ota-ona butun e'tiborini farzandida sog'lom turmush tarzini to'laqonli va o'z vaqtida shakllantirishga xarakat qilishni maqsad qilib olishlari juda muhim. Ular, buning uchun avvalo sog'lom turmush tarziga oid bilim amaliy ko'nikmalarini, kundalik yashash sharoitidan kelib chiqqan holda oshirib borishlari zarur. Farzandlarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishni ularning shaxsiy gigiyena me'yorlari va talablariga rioya qilishlariga odatlantirishlaridan boshlaganlari ma'qul. Ota-ona va oilaning boshqa a'zolari oiladagi bolada sog'lom turmush tarzining boshqa elementlarini shakllantirishda avvalo uning yoshini, jinsini va sog'lig'i darajasini, jumladan jismoniy va ruhiy rivojlanganlik darajasini hisobga olishlari zarur. Bu borada ular oila shifokori va boshqa mutahassis shifokorlar bilan maslahatlarini va tavsiyalarini olishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Bolalar va o'smirlarda maktabgacha ta'lim muassasalarining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

-bolalarning to'liq jismoniy va aqliy rivojlanishi uchun zarur bo'lgan qulay sharoitlar bilan ta'minlash;

-bolalarni himoya qilish, salomatligini mustahkamlash va bola xulq madaniyatini rivojlantirish bilan bog'liq gigiyenik ko'nikma, g'oya va odatlarni shakllantirish.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida gigiyenik ko'nikma, g'oya va odatlarni shakllantirish 5 yo'nalishda amalga oshiriladi:

1. Turli yosh guruhlaridagi bolalarni gigiyenik o'qitish va tarbiyalash.
2. Maktabgacha ta'lim muassasalari rahbarlari va tarbiyachilarini gigiyenik o'qitish va tarbiyalash.
3. Tibbiyot xodimlarini gigiyenik o'qitish va tarbiyalash.
4. Texnik xodimlarni gigiyenik o'qitish va tarbiyalash.
5. Ota-onalar bilan tizimli sanitariya-tarbiyaviy ishlarini olib borish.

Bolalar maktabgacha ta'lim muassasalarida sanitariya-tarbiyaviy ishlar va gigiyenik tarbiya rahbarlari, tarbiyachilari, tibbiyot xodimlari tomonidan

amalga oshiriladi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida gigiyena ko'nikmalarini hosil qilish, kasalliklarning oldini olish, salomatlikni muhofaza qilish va rag'batlantirishga qaratilgan bilim va gigiyena ko'nikma va odatlari o'rgatiladi. Barcha ma'lumotlar bir yosh guruhidan boshqasiga asta-sekin murakkablashtira borish bilan beriladi. Gigiyenik tarbiya maqsadga muvofiq bo'lishi kerak. Kattalar o'z vaqtida bolaga gigiyenik bilim va ko'nikmalarga o'rgatish kerak.

Maktabgacha ta'lim muassasasi bolalarni mutaxassis shifokorlar tomonidan tekshirish jadval asosida (odatda qish-bahor davrida) amalga oshiriladi. Agar bolaning rivojlanishi va sog'lig'ida anormallik bo'lsa, u dispanserga olib boriladi. Hozirgi kunda jismoniy davolash, korreksion gimnastika, fizioterapiya muolajalari, degelmintizasiya va boshqalar bog'chalar, bog'chalarda ko'plab davolash va dam olish tadbirlari samarali amalga oshirilmoqda. Dispanser bolalarni reabilitasiya qilishning keng tarqalgan shakli burun-tomoq va tishlardagi kariyes va infeksiya o'choqlarini davolashdir.

Ayrim surunkali kasalliklar (eshitish, nutq, ko'rish buzilishi, tayanch-harakat tizimi kasalliklari, markaziy asab tizimi) bilan og'rikan bolalarni samarali reabilitasiya qilish va davolash uchun ixtisoslashtirilgan maktabgacha ta'lim muassasalari va guruhlari tashkil etilgan.

So'nggi yillarda qandli diabet, bronxopnevmoniya va allergik kasalliklar, gepatit oqibatlar va boshqalar yengil shakllari bilan og'rikan bolalar guruhlari. mamlakatning yirik shaharlarida yaratilgan markazlarda sog'lomlashtirilmoqda. Og'ir kasalliklar natijasida zaiflashgan sil, revmatizm bilan og'rikan bolalar uchun sanatoriy yoki sanatoriy bog'chalari, bog'lar mavjud. Ularda bolalar maxsus rejimda bo'ladilar va zarur tibbiy yordam, kengaytirilgan ovqatlanishni oladilar.

### **Gigiyenik tarbiyaning asosiy yo'nalishlari. Bolalarni gigiyenik tarbiyalash.**

Bolalarda gigiyenik malakalarini rivojlantirish va ularni odatga aylantirishning sharti – barcha gigiyena qoidalarini muntazam takrorlashdir. Bu maqsadda bolaga harakatlar mustaqilligini ta'minlash uchun bir xil ahamiyatga ega: kundalik hayotda, o'yin, o'qish, jismoniy tarbiya va ish darslarida. Shuning uchun bolalarga qo'yiladigan talablar maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada bir xil bo'lishi zarur. Bundan tashqari, barcha oila a'zolarining talablari birligi tamoyili uyda ham amalga

oshirilishi lozim. Kattalarning bola uchun hamma narsani qilishga intilishi malakaning tizimli qo'llanilishini buzadi va binobarin, odat shakllanmaydi.

Bu har qanday gigiyena qoidalariga o'qitish va tarbiyalashni amalga oshirish ijobiy his-tuyg'ular bilan birga bo'lishi kerak, deb eslash muhim mas. Misol uchun, yuvish paytida siz bolaning e'tiborini xushbo'y sovun, chiroyli sochiqqa qaratishingiz va xalq ibroalaridan foydalanish mumkin: "suv, suv, yuzimni yuving ..." Bu bolada yuvinish uchun ijobiy munosabatni shakllantiradi, uni toza bo'lishni xohlaydi. Maktabgacha ta'lim davrida shaxsiy va jamoat gigiyenasi ko'nikmalarini rivojlantirish lozim; qo'llaringizni, yuzingizni, tanangizni, sochlaringizni toza tuting, ovqatlanishdan oldin sovun bilan yuving, hayvonlar bilan o'ynab, dushga boring, birgalikda o'yinchoqlar, kitoblar yordamida, yurishdan keyin oyoqlaringizni yuving, yotishdan oldin ertalab tishingizni yuving va kechqurun yotishdan oldin, har ovqatdan keyin og'zingizni yuving. Bolaga kiyimda, xonada, ish joyida tozalik va soflikni kuzatish, o'yinchoqlarni, kitoblarni diqqat bilan band qilish, yopinchiqlarda va tokchalarda tartibni saqlashga o'rgatish kerak. 2-3 yoshli bolalar diqqat bilan ovqatlanishga, yuvinishga, ro'molcha ishlatishga, sochlarini tarashga, tishlarini tozalashga, o'yinchoqlarini, kitoblarini joyiga qo'yishga o'rgatiladi. Keyingi yillarda bu ko'nikmalar takomillashib, ularning soni oshib, barqaror odatga aylanadi. Gigiyenik maqsadlarda har bir bolada individual foydalanish uchun buyumlar: sovun, tish cho'tkasi, taroq, yuvg'ich, sochiq, og'izni chayqash uchun bakalcha, idish-tovoqlar bo'lishi zarur. Kiyim-kechaklarni, o'yinchoqlar, kitoblar va boshqalar saqlash uchun mebellar, javonlarning balandligi bolalar bo'yicha bo'lishi kerak.

Maktabgacha davrda bola shaxsiy va jamoat gigiyenasi qoidalariga rioya qilish haqida gigiyenik bilim olishi kerak:

- qo'llar, yuz, tishlarni yuvish;

- binolar, o'yin xonasi, o'yinchoqlar, kiyim va poyafzallarni toza saqlash kerakligi

- hayvonlarni parvarish qilish, hayvonlar bilan o'ynash, shuningdek hayvonlardan odamlarga, odamdan odamga iflos qo'llar, yuvilmagan sabzavotlar va mevalar orqali yuqadigan kasalliklar haqida;

- asosiy gigiyena qoidalariga rioya qilish haqida;

- odam nima uchun ovqatlanishdan oldin, hojatxonaga borganidan keyin qo'llarni sovun bilan yuvishi;

- nima uchun faqat yuvilgan sabzavot va mevalarni yeyishi kerakligi haqida ma'lumot.

Gigiyenik tarbiya bolalarni yoshligidanoq mehnat faoliyatiga tayyorlash va tanishtirish, ularning mehnatqilishga oid malakalarini egallashga ko'maklashadi: ular karavot, o'yinchoqlar, stolini tozalab, xonada tartib va tozalikni saqlab turadilar. Qat'iy gigiyenik taqiqlar haqida ham tushuntirish kerak:

-og'ziga turli moslamalarni, o'yinchoqlar solmaslik, faqat yuvilgan meva va sabzavot yeyish;

-yerga tushgan oziq-ovqat yemaslik;

-yozda, noma'lum ko'katlar, rezavorlar yemaslik;

-uyqu paytida, ko'rpacha bilan boshini o'rab olmaslik, chunki u toza havodan nafas olishi kerakligini;

-yotishdan oldin, tashqi kiyimlarni yechib, faqat ichki kiyimlarda yoki mahsus tungi kiyimlarda yotish zarurligini; boshsuyagi, ko'krak qafasi, umurtqa pog'onasining deformasiyalari oldini olish uchun faqat bir tomonda yotmasliklarini ta'minlashni; uyg'ongandan so'ng, uzoq vaqt davomida yotavermaslik kerakligini, aksincha darhol o'rnidan turib, ertalabki badantarbiya mashqlar qilish kerakligini tushuntirish va aytilganlarning bajarilishini nazorat qilish kerak.

Bolaning kun tartibiga rioya qilishi salomatlik kalitidir. Bolalarda belgilangan kun tartibiga jarayonlariga ijobiy munosabat bildirish (juda ko'p o'ynagandan keyin o'z vaqtida yotishni, ertalabki mashqlarni bajarish, chiniqish amallari bilan shug'ullanish) darajasiga erishish zarur.

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi tish jarohatlari, periodontal kasalliklar va og'iz shilliq qavati kasalliklarining oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Adabiyot ma'lumotlariga ko'ra, ikki yil davomida muntazam nazorat ikki martalik kundalik tish firçalama 2 marta tish chirishi kamaytiradi. Ilgari surunkali kataral gingivitdan aziyat chekkan maktab o'quvchilarida tishlarning nazorat ostiga olinishi natijasida periodontal holat me'yorda ekanligi aniqlandi. Ayni paytda, maktab o'quvchilarining 67-87% og'iz bo'shlig'i gigiyenik holatiga e'tibor bermasliklari, ularning bu boradagi bilimlari malakalariga yetarli darajada mos kelmaganligini ko'rsatadi (tishlarini har kuni tozalashmaydi, tish cho'tkasinig harakat yo'nalishlarini bilishmaydi, tish cho'tkalarini tanlash haqida hech qanday ma'lumotlari yo'q. Umuman, stomatologiya va og'izni parvarish etish uchun gigiyena vositalari ko'rgazmalari bilan jixozlanadi. Tishlarni tozalash uchun cho'tkalar, infuzoriyalar, kukunlar, eliksirlardan, chayish eritmalaridan, tish tozalagichlardan, tish ipidan (ipidan) foydalanish tavsiya etiladi. Tish cho'tkalari va tish pichoqlari barcha sirtlardan va interdental joylardan oziq-ovqat qoldiqlari va yumshoq tish konlarini (blyashka) olib tashlash uchun



ishlatiladi. Tish pastalari eng keng tarqalgan og‘izning gigiyena mahsulotlari biri hisoblanadi. Barcha tish pastalari maqsadga muvofiq ikki guruhga bo‘linadi: gigiyenik va davolash-profilaktika pastalari. Tish kukunlari asosan tozalash xususiyatlariga ega. Davolash-profilaktik nuqtai nazaridan ular hech qanday ahamiyatga ega emas, chunki ularning tarkibiga dorivor qo‘shimchalarni kiritish qiyin. Tish eleksirlari suyuq og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasi mahsulotidir. eleksirlar turli xil qo‘shimchalarni o‘z ichiga olgan suvli yoki spirtli eritmalaridir: vitaminlar, antiseptiklar va boshqa moddalardir. Bunday eleksirlar karioprofilaktik samaraga erishish imkonini beradi. Bir qator mualliflarning fikricha, bu usul kariyesning o‘shishini 90-95% ga kamaytirishni ta‘minlaydi.

### **Maktabgacha ta‘lim muassasasi rahbarlari va tarbiyachilarini gigiyenik tarbiyalash.**

Maktabgacha ta‘lim muassasalari rahbarlari va tarbiyachilarining kasbiy gigiyenik tayyorgarligi natijalari asosida kasbiy gigiyenik tayyorgarlik va attestasiyadan o‘tkazish yotadi.

Maktabgacha ta‘lim muassasalari rahbarlari ta‘lim-tarbiya jarayonini, avvalo, bolalar salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash yo‘lida tashkil etishadi. Ular maktabgacha ta‘lim muassasalarida bolalarni tarbiyalash va rivojlantirish uchun gigiyenik shart-sharoitlar yaratadi. Ularning mas‘uliyatiga:

- to‘g‘ri ovqatlanishni tashkil etish,
- to‘g‘ri kun tartibini tuzish va unga to‘laqonli amal qilishni nazorat qilish
- bolalarning toza havoda bo‘lishi va chiniqish tadbirlarida ishtirok etish kiradi
- mashg‘ulotlarda, sayrlarda, o‘yinlar vaqtida, ovqatlanish, uxlash va hokazolarda gigiyena talablariga rioya qilishlarini kuzatadilar.;
- tarbiyachilarning metodik tayyorgarligini ta‘minlash, ularga ma‘muriy yordam ko‘rsatish;
- maktabgacha muassasada va oilada gigiyenik talablar birligini ta‘minlash uchun ota-onalar bilan aloqa qilish kiradi.

Bolalarni guruhlarda gigiyenik tarbiyalash tarbiyachilar tomonidan amalga oshiradi.

Ular didaktika va maktabgacha tarbiya pedagogikasi metodlaridan foydalanib:

- bolalarda gigiyenik malakalarni uyg'otadilar, ilmiy gigiyenik ma'lumotlar beradilar

- gigiyenik bilim va ko'nikmalarni hosil qilish, bolalar nutqini o'stirish, jismoniy madaniyat, ish va boshqalar bo'yicha mashg'ulotlarda olib boradilar.

Gigiyenik mashg'ulotni o'tkazishda:

-tarbiyachilar maktabgacha yoshdagi bolalarning idrok va tafakkurining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olib, o'yin, yurish, rasm daftarlari, gigiyenik mavzularga oid vositalardan foydalanishi va bolalardan ular haqida so'zlab berishni so'rashi kerak.

### **Maktabgacha ta'lim muassasasida tibbiyot xodimlarini gigiyenik tayyorlash**

Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarga tibbiy-profilaktik yordam shifokor va hamshira tomonidan ko'rsatiladi. Katta bog'chalarda, yasli bog'chalarda bir necha katta hamshiralar faoliyat ko'rsatadi.

Tibbiyot xodimlari :

- kundalik yumushni, ovqatlanishni, chiniqish tartib-qoidalarini, jismoniy tarbiyani tashkil etilishni, binolarning holatini, hududni, jihozlarni holatini, bolalar guruhlarining ishchanlik me'yorlarini kuzatadilar.

- barcha bolalar guruhlarida, oziq-ovqat bo'limida, dezinfeksiyalovchi eritmalarning mavjudligi va ishlab chiqarish vaqtini va havo rejimiga rioya qilishni sanitariya jihatidan saqlashni, tozalash sifatini tekshiradi.

- har kuni "ertalabki filtr" o'tkaziladi: tomoq, teri, termometriyani tekshirish, natijalari guruh kundaligiga yozib boriladi. Kasallik belgilari mavjud bo'lsa, bola guruhga k ruxsat berilmaydi

-hamshira yangi qabul qilingan bolalarni, shuningdek, kasallikdan keyin qaytgan bolani tekshiradi, tibbiy hujjatlarning mavjudligini tekshiradi va uni guruhga qabul qilishga ruxsat beradi Bu bola keyinchalik shifokor tomonidan tekshirilishi shart.

Yuqumli kasallik (ko'k yo'tal, qizilcha, qizilcha kabi) sodir bo'lganda epidemiolog ruxsati bilan kasal bola bilan aloqada bo'lgan bolalarning karantin guruhi tashkil etiladi.

Tibbiyot xodimlari, shuningdek, barcha xodimlar ushbu guruhni qattiq izolyatsiya qilishni va epidemiyaga qarshi rejimga ehtiyotkorlik bilan rioya qilishni ta'minlaydilar (idishlar alohida ishlanadi va qaynatiladi, kir yuvish dezinfeksiyalovchi eritmalarda alohida namlanadi).

## **Ovqatlanishni kuzatishda tibbiyot xodimlari:**

-bolalarning ishtahasi, zaiflashgan bolalarga belgilangan individual ovqatlanishning mavjudligi ;

-allergiya yoki ovqat hazm qilish organlarining har qanday kasalligiga chalinishiga e'tibor beradilar.

Jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni tashkil etish va nazorat qilish : - shifokor va hamshira eng avvalo mashg'ulotlarda bolalar organizmining harakat- tayanch tizimini rivojlantirishga ko'maklashadigan sayr, mashg'ulot va o'yinlar davomida bolalarning harakatlanish faoliyatiga e'tibor beradi.

Chiniqtirish muolajalari davomida ularni amalga oshirishning to'g'riligini kuzatib boradi: suv harorati, jaroyon davomiyligi va bolaning individual xususiyatlari hisobga olinadi.

Bolalar jamoasidagi jarohatlarning oldini olish uchun dezinfeksiyalovchi vositalar va yuvish vositalari, dori-darmonlar saqlanishi, o'tkir va kesuvchi moslamalarning mavjudligi tekshiriladi. Bolalarni shifokor tomonidan rejali tekshirishlar zarur ma'lumotlarni oldindan tayyorlab, tekshiriladigan bolalarning antropometrik o'lchovlarini o'tkazadigan hamshira yordamida amalga oshiriladi. Tekshirish va shifokorning tavsiyalari bolaning rivojlanish tarixida qayd etiladi.

## **Texnik xodimlarni gigiyenik tayyorlash.**

Texnik xodimlarning sanitariya darajasini yaxshilash uchun:

-yuqumli kasalliklarning oldini olish masalalari, ularning tarqalishi yo'llari va manbalari, ularni oldini olish choralari ;

- shaxsiy gigiyena masalalari, binolarni va maktabgacha ta'lim muassasasining joyini tozalash sanitariya qoidalari, bolalarni gigiyenik parvarish qilish qoidalari ko'rib chiqilgan maxsus kurslar tashkil etiladi

- tibbiyot xodimlari, maktabgacha ta'lim muassasasi rahbari va tarbiyachilar maktabgacha hayotning barcha masalalari bo'yicha texnik xodimlar bilan suhbatlar o'tkazib, maxsus tanlangan tibbiy adabiyotlar, eslatmalar, risolalar va sanitariya maorifining boshqa materiallari bilan tanishtiradilar. Suhbatlar alohida bo'lib o'tishi ham mumkin. Barcha texnik xodimlar o'zlarining sanitariya-madaniy darajasini doimiy ravishda yaxshilashlari, zarur maxsus adabiyotlarni mustaqil o'rganishlari kerak.

## **Ota-onalar bilan sanitariya-profilaktika ishlari**

Sog'lom bolani tarbiyalash oilada va maktabgacha ta'lim muassasasida tarbiyaning yagona talablarini amalga oshirish bilangina mumkin. Ota-

onalarni sanitariya jihatdan tarbiyalashdan maqsad oilada bola uchun maqbul turmush tarzini yaratishdir. Hatto bola maktabgacha ta'lim muassasasiga kirmasdan oldin, shifokor, hamshira va tarbiyachi ota-onalarni bolani parvarish qilish uchun bajarilishi kerak bo'lgan qoidalar va talablar bilan, uning yoshiga muvofiq oqilona ovqatlanish asoslari, qattiqlashtiruvchi vositalar, yuqumli kasalliklarning oldini olish choralari, bog'larda va bog'larda hayot rejimi bilan tanishtiradi.

Ota-ona bilan suhbatda, uyda bir xil kun tartibiga (rejimiga) rioya qilish majburiyatini ta'kidlash, bolaning maktabgacha ta'lim muassasasida egallaydigan gigiyena ko'nikmalari va odatlarini mustahkamlash zarurligini ta'kidlash kerak. Ota-onalarning sanitariya tarbiyasi maktabgacha ta'lim muassasasida bolani gigiyenik tarbiyalash bilan parallel ravishda borishi kerak (bolalarga bilim berishning mazmuni va vaqti jihatidan). Oila va maktabgacha ta'lim muassasasi harakatlaridagi bunday parallelizm bolaga yangi malakani egallashga yordam beradi va gigiyenik bilimlarni mustahkamlashga ko'maklashadi. Bundan tashqari, har bir yosh uruh bolalarining ota-onalari bilan muayyan gigiyenik mavzularda maxsus suhbatlar o'tkaziladi. Bunday suhbatlar ko'pi bilan 25-30 minut davom etadi, ularda aniq ma'lumotlar va bolalar hayotidan misollardan foydalaniladi. Suhbat davomida ota-onalarga oldindan tayyorlangan savollar beriladi. Guruhiy bahs-munozaralar bilan davom etadi.

Ota-onalar bilan individual suhbatlar ham o'tkaziladi.

Tibbiy xodim suhbatda bolaning salomatlik holati, uning rivojlanishi haqida gapirib, aniq tavsiyalar beradi.

Dam olish kunlari va ayniqsa dam olish kunlarida, bola ota-onasi bilan qolganda, qish bo'lsa, u bilan konkida yoki chang'ida yugurish uchun vaqt topish kerak; yozda to'p o'ynash, velosiped minish, dala-qirlarga borish va hokazolar tavsiya etiladi.

Bola iloji boricha ko'proq vaqt, har kuni ochiq havoda, harakatda bo'lishi kerak. Kundalik ertalabki gimnastika, ochiq o'yinlar haqida aytilgan hamma narsa kundalik turmushning majburiy elementidir.

Bola sakrashi, yugurishga intiladi. U shu yo'l bilan harakatga bo'lgan ehtiyojini qoplashga harakat qiladi.

Uy "stadioni" ni jihozlashning har doim ham imkoni bo'lavermaydi, ayni paytda halqa, sakrash arqoni, to'p, gimnastika tayoqchasi, chana va konkini tashkil qilsa bo'ladi.

Kechqurun u bilan kamida yo'lning bir qismini sayr qilish kerak. Yurish-bu muloqot vaqti va unga sarflangan 20-30 daqiqa sizni og'ir kundan keyin xursandchilik bilan qaytaradi, sog'liq uchun ham, kayfiyat uchun ham

"isrof bo'lmaydi". Uyda, bir bola stol o'rnatish yordam berishi mumkin, stol tozalash, past mebel dan chang artib, suv gullar, va hokazo. Bu ish ko'nikmalarini ta'lim uchun foydali va harakat faoliyati shakllaridan biri hisoblanadi.

Ochiq o'yinlar, chang'i faqat bolaning harakat ko'nikmalarini yaxshilash va mustaxkamlashgagina hizmat qilmaydi, balki uning asab tizimida tezlik, kuch va sabr-toqat rivojlantirishda, maqsadlarga erishishda qat'iyatlikni shakllantiradi.. Hayotda bu fazilatlar juda foydali bo'ladi.

Insonning harakatlanish darajasi bilan bolaning rivojlanishi, tanasining kasalliklarga qarshi tura olish qobiliyati o'rtasida aloqa borligi tadiqlangan. Shu sababli faol bolalar kamroq kasallanadilar.

Afsuski, ba'zi oilalarda, shuning uchun yosh avlodning ba'zilar uchun spirtli ichimliklar bu maqsadga yerishish uchun to'siq bo'lishi mumkin. Bugungi kunda alkogol yurak-qon tomir kasalliklari va xavfli o'simtalardan so'ng inson umrini qisqartiruvchi asosiy sabablar orasida dunyoda uchinchi o'rinda turadi.

Bolalar va o'smirlar organizmiga spirtning zaharliligi kattalarnikidan bir necha marta kuchli.

Bolalar va o'smirlar tanasida:

- barcha jarayonlarning intensivligi, moddalar so'rilishining yuqori darajada yuz berishi,
- to'qimalarda va ayniqsa miyada suvning yuqori miqdor bo'lishi
- spirtli ichimliklar ta'siriga juda zaifligi bilan ajralib turadi.

Alkogol to'qimalarni suvsizlantiradi va shu bilan zararli ta'sirni kuchaytiradi. Tibbiyot amaliyotida alkogolning bola organizmiga, hatto teri orqali ham zaharlanish ta'siri holatlari kuzatiladi. Shunday qilib, pnevmoniyadan 6 oylik qizga kuniga 3 marta ko'krak qafasida 3-5 soat davomida spirtli kompresslar berildi. Uchinchi kuni nafas olayotgan havoda spirt hidi sezildi, og'ir zaharlanish rivojlandi: terining , sovuq ter, mushaklarning bo'shashishi, yuqori isitma, hushni yo'qotish. Faqat 3 - 4-kuni qiz hushiga keldi.

Spirtli ichimliklarni iste'mol qilish bolalar va o'smirlarda kichik dozalarda ham o'tkir spirtli intoksikasiyaga olib kelishi mumkin, bu ko'pincha jiddiy asoratlar (ongning yo'qolishi, o'tkir psixozning rivojlanishi va boshqalar.) yoki o'lim bilan tugaydi.

Ota-onalarning alkogol iste'mol qilishlari oilaning axvolini yomonlashtiradi va bu bolalar jismoniy rivojlanishiga ta'sir qiladi. Oiladagi murakkab axloqiy vaziyat, janjallar, onaga va bolaga nisbatan qo'pollik –

bularning hammasi maktabgacha yoshdagi bolalarda asabiylikni rivojlanishiga olib keladi. Ularda qo'rquv, uyquning yomonlashuviga, uyquga to'ymaslikka, aqliy rivojlanishini kechiktiruvchi va nevrozlar va psixopatik xarakter xislatlarini keltirib chiqaradi..

Anti-spirtli ta'lim maktabgacha yoshdagi bolalarda erta boshlanishi va uzluksiz amalga oshirilishi lozim. Avvalo, oila sog'lom turmush tarzining targ'ibotchisiga aylanishi va unda ichkilikka qarshi muhit yaratilishi lozim. Bolaning alkogolga salbiy munosabatini rivojlantirish kerak. Maktabgacha yoshda ishlab chiqilgan spirtli ichimliklarga bo'lgan salbiy munosabat o'smirlarda spirtli ichimliklarning sog'liqqa zarari, jismoniy kuch va rivojlanishga salbiy ta'siri, sport esa muvaffaqiyatiga erishish imkoni ekanligi va boshqalar haqidagi bilimlarini kengaytirish bilan bu munosabatlarni mustahkamlash uchun yaxshi asos bo'lib xizmat qiladi. Ichkilikka qarshi tarbiyaning yana bir yo'nalishi-umumiy tarbiyaviy vazifalarni hal yetish, bolalarning qiziqish, qat'iyat, vazifalarni belgilash va ularni bajarishga intilishlarini rivojlantirish, ularning axloqiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirishdir. Spirtli ichimliklarning bola organizmiga zararli ta'siri haqida ota-onalarning bilimlarini kengaytirish va kelajakda bolaga tahdid soladigan qanday oqibatlarga olib kelishini tushuntirish kerak.

Ota-onalar bilan sanitariya-tarbiyaviy ishlarning shakl va usullari xilma-xildir. Onalar va otalar maktablari tashkil etilib, unda darslar oylik, shuningdek, ayrim materiallar mustaqil o'rganiladigan kunduzgi va sirtqi maktablar o'tkaziladi. Shifokor va hamshira xonani ko'rgazmali qurollar bilan bezasalar, adabiyotlarni tanlashda tarbiyachilarning roli katta. Ota-onalar bilan Individual suhbatlar ham keng qo'llanilib, unda shifokor tomonidan ishlab chiqilgan tavsiyalar muayyan bola rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari va uning salomatligi holatini hisobga olgan holda beriladi.

### **Ta'lim va tarbiyada ko'rgazma vositalardan keng foydalanish tamoyili.**

#### **Sanitariya-ma'rifiy ishlarning samaradorligini oshrishda muhim rol o'ynovchi vositalar:**

-muassaning ota-onalar e'tibori tushadigan joyida "Ota-onalar burchagi" tashkil etish;

-aniq bir mavzuga bag'ishlangan byulletenlar, plakatlar, devoriy gazetalar, savol-javob qutilari, bolalar hayotining asosiy daqiqalari o'tadigan uyda, bog'da: o'yinlar, mashqlar, jismoniy mashqlar, chiniqish amallari, mehnat qilish kabi bolalar kun tartibidagi jaroyonlarni aks ettiruvchi ma'lumotlardan iborat rasm va vositalar joylashtirish;

- bolalarni jismoniy, aqliy, mehnat, estetik, axloqiy va gigiyenik tarbiyalash bo'yicha o'qituvchi, shifokor maslahatlarini joylashtirish;
- rasmlar oynasini yaratish va unda "uyda" va "bolalar bog'chasida" ruknlari ostida rasmlar va boshqa namoish vositalari orqali bolaning uyda va bog'chada gigiyenik xulq-atvori haqida so'zlab berishi kerak. Ota-onalarga bolalarning rivojlanishi, tarbiyasi va maktabga tayyorgarligini chuqurroq o'rganish uchun kitoblarni uyga olib borish imkoniyatini beruvchi metodik va ommabop fan adabiyotlari, eslatmalar, risolalar, bukletlar ko'rgazmalarini tashkil etish foydalidir. Ota-onalar bilan ishlashda kino, televideniye, radio eshittirish va bosma kabi ommaviy axborot vositalari va targ'ibotlardan foydalanish tavsiya etiladi.

### **8-MAVZUGA DOIR SAVOLLAR.**

1. Davlat maktabgacha ta'lim muassasalarining asosiy vazifalari.
2. Maktabgacha ta'lim muassasalarida gigiyenik ko'nikma, g'oya va odatlarni shakllantirish 5 yo'nalishi.
3. Turli yosh guruhlaridagi bolalarni gigiyenik o'qitish va tarbiyalash.
4. Maktabgacha ta'lim muassasalari rahbarlari va tarbiyachilarini gigiyenik o'qitish va tarbiyalash.
5. Tibbiyot xodimlarini gigiyenik o'qitish va tarbiyalash.
6. Texnik xodimlarni gigiyenik o'qitish va tarbiyalash.
7. Ota-onalar bilan tizimli sanitariya-tarbiyaviy ishlarini olib borish.
8. Maktabgacha ta'lim muassasalarida gigiyenik ko'nikma, g'oya va odatlarni shakllantirish ishlarining samaradorligini o'rganish va baholash.
9. Ota-onalar bilan tizimli sanitariya-tarbiyaviy ishlarini olib borish.
10. Xususiy maktabgacha ta'lim muassasalarining faoliyatining nazoratini tashkil qilish.

### **8-MAVZUGA DOIR VAZIYATLI TOPSHIRIQ**

2-3 yoshli bolalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda quyidagi tavsiyalarning qaysi birlarini maqsadga muvofiq emas deb, hisoblaysiz? Diqqat bilan ovqatlanishga, yuvinishga, ro'molcha ishlatishga, sochlarini tarashga, tishlarini tozalashga, o'yinchoqlarini, kitoblarini joyiga qo'yishga o'rgatiladi. Keyingi yillarda bu ko'nikmalar takomillashib, ularning soni oshib, barqaror odatga aylanadi. Gigiyenik maqsadlarda har bir bolada individual foydalanish uchun buyumlar: sovun, tish cho'tkasi, taroq, yuvg'ich, sochiq, og'izni chayqash uchun bakalcha, idish-tovoqlar bo'lishi zarur.

**Javobingizni yozma ravishda bayon eting.**

## **TESTLAR**

### **1. Bolalarning to'liq jismoniy va aqliy rivojlanishi uchun zarur bo'lgan qulay sharoitlar bilan ta'minlash**

- A. o'rtata'lim muassalarining vazifalariga kirmaydi
- B. maktabgacha ta'lim muassalarining asosiy vazifalariga kirmaydi
- V. maktabgacha ta'lim muassalarining asosiy vazifalari emas
- G. maktabgacha ta'lim muassalarining asosiy vazifalariga kiradi

### **2. Bolalarni himoya qilish, salomatligini mustahkamlash va bola xulq madaniyatini rivojlantirish bilan bog'liq gigiyenik ko'nikma, g'oya va odatlarni shakllantirish**

- A. maktabgacha ta'lim muassalarining asosiy vazifalariga kiradi
- B. maktabgacha ta'lim muassalarining asosiy vazifalariga kirmaydi
- V. maktabgacha ta'lim muassalarining asosiy vazifalari emas
- G. o'rta ta'lim muassalarining vazifalariga kirmaydi

### **3. Maktabgacha ta'lim muassasalarida gigiyenik ko'nikma, g'oya va odatlarni**

- A. shakllantirish 5 yo'nalishda amalga oshiriladi
- B. shakllantirish 6 yo'nalishda amalga oshiriladi
- V. shakllantirish 7 yo'nalishda amalga oshiriladi
- G. shakllantirish 8 yo'nalishda amalga oshiriladi

### **4. Turli yosh guruhlaridagi bolalarni gigiyenik o'qitish va tarbiyalash**

- A. maktabgacha ta'lim muassasalarida gigiyenik ko'nikma, g'oya va odatlarni shakllantirish amallariga kiradi
- B. maktabgacha ta'lim muassasalarida gigiyenik ko'nikma, g'oya va odatlarni shakllantirish amallariga kirmaydi
- V. o'rta mahsus ta'-lim muassasalarida gigiyenik ko'nikma, g'oya va odatlarni shakllantirish amallariga kirmaydi
- G. maktablarda gigiyenik ko'nikma, g'oya va odatlarni shakllantirish amallariga kirmaydi

### **5. Maktabgacha ta'lim muassasalarida gigiyenik ko'nikmalarni, shakllantirishga oid tadbirlar**

- A. Ota-onalar bilan tizimli sanitariya-tarbiyaviy ishlarini olib borish
- B. Maktabgachata'-limmuassasalarini rahbarlari va tarbiyachilarini gigiyenik o'qitish va tarbiyalash
- V. Tibbiyot xodimlarini gigiyenik o'qitish va tarbiyalash
- G. hamma javoblar to'g'ri



## **6. Bolalar maktabgacha ta'lim muassalarida sanitariya-tarbiyaviy ishlar va gigiyenik tarbiya**

- A. rahbarlari, tarbiyachilari, tibbiyot xodimlari tomonidan amalga oshiriladi
- B. tarbiyachilari, tomonidan amalga oshiriladi
- V. tibbiyot xodimlari tomonidan amalga oshiriladi
- G. rahbarlari, tomonidan amalga oshiriladi

## **7. Bolalarda burun-tomoq va tishlardagi karies va infeksiya o'choqlarini davolash**

- A. qator surunkali kasalliklarning olini olishning asosiy yo'li
- B. qator surunkali kasalliklarning oldini olishning asosiy yo'li emas
- V. qator surunkali kasalliklarning oldini olishning asosiy yo'li hisoblanmaydi
- G. qator surunkali kasalliklarning olini olishning asosiy yo'li bo'la olmaydi

## **8. Ota-onalar bilan ishlashda samarali targ'ibot vositalari**

- A. faqat televideniya samarali radio eshittirish va bosma kabi ommaviy axborot vositalari va targ'ibotlardan foydalanish tavsiya etiladi
- B. Ota-onalar bilan ishlashda faqat kino, televideniya
- V. kino, televidenie
- G. faqat radio samarali

## **9. Ota onalar bilan ishlashda sanitariya-ma'rifiyishlarni-ngsamara-dorligi-nioshirishdamuhim rol o'ynovchivosi-talar:**

- A. rasmlar oynasini yaratish va unda "uyda" va "bolalar bog'chasida"ruknlari ostida rasmlar va boshqa namoish vositalari orqali bolaning uyda va bog'chada gigiyenik xulq-atvori haqida
- B.. faqat rasmlar
- V. bolaning uyda va bog'chada gigiyenik xulq-atvori haqida faqat so'zlab berishi kerak
- G. so'zlab berishi kerak

## **10. Muassasaning ota-onalar e'tibori tushadigan joyida “ Ota-onalar burchagi” tashkil etish**

- A. samarali targ'ibot vositasi
- B. samarasiz targ'ibot vositasi

- V. ma'naviy eskirgan tag'ibot vositasi
- G. hech kim o'qimaydigan targ'ibot vositasi

**11. "Ota-onalar burchagi"da quyidagi ma'lumotlarni joylashtirish maqsadga muvofiq**

- A. bolalarni jismoniy, aqliy, mehnat, estetik, axloqiy va gigienik tarbiyalash bo'yicha o'qituvchi, shifokor maslahatlarini joylashtirish
- B. bolalarni jismoniy, aqliy, mehnat, estetik, axloqiy mavzudagi
- V. bolalarni gigienik tarbiyalash bo'yicha o'qituvchi, shifokor maslahatlarini joylashtirish
- G. bolalarni jismoniy, aqliy, mehnat, estetik, axloqiy va gigienik tarbiyalash bo'yicha o'qituvchi, shifokor maslahatlarini joylashtirish maqsadga muvofiq emas

**12. Bolalarda asabiylikni rivojlanishiga olib keladigan holatlar**

- A. tarbiyachining qo'pol muomilasi
- B. oiladagi murakkab axloqiy vaziyat, janjallar
- V. oiladagi onaga va bolaga nisbatan qo'pollik
- G. ko'rsatilgan barcha xolatlar

**13. Bolalar va o'smirlar tanasining xususiyatlari...**

- A. hamma javoblar to'g'ri
- B. barcha jarayon-larning intensivligi, moddalar so'rilishining yuqori darajada yuz beradi
- V. to'qimalarda va ayniqsa miyada suvning yuqori miqdor bo'lishi
- G. spirtli ichimliklar ta'siriga juda zaifligi bilan ajralib turadi.

**14. Spirtli ichimliklarni iste'mol qilish bolalar va o'smirlarda kichik dozalarda ham**

- A. o'tkir spirtli intoksikatsiyaga olib kelishi mumkin
- B. bu ko'pincha jiddiy asoratlar (ongning yo'qolishi, o'tkir psixozning rivojlanishi) kuzatiladi
- V. bu ko'pincha o'lim bilan tugaydi
- G. hamma javoblar to'g'ri

**15. Asabiy holatlar olib keladi:**

- A. hamma javoblar to'g'ri
- B. rivojlanishini kechiktiruvchi va nevrozlar va psixopatik xarakter shakllanishiga
- V. qo'rquv, uyquning yomonlashuviga
- G. uyquga to'ymaslikka

**16. Shifokor va hamshira jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni tashkil etish va nazorat qilishda :**

- A. bolalar organizmining harakat-tayanch tizimini rivojlantirishga ko'maklashadigan sayrning joyiga, davomiyligiga oid tavsiya beradi
- B. bolaning tez charchab qolishiga ahamiyat beradi
- V. hamma javoblar to'g'ri
- G. mashg'ulot va o'yinlar davomida bolalarning harakatlanish faoliyatiga e'tibor qiladi

**17. Kundalik yumushni, ovqatlanishni, chiniqish tartib-qoidalarini, jismoniy tarbiyani tashkil etilishning nazoratini olib boradi:**

- A. tarbiyachi
- B. bosh oshpaz
- V. muassasa rahbari
- G. tibbiyot xodimi

**18. Tibbiyot xodimi kuzatadi...**

- A. kundalik yumushni, ovqatlanishni, chiniqish tartib-qoidalarini, jismoniy tarbiyani tashkil etilishni
- B. hamma javoblar to'g'ri
- V. bolalar guruhlarining ishchanlik me'yorlarini
- G. binolarning holatini, hududni, jihozlarni holatini kuzatadi

**19. Barcha bolalar guruhlarida, oziq-ovqat bo'limida, dezinfeksiyalovchi eritmalarning mavjudligi tekshiradi**

- A. bosh oshpaz
- B. tibbiyot xodimi
- V. tarbiyachi
- G. muassasa rahbari

**20. Dezinfeksiyalovchi vositalarni tekshirganda quyidagilarga ahamiyat beriladi:**

- A. funksional bo'limda vositaning borligiga
- B. vositaning ishlab chiqarilgan vaqtiga, to'g'ri saqlanayotganligiga
- V. vositani saqla-shda havo va yorug'lik rejimi-ga rioya qilinayotganligiga
- G. hamma javoblar to'g'ri

## 9-MAVZU:

### **“KORXONALARNING ISHCHI VA XIZMATCHILARI O‘RTASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH”. KORXONALARNING ISHCHI VA XIZMATCHILARI ORASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANGANLIGINI O‘RGANISH VA BAHOLASH**

Korxonada ijtimoiy xavfli kasalliklarning oldini olish bo‘yicha profilaktika ishlarini tashkil etuvchi mutaxassislar lavozimlari ro‘yxati

- o‘rta darajadagi tibbiy xodim;
- xavfsizlik muhandisi;
- ijtimoiy rivojlantirish bo‘limi mutaxassisi;
- HR mutaxassisi;
- mehnat bo‘limi mutaxassisi;
- sotsiolog va boshqalar.

Korxonada ishchi va xizmatchilari o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning maqsadi:

- korxonada birlamchi, ikkilamchi, uchlamchi tibbiy profilaktikaning muhim tarkibiy qismi hisoblangan sog‘lom turmush tarzini shakllantirish orqali ishchi va xizmatchilarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash
- yirik ijtimoiy xavfli kasalliklarning oldini olish;
- kasbiy va kasbiy jihatdan kelib chiqadigan kasalliklarning oldini olish.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish korxonada ishchi va xizmatchilarini sanitariya-gigiyenik o‘qitish va tarbiya berish orqali amalga oshiriladi. Ushbu vazifa korxonaning tibbiyot qismida ishlaydigan shifokorlar va o‘rta tibbiyot xodimlari ishining ajralmas qismi bo‘lib, ularning funksonal vazifasi hisoblanadi. Shifokorlar va o‘rta tibbiyot xodimlari, har oyda ish vaqtlarining 4 soat vaqtini sarflashlari kerak.

#### **Tibbiyot xodimining korxonada ishchi va xizmatchilari o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid ishlari:**

1. Ma‘ruzalar va suhbatlar tayyorlash va o‘tkazish.
2. Sanbyulletenlar, albomlar chiqarish.
3. Salomatlik burchaklarini, savol-javob quti va taxtalarini o‘rnatish.

O‘rta darajadagi tibbiyot xodimlari ishchi va xizmatchilar o‘rtasida suhbatlar tashkil etadilar va o‘tkazadilar.

Korxonada va muassasalardagi tibbiyot tuzilmalarida va boshqa ish bo‘limlarining ko‘zga tashlanadigan joylarida salomatlik burchaklari

bo'lishi zarur. Ulardagi materialni oyiga kamida 1-2 marta o'zgartirish lozim.

**Xodimlar o'rtasida ijtimoiy xavfli kasalliklarning oldini olish. Korxonada xodimlari o'rtasida tamaki chekishning oldini olishga oid sanitariya-ma'rifiy ishlarni tashkil etish.**

1. Barcha bemorlarga "siz chekasizmi?" Atrofingizdan yaqinlaringiz yoki odamlaringiz chekadimi?" savolini berish kerak. Barcha tibbiy hujjatlarda bemorlarda ushbu zararli odatning mavjudligi haqidagi ma'lumotlarni kiritish kerak.

2. Bemorlar bilan har qanday suhbatlarda chekmaslikning ijobiy qiymatini ta'kidlash zarur.

3. Ishchi va xizmatchilar bilan chekish bilan bog'liq e'tiqodlarini muhokama qilish, o'smirlar, bolalilar, homilador ayollar yoki homilador bo'lishni istagan kishilarga alohida e'tibor berish

4. Periferik arteriya kasalliklari, nafas olish a'zolari, yurak-qon tomir kasalliklariga chalingan bemorlar o'rtasida.

5. Har bir chekuvchiga nikotinga bog'liq bo'lib qolganlik darajasini savol berish orqali baholang: "qachondan beri chekasiz? Qancha chekasiz? Qanday tez orada, uyg'onish so'ng siz birinchi navbatda sigaret chekishga harakat qilasizmi? Chekishni tashlashga qiziqasizmi? Chekishni tashlashga harakat qilganmisiz? Agar chekishni tashlamoqchi bo'lsangiz, bunga muvaffaqiyat qozonishingizga ishonchingiz komilmi?"

5. Har bir chekuvchiga chekishni tashlashni maslahat bering, uning shaxsiy hayotiga bog'lagan holda, chekishning sog'liqqa zarari haqida xabardor qiling. Maqsadga erishish uchun suxbatni, zarur bo'lsa takrorlang. Bemorni o'z motivasiyasini shakllantirishga uni mustaxkamlashga, chekishni tashlash bilan bog'liq ijobiy o'zgarishlarga tayyorlash kerak. Agar bemor o'zgarishlarga tayyor bo'lmasa, unga bosim o'tkaza olmaysiz va uni majburlay olmaysiz.

6. Chekishni tashlashga tayyor bemorlarga yordam berish uchun ular bilan individual reja tuzing, axborot va bukletlar bilan ta'minlang. Chekishni tashlash davrida kuzatilishi mumkin bo'lgan yuqori xavfli vaziyatlar haqida ogohlantiring.

7. Bemor birinchi marta muvaffaqiyatga erisha olmagan bo'lsa, yana chekishni tashlashga harakat qilishini maslahat bering.

8. Agar kerak bo'lsa, nikotin o'rnini bosadigan davolashni tavsiya eting.

9. Bemorga narkologlarning yordamini tavsiya eting.

## **Korxonada xodimlari o'rtasida alkogolizmning oldini olish**

1. Ba'zi hollarda spirtli ichimlikdan voz kechish yoki hech bo'lmaganda uning iste'molini kamaytirish kerakligini maslahat bering .
2. Ilgari spirtli ichimliklar ichmaganlar uchun spirtli ichimliklar ichishni boshlamaslikni tavsiya qiling.
3. Agar biror kishi ichishni boshlagan bo'lsa, unga dozalar sonini ko'paytirmaslikni maslahat bering.
4. Bir hafta davomida kuniga 2 standart dozadan ortiq ichadiganlar sog'liqqa zarar yetkazish uchun iste'mol qilinadigan spirtli ichimliklar miqdorini kamaytirishi kerak.
5. Bir yoki ikki kun, bir hafta spirtli ichimliklardan voz kechish kerak.
6. Spirtli ichimliklar ichiladigan joylardan qochishga harakat qiling.

Ortiqcha spirtli ichimliklarni iste'mol qilishning oldini olish, spirtli ichimliklarga qaramlikka moyil shaxslarni aniqlash, mutaxassislar tomonidan kuzatiladigan bemorlarni psixologik qo'llab-quvvatlash bo'yicha bemorlarga maslahat berish tibbiyot xodimi ishining ajralmas qismiga aylanishi lozim.

## **Xodimlar o'rtasida jismoniy harakatsizlikning oldini olish**

Jismoniy tayyorgarligini yaxshilash va tana vaznini me'yor darajada saqlashni, organizmga xavf omillarining ta'sirini kamaytirishni istagan kishi uchun **jismoniy mashqlar dasturi quyidagi tamoyillarni hisobga olgan holda rejalashtiriladi:**

**Xavfsizlik.** Jismoniy faollikning ortishi bilan asosiy xavf yurak-qon tomirlariga bo'ladi. Bemorga jismoniy faoliyatni tavsiya qilishdan oldin yurak-qon tomir kasalliklari uchun xavf omillari mavjudligini baholash kerak: xolesterin, chekish, giperglikemiya, gipertenziya, jins, yosh, irsiyat. 2 dan ortiq xavf omillarining mavjudligi yorug'lik intensivligi mashqlari bilan sinflarning asta-sekin boshlanishini ko'rsatadi. Shuni ta'kidlash kerakki, diabetes mellitus, arterial gipertenziya, jigar va o't yo'llari kasalliklari, osteoartrit kabi bemorda aniqlangan semizlik bilan bog'liq kasalliklar jismoniy tayyorgarlik uchun kontrendikatsiyalar yemas. Bemor bunday dam nafas qisilishi kabi hech qanday shikoyat va alomatlar bo'lsa. Pastki yekstremitalarning shishishi, sternum orqasida og'riq, sianoz, keyin mashqlar tolerantligi uchun dastlabki testlarni o'tkazmaslik mumkin. Jismoniy mashqlar hatto yurak yetishmovchiligi bilan davolash

kompleksiga kiritilgan. Tabiiyki, yurak-qon tomir kasalliklari aniqlangan hollarda, 1-2 darajadagi arterial gipertenziya bundan mustasno, mutaxassis ta'lim rejimini belgilashi kerak.

O'qimagan bemorlarda mumkin bo'lgan mushak va skelet jarohati ham xavfli. Ularni oldini olish uchun, yuk asta-sekin oshirilishi lozim. Ayerobik ritmik mashqlarning asosiy dasturidan oldin mushaklarni isitish uchun kamida 5-10 daqiqa issiqlik kerak. Qisish mashqlar ham zarar oldini olish uchun hissa qo'shadi.

**Haqiqiy.** O'quv dasturi bemor uchun juda qiyin bo'lmasligi kerak. Uning intensivligi, chastotasi va davomiyligi asta-sekin oshishi kerak. Bu og'ir bemorlar uchun, ayniqsa, to'g'ridir. Ular uchun yeng kam vaqt miqdori va past intensivlikdan boshlab oddiy, oson bajariladigan mashqlar tanlanishi kerak.

**Qulaylik.** Maxsus uskunalari, ayniqsa, murakkab va qimmat bo'lganlar talab qilinmaydi. Jismoniy tayyorgarlik, ayniqsa, boshida, uzoq tayyorgarlik bilan birga bo'lmasligi kerak. Har qanday odam o'z kundalik faoliyatiga osongina kiritilgan mashqlar bilan shug'ullanadi, bu ayniqsa muhimdir - bu band odamlar uchun shart.

**Darslardan qoniqish hosil qilish mashg'ulotning sharti hisoblanadi.** Hech bir bemor zerikarli, qiyin va zavq hissi keltirmaydigan mashqlar bilan shug'ullanmaydi. Bu to'siq sizning turmush tarzini o'zgartirish va mashqlar boshlash uchun yo'lda eng kuchlidir. Faoliyat turlarini o'zgartirishingiz, jalb qilishingiz mumkin do'stlar, oila a'zolarini tayyorlash. Bu, ayniqsa, semizlikni davolashda muhim ahamiyatga ega, chunki atrof-muhitni qo'llab-quvvatlash davolashning eng muhim psixologik komponenti hisoblanadi. Jismoniy tarbiya insonning turmush tarzi va odatlariga qanchalik ko'p yondashsa, ular muntazam ravishda bajarilib, samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

**Korxonada xodimlari o'rtasida semizlikning oldini olish.** Bemorni gigiyenik o'qitish va tarbiyalash davolanishning oldini olishning eng muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Bemorlarga uchta eng muhim mavzuni tushuntirish kerak: birinchisi - oqilona sog'lom ovqatlanish tamoyillari; ikkinchisi-jismoniy mashqlar va vosita faoliyatining ahamiyati; uchinchisi - xulq-atvorni tuzatish.

Bu bemorning ovqatlanish tabiatini baholash so'ng oqilona ovqatlanish tamoyillarini tushuntirib boshlash uchun tavsiya yetiladi. Har qanday dars

bemorlar uchun bukletlar, axborot varaqalari, yeslatmalar berish bilan birga olib borilishi kerak, bu yesa yodlash samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Oziq-ovqat dozalash tamoyillari, xizmat hajmi, do‘konida yoki bozorda mahsulotlar tanlash faqat birinchi qarashda oddiy va dunyoviy ko‘rinadi. Faqat vaqt o‘tishi bilan inson oziq-ovqatga oid yorliqlarni o‘qiy boshlaydi va mahsulot tarkibining ozuqaviy qiymatini, yog‘liligini aniqlashni o‘rganadi. Bemorlarni diagnostik kvakeriyadan, noto‘g‘ri ovqatlanish ma‘lumotlaridan foydalanishdan ogohlantirish juda muhimdir.

**Xatti-harakatlarni samarali o‘zgartirish maqsadida bemorlar bilan muhokama qilish uchun mavzular ro‘yxati quyidagicha bo‘lishi mumkin:**

1. Oziq-ovqat kundaligini saqlash.
2. Uzoq vaqt davomida turmush tarzini o‘zgartirish orqali semizlikning oldini olish.
3. Ovqatlanish odatlarini o‘zgartirish.
4. Semizlikni davolashda jismoniy faoliyatning roli va uni oshirish yo‘llari.
5. Ortiqcha ovqatlanishga sabab bo‘ladigan vaziyatlarni tahlil qilish va ularni bartaraf yetish yo‘llarini qidirish.
6. Nima uchun menyuni rejalashtirish juda muhim.
7. Stress va salbiy his-tuyg‘ularning ishtahaga ta‘siri.
8. To‘g‘ri mahsulotlar teglar o‘qish uchun qanday
9. Ular bilan shug‘ullanish muqobil yo‘llarini topish-ozuq-ovqat salbiy his-tuyg‘ular bilan shug‘ullanish uchun bir yo‘l bo‘lishi mumkin.
10. Sizning his-tuyg‘ularini va his-tuyg‘ularini nazorat qilish qobiliyati.

Bemorlar bilan sinflar uchun mavzular xulq o‘zgarishi barcha yeng muhim jihatlarini o‘z ichiga oladi va semirib davolash majburiy qismi bo‘lishi kerak. Ovqatlanish xulq-atvorini o‘zgartirish yo‘llari bemorlar uchun memo shaklida bayon yetilishi mumkin.

Mashg‘ulot jarayonida bemor bilan olingan bilim va ko‘nikmalar maxsus bukletlar, varaqalar yordamida albatta bekitilishi lozim.

Agar bemorlar guruh sinflariga qiziqish bildirsalar, bunday "maktab" ni tashkil yetish maqsadga muvofiq, chunki o‘qitish samaradorligi yuqori bo‘lishi mumkin.

Kasbiy va kasbiykasalliklar sabablarni oldini olish va gigiyenik ta‘limni tashkil etish. Ish jarayonida ishchiga ishlab chiqarish muhiti va mehnat jarayoni omillari ta‘sir etib, salomatlikka salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Ishlab chiqarish muhitidan noqulay omillarning to‘liq chiqarib tashlanishi mumkin yemasligiga shubha yo‘q. Bu ilg‘or jarayon



texnologiyasi, zamonaviy asbob-uskunalar va yuqori ishlab chiqarish madaniyati, mukammal tibbiy yordam joriy etilgan tarmoqlarda ham amalda mumkin yemas.

Shu munosabat bilan kasbiy va kasbiy jihatdan kelib chiqadigan kasalliklarning oldini olish masalasi keskindir. Kasbiy va kasbiy jihatdan kelib chiqadigan kasalliklarning oldini olish-tibbiy tadbirlar tizimi (sanitariya-yepidemiologiya, sanitariya-gigiyena, davolash va profilaktika va boshqalar. ) va tibbiy bo'lmagan (davlat, jamoat, iqtisodiy, huquqiy, ekologik va b.) ishdagi avariylarning oldini olish, ishchilarning sog'ligi holatida og'ishlar rivojlanish xavfini kamaytirish, kasalliklarning oldini olish yoki sekinlashtirishga, salbiy oqibatlarni kamaytirishga qaratilgan .

Ko'plab kasb kasalliklari va kasbiy kasalliklar rivojlanishi zararli omillarning murakkab ta'siriga va ish sharoitining sifatiga bog'liq. Barcha xodimlar gigiyenik bilim va ko'nikmalarni egallashlari, mehnat xavfsizligini ta'minlovchi me'yor va talablarga rioya qilishlari lozim.

Kasb kasalliklari va kasb kasalliklarining oldini olish tizimi kasalliklarga sabab bo'ldi. Ish joyida sog'lom va xavfsiz mehnat va turmush sharoitini yaratishdir. Kasalliklarni tibbiy oldini olish sog'liqni saqlash tizimi orqali amalga oshirilayotgan chora-tadbirlar majmui, shu jumladan:

- xodimlarning mehnat xavfsizligi va sog'lig'iga oid davlat siyosatini ishlab chiqish va amalga oshirish;

- ishlab chiqarish jarayonlari xavfsizligini ta'minlovchi gigiyenik me'yor va qoidalarga rioya qilish;

- umumiy kontrendikasiyani, individual sezuvchanlikni, kasalliklarni rivojlantirishning prognostik xavflarini hisobga olgan holda dastlabki (ish uchun murojaat qilganda) va profilaktik (davriy) tibbiy tekshiruvlar;

- sanitariya-gigiyena va psixofiziologik mehnat sharoitlarini me'yorlash;

- jamoaviy himoya va shaxsiy himoya vositalaridan oqilona foydalanish;

- dispanser kuzatuv va reabilitasiyasini o'tkazish;

- vaqtni muhofaza qilish tamoyili (shartnoma tizimi)ni amalga oshirish;

- ish joyida jabrlanganlarga davolash-profilaktika, ekspert va reabilitasion tibbiy yordamni takomillashtirish;

- tashkilot (korxonalar) lar ma'muriyati va xodimlarini tibbiy bilim asoslari, ish joylarida salomatlikni asrash yo'llari bo'yicha o'qitish;

Birlamchi profilaktika choralari:

- mehnat sharoiti va xodimlarning salomatlik holatini ekologik va ijtimoiy-gigiyenik monitoring qilish;

- ishchi organizmiga umumiy va kasbiy zarar yetkazuvchi omillarning ta'sirini kamaytirish (havo sifatini, ichimlik suvini, quvvatning tuzilishi va sifatini, mehnat sharoiti, farovonlik va dam olishni yaxshilash va boshqalar.);

- sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shu jumladan: ishchilarning sog'lig'iga salbiy omillarning ta'siri va ushbu ta'sirni kamaytirish imkoniyatlari haqida bilim darajasini oshirishga qaratilgan doimiy targ'ibot tizimini yaratish (sog'liqni saqlash maktablari va boshqa ta'lim shakllari tizimini rivojlantirish);

- sanitariya-gigiyena ta'limi;

- tamaki va alkogol iste'molini kamaytirish, giyohvandlikning oldini olish;

- xodimlarni jismoniy tarbiya, turizm va sportga jalb yetish, ushbu sog'lomlashtirish turlarining mavjudligini oshirish;

- somatik va ruhiy kasalliklar, jarohatlar rivojlanishining oldini olish;

- zararli xavf omillari ta'sirini kamaytirish, kasalliklarni yerta aniqlash va oldini olish maqsadida tibbiy ko'riklar;

- ishchilarning turli guruhlarini immunoprofilaktikasi;

- maqsadli sanitariya-gigiyena ta'limi, shu jumladan xodimlarning individual va guruhli maslahatlari, bemorlar va ularning oila a'zolarini muayyan kasallik yoki kasalliklar guruhi bilan bog'liq bilim va ko'nikmalarga o'rgatish;

- salomatlik holatini baholash, sog'lomlashtirish va davolash tadbirlarini aniqlash maqsadida dispanser tibbiy ko'riklar;

- profilaktik davolash va maqsadli reabilitasiya kurslari, shu jumladan terapevtik ovqatlanish, jismoniy terapiya, tibbiy massaj, sanatoriya davolash;

- salomatlik holatining o'zgarishiga tibbiy-psixologik moslashish, organizmning o'zgargan imkoniyatlari va yehtiyojlarini to'g'ri idrok yetishni shakllantirish;

- jamoaviy himoya va shaxsiy himoya vositalaridan oqilona foydalanish;

- dispanser kuzatuv va reabilitasiyasini o'tkazish;

- vaqtni muhofaza qilish tamoyili (shartnoma tizimi)ni amalga oshirish;

- ish joyida jabrlanganlarga davolash-profilaktika, yekspert va reabilitasion tibbiy yordamni takomillashtirish;

- tashkilot (korxonalar) ma'muriyati va xodimlarini tibbiy bilim asoslari, ish joylarida salomatlikni asrash yo'llari bo'yicha o'qitish;

### Birlamchi oldini olish choralari:

- mehnat sharoiti va xodimlarning salomatlik holatini yekologik va ijtimoiy-gigiyenik monitoring qilish;

- xodim organizmiga umumiy va kasbiy zarar yetkazuvchi omillarning ta'sirini kamaytirish (atmosfera havosi, ichimlik suvi, ovqatlanish tuzilishi va sifati, mehnat sharoiti, yashash sharoiti va dam olish sifatini yaxshilash va boshqalar.);

- sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shu jumladan: barcha toifadagi xodimlarning salomatlikka salbiy omillarning ta'siri va bu ta'sirni kamaytirish imkoniyatlari haqida bilim darajasini oshirishga qaratilgan doimiy axborot-targ'ibot tizimini yaratish (sog'liqni saqlash maktablari va boshqa ta'lim shakllarini rivojlantirish);

- sanitariya-gigiyena ta'limi;

- tamaki va alkogol iste'molini kamaytirish, giyohvandlikning oldini olish;

- xodimlarni jismoniy tarbiya, turizm va sportga jalb yetish, ushbu sog'lomlashtirish turlarining mavjudligini oshirish;

- somatik va ruhiy kasalliklar, jarohatlar rivojlanishining oldini olish;

- zararli xavf omillari ta'sirini kamaytirish, kasalliklarni yerta aniqlash va oldini olish maqsadida tibbiy ko'riklar;

- ishchilarning turli guruhlarini immunoprofilaktikasi;

### Ikkilamchi oldini olish choralari:

- maqsadli sanitariya-gigiyena ta'limi, shu jumladan xodimlarning individual va guruhli maslahatlari, bemorlar va ularning oila a'zolarini muayyan kasallik yoki kasalliklar guruhi bilan bog'liq bilim va ko'nikmalarga o'rgatish;

- salomatlik holatini baholash, sog'lomlashtirish va davolash tadbirlarini aniqlash maqsadida dispanser tibbiy ko'riklar;

- profilaktik davolash va maqsadli rehabilitasiya kurslari, shu jumladan terapevtik ovqatlanish, jismoniy terapiya, tibbiy massaj, sanatoriya davolash;

- salomatlik holatining o'zgarishiga tibbiy-psixologik moslashish, organizmning o'zgargan imkoniyatlari va yehtiyojlarini to'g'ri idrok yetishni shakllantirish;

- ekologik va kasbiy xavf omillarining ta'sirini kamaytirish;

- qoldiq ish qobiliyatini saqlash va kasbiy-ijtimoiy muhitda moslashish imkoniyati, ish joyidagi avariya va kasalliklardan jabrlanganlarni optimal hayot bilan qo‘llab-quvvatlash uchun sharoit yaratish.

## **9-MAVZUGA DOIR SAVOLLAR.**

Korxonalarining ishchi va xizmatchilari o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish tibbiy va ijtimoiy ahamiyati.

1. Korxonada ishchi va xizmatchilari o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning maqsadi.
2. Tibbiyot xodimining korxonada ishchi va xizmatchilari o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid ishlari.
3. Xodimlar o‘rtasida ijtimoiy xavfli kasalliklarning oldini olishda tibbiy va profilaktik faollikni shakllantirish.
4. Korxonada xodimlari o‘rtasida tamaki chekishning oldini olishga oid sanitariya-ma’rifiy ishlarni tashkil etish.
5. Korxonada xodimlari o‘rtasida alkogolizmning oldini olish.
6. Xodimlar o‘rtasida jismoniy harakatsizlikning oldini olish.
7. Jismoniy mashqlar dasturi qaysi tamoyillarni hisobga olgan holda rejalashtiriladi.
8. Korxonada xodimlari o‘rtasida semizlikning oldini olish.
9. Kasbiy va kasbiykasalliklar sabablarni oldini olish va gigiyenik ta’limni tashkil etish.

## **9-MAVZUGA DOIR VAZIYATLI TOPSHIRIQ**

**1.** Ushbu qo‘llanmaning 1-ilovasida keltirilgan “Talabaning yashash sharoiti, turmush tarzi, sihat salomatligi va ijtimoiy faolligi shakllanishini monitoring qilish asoslari” uslubiy tavsiyanomacidan foydalanib, unga tegishli o‘zgarishlar kiritish yo‘li bilan, korxonada ishchisining yashash sharoiti va turmush tarziga oid ma’lumotlarni qayd etish kartasini tuzing.

**2.** Biron korxonada ishlaydigan yaqinlaringizdan birining yashash sharoiti va turmush tarzini o‘rganish misolida, ushbu kartada ma’lumotlarni qayd etish tartibiga binoan uni bugungi kun holatiga to‘ldiring.

**3.** Olingan ma’lumotlar asosida, ushbu ishchining yashash sharoiti va turmush tarzidagi, uning sog‘lig‘i va mehnat qobiliyatiga salbiy ta’sir etuvchi omillarni belgilab oling.

**4.** Ishchining yashash sharoiti va turmush tarzidagi, uning sog‘lig‘i va mehnat qobiliyatiga salbiy ta’sir etuvchi omillarni xisbga olgan holda, ayni

shu ishchi uchun, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid tavsiyalar va ularni amalga oshirish rejasini ishlab chiqing.

**Javobingizni yozma ravishda bayon eting.**

## **TESTLAR**

### **1. Gipodinamiya so‘zini izohlab bering**

- A. inson xarakter faolligining cheklanganligi
- B. inson xarakter qobiliyatining oshib borishi
- V. Jismoniy baquvvatlik
- G. Insonning kasallanishi

### **2. Kasb-kor guruxlari mexnat intensivligiga karab nechta kategoriyaga bo‘linadi?**

- A.3
- B.2
- V.4
- G.6

### **3. Korxonada ishchi va hizmatchilari o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning maqsadi:**

- A. Javoblar to‘g‘ri
- B. ijtimoiyxavflika-salliklarningoldiniolish
- V. kasbiyvakasbiyjihatdankelibchiqadigankasalliklarningoldiniolish
- G. hizmatchilarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash

### **4. Shifokorlar va o‘rta tibbiyot xodimlari aholi o‘rtasida mediko – gigienik bilimlarni targ‘ibot qilishga**

- A. har oyda ish vaqtilarining 4 soatini sarflashlari kerak
- B. har oyda ish vaqtilarining 5 soatini sarflashlari kerak
- V. har oyda ish vaqtilarining 6 soatini sarflashlari kerak
- G. har oyda ish vaqtilarining 8 soatini sarflashlari kerak

### **5. Tibbiyot xodimi-ning korxonada ishchi va hizmatchilari o‘r-tasida sog‘lom tur-mush tarzini shakl-lantirishga oid ishlari**

- A. Javoblar to‘g‘ri
- B. 1. Ma’ruzalar va suxbatlar tayyorlash va o‘tkazish
- V. ..Sanbyulletenlar, albomlar chiqarish
- G. Salomatlik burchaklarini, savol-javob quti va taxtalarini o‘rnatish

## **6. Korxonada xodimlari o'rtasida tamaki chekishning oldini olish**

A. javoblar to'g'ri

B. barcha tibbiy hujjatlarda bemorlarda ushbu zararli odatning mavjudligi haqidagi ma'lumotlarni kiritish kerak

V. bemorlar bilan har qanday suhbatlarda chekmaslikning ijobiy qiymatini ta'kidlash zarur

G. Ishchi va hizmatchilar bilan chekish bilan bog'liq e'tiqodlarini muhokama qilish

## **7. O'smirlar, bolali-lar, homilador ayol-lar yoki homilador bo'lishni istagan kishilarga alohida e'tibor berish kerak**

A. alohida e'tibor berish juda muhim emas

B. chekish odatining mavjudligiga

V. foydasi yo'q, baribir chekaverishadi

G. bu masala abadiy masalalardan

## **8. Chekish odatining mavjudligini albatta aniqlash kerak**

A. Periferik arteriya kasalliklari, nafas olish a'zolari, yurak-qon tomir kasalliklariga chalingan bemorlar o'rtasida

B. stomatologik kasalliklariga chalingan bemorlar o'rtasida

V. vitiligo kasalliklariga chalingan bemorlar o'rtasida

G. tug'ma kasalliklariga chalingan bemorlar o'rtasida

## **9. Bemor birinchi marta muvaffaqiya-tga erisha olmagan bo'lsa, yana chekishni tashlashga harakat qilishini maslahat berish kerak**

A. albatta maslahat berish kerak

B. maslahat berish kerak emas

V. maslahat berish kerak, bemorda xoxish bo'lsa

G. foydasi yo'q

## **10. Ilgari spirtli ichimliklar ichmaganlar uchun spirtli ichimliklar ichishni boshlamaslikni tavsiya qiling**

A. Albatta tavsiya qilish kerak

B. tavsiya berish kerak emas

V. tavsiya berish kerak, bemorda xoxish bo'l

G. foydasi yo'q

## **11. Ichuvchilarga maslahatlar**

A. To'g'ri maslahatlar

B. bir hafta davomida kuniga bir yoki ikki kun, bir hafta spirtli ichimliklardan voz kechish

V. ichimliklar ichiladigan joylardan qochishga harakat qilish kerak  
G. tavsiyalar ijobiy natija bermaydi

**12. Jismoniy mashqlar dasturi quyidagi tamoyillarni hisobga olgan holda rejalashtiriladi:**

A. Tamoyillar to‘g‘ri belgilangan  
B. Haqiqiy.  
V. Qulaylik.  
G. Xavfsizlik

**13. Gigiyenik o‘qitish va tarbiya darslaridan qoniqish hosil qilish**

A. mashg‘ulotning sharti hisoblanadi  
B. mashg‘ulotning sharti hisoblanmaydi  
V. mashg‘ulotning sharti hisoblani-shi mumkin emas  
G. mashg‘ulotning sharti hisoblanadi

**14. Jismoniy tarbiya insonning turmush tarzi va odatlariga qanchalik ko‘p yondashsa**

A. ular muntazam ravishda bajarilib, samaradorligi shunchalik yuqori bo‘ladi  
B. samaradorligi u qadar yuqori bo‘lmaydi  
V. samaradorligi shunchalik yuqori bo‘lishi mumkin  
G. buni isbot qilish kerak

**15. Korxonada xodimlari o‘rtasida semizlikning oldini olish uchun bemorlarga uchta eng muhim mavzuni tushuntirish kerak**

A. birinchisi-oqilona sog‘lom ovqatlanish tamoyillari  
B. hamma javoblar to‘g‘ri  
V. uchinchisi-xulq-atvorni tuzatish  
G. ikkinchisi-jismoniy mashqlar va vosita faoliyatining ahamiyati

**16. Korxonada ikkilamchi va uchlamchi profilaktika choralari**

A. shifobaxshovqatlanish, sanatoriyadavolash  
B. davolovchi jismoniy mashqlar, tibbiy massaj  
V. hamma javoblar to‘g‘ri  
G. maqsadli rehabilitatsiya kurslari, profilaktik davolash

**17. Korxonada ma‘muriyatining vazifalaridan biri**

A. Ishchilarning qoldiq ish qobiliyatini saqlash va kasbiy-ijtimoiy muhitda moslashish imkoniyatini yaratish  
B. ish joyidagi avariya bilan jabrlanganlarni optimal hayot bilan qo‘llab-quvvatlash uchun sharoit yaratish.

V. kasbiy kasal-liklardan jabr-langanlarni optimal hayot bilan qo‘llab-quvvatlash uchun sharoit yaratish

G. hamma javoblar to‘g‘ri

**18. Birlamchi profilaktika choralari:**

A. tamaki va giyohvandlikning oldini olish;

B. tamaki iste‘molini kamaytirishning iloji yo‘q

V. alkogol iste‘molini kamaytirishning iloji yo‘q

G. tamaki va alkogol iste‘molini kamaytirish asriy muammo

**19. Jamoaviy himoya va shaxsiy himoya vositalaridan oqilona foydalanish**

A. birlamchi profilaktika choralariga kiradi

B. profilaktika choralariga kirmaydi

V. uchlamchiprofilatika choralariga kiradi

G. ikkilamchi profilaktika choralariga kiradi

**20. Ikkilamchi profilaktika ga oid tadbirlarga kiradi**

A. salomatlik holatini baholash, sog‘lomlashti-rish va davolash tadbirlarini rejalashtirish

B. davolash tadbirlarini aniqlash

V. tibbiy ko‘riklar va dispanserizatsiya

G. hamma javoblar to‘g‘ri



## 10-MAVZU:

### **“AHOLINI YUQUMLI KASALLIKLAR, EKOLOGIK VA KASBLAR BILAN BOG‘LIQ KASALLIKLARNING OLDINI OLIHGGA OID GIGIYENIK O‘QITISH VA TARBIYALASH ASOSLARI”. AHOLINI YUQUMLI KASALLIKLAR, EKOLOGIK VA KASBLAR BILAN BOG‘LIQ KASALLIKLARNING OLDINI OLIHGGA OID GIGIYENIK O‘QITISH VA TARBIYALASHNI TASHKIL ETILGANLIGINI O‘RGANISH VA BAHOLASH**

Yuqumli kasalliklarga qarshi kurashish uchun mamlakatda koronavirus, OIV/OIS, sil, jinsiy yo‘l bilan yuqadigan infeksiyalar va boshqa ijtimoiy ahamiyatga ega infeksiyalarga qarshi kurashish bo‘yicha davlat dasturlar amalga oshirilmoqda. Vaksinalarning yangi turlari va yuqori samarali terapevtik preparatlarni ishlab chiqish, emlash kalendari takomillashtirilmoqda, boshqa epidemiyaga qarshi chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, ijtimoiy ahamiyatga ega infeksiyalar, gigiyenik madaniyatning pastligi, aholi o‘rtasida tarqalish usullari, kasalliklarning dastlabki belgilari, epidemik o‘choqdagi gigiyenik xulq-atvor qoidalari va profilaktik chora-tadbirlar haqida ma‘lumotlarning to‘la emasligi uchrab turadi. Masalan, emlash zamonaviy tibbiyotga ma‘lum bo‘lgan yuqumli kasalliklardan himoyalashning eng samarali va tejamli vositasidir. Lekin 1990-yillar boshida, emlash asossiz tanqidga olinish hollari uchradi. Bu bir necha yil ichida bolalarni profilaktik yemlashlar bilan qamrab olish juda muhim darajaga - 60-80% ga kamaydi. Natijada 1993-1996 yillarda difteriya epidemiyasi ko‘pchilik mintaqalarni qamrab oldi. Bir necha o‘n minglab kasalliklar ro‘yxatga olingan, taxminan 5 ming. halokatli kuzatildi.. Afsuski, ayrim tibbiyot xodimlari immunizasiyaga nisbatan salbiy munosabatni rivojlantirdilar. Shuning uchun gigiyenik tarbiya va ta‘lim bo‘limi mutaxassislarining asosiy tadbirlaridan biri aholi bilan, yuqumli kasalliklarning oldini olish uchun ma‘lum xavf guruhlari bilan tizimli maqsadli ish olib borish lozim.

Demak, emlash borasida tibbiyot xodimlari, maktabgacha va ta‘lim muassasalari tarbiyalanuvchilari, ota-onalar, ommaviy axborot vositalari vakillariga nohush ta‘sirlar barcha dori-darmonlarga, jumladan, vaksinalarga xos ekanligini tushuntirish kerak. Biroq, emlashga reaksiya olish xavfi emlanmagan bolalarda yuqumli kasalliklardan asoratlar xavfi bilan taqqoslanmaydi. Demak, qizamiq oqibatlarini o‘rganuvchi

tadqiqotchilarning fikricha, bolalar tez - tez vafot etadigan qizamiq pnevmoniyasi tez-tez ro'yxatga olinadi-taxminan 45% hollarda.

Infeksiyalarning oldini olish uchun infeksiyalarni nazorat qilishni kuchaytirish, yakuniy dezinfeksiyalarni rivojlantirish, dezinfeksiya va sterilizasiya qoidalariga rioya qilish kerak. Bundan tashqari, shifokorlarning majburiy kasbiy gigiyenik tayyorgarligi, o'rta va kichik tibbiyot xodimlarining kasalxona gigiyenasi masalalari va bemor yotog'idagi gigiyenik xulq-atvor qoidalarini dasturlarga kiritish talab etiladi.

Kattalar va bolalar salomatligi holatidagi buzilishlar ko'pincha yashash joyining noqulay ekologik holati (tabiiy va antropogen) bilan bog'liq sabablar oqibatida kelib chiqadi.

Bu borada, aholi o'rtasida, jumladan, ommaviy axborot vositalari orqali ekologik-gigiyenik bilimlarni targ'ib qilish ishlarini tashkil etishdir. Tavsiya etilgan ma'lumotlar atrof-muhit omillari va mumkin bo'lgan oqibatlarining xususiyatlari bilan bir qatorda, sog'liqni saqlash holatini tuzatish va himoya mexanizmlarini rag'batlantirish va organizmning zaxira imkoniyatlarini safarbar etishga qaratilgan individual sog'lomlashtirish tadbirlari majmuini amalga oshirish choralari o'z ichiga olishi kerak. Ular orasida faol hayot tarzi, organizmning harakatlanish vaqtini uzaytirish, rasional ovqatlanish, makro - va mikroelement almashinuvining normallasuvi va boshqalar bor. Gigiyenik ta'lim va tarbiyaning mazmuni aholining turli toifalari: tibbiyot xodimlari, ta'lim muassasalari o'qituvchilari, ota-onalar, maktab o'quvchilari uchun tabaqalashtirilgan bo'lishi kerak. Masalan, maktab o'quvchilari uchun gigiyena ta'limi dasturlari ekologik tarbiya, tabiiy muhitga ongli va doimiy hurmat bilan qarashni tarbiyalash masalalarini o'z ichiga olishi kerak; sanoat korxonalarida xodimlari uchun mo'ljallangan dasturlarda atrof-muhitni muhofaza qilish chora-tadbirlarini nazarda tutuvchi texnologik reglamentlarni barqaror bajarish masalalarini ko'tarish lozim va hokazo.

Ishlab chiqarish xavf omillari, ularning ishchilar organizmiga ta'siri xarakteri va darajasi, jamoa va yakka tartibdagi himoya choralari, shuningdek tibbiy oldini olish choralari haqidagi ma'lumotlar sanoat korxonalarida ishchilariga xizmat ko'rsatuvchi ishchilar va tibbiyot xodimlari uchun o'quv dasturlariga kiritilishi lozim. Iqtisodiyotning turli tarmoqlarida mehnat qilayotgan aholi o'rtasida maqsadli samarali profilaktik va shifobaxsh chora-tadbirlarni amalga oshirish uchun hatto oila shifokori ham kasb tibbiyoti masalalarida rahbarlik qilishi lozim. Aholining turli

qatlamlari o'rtasida kasalliklarni oldini olish sohasida ilmiy asoslangan bilim va ko'nikmalarni tarqatish barcha zarur jihatlarda ta'lim beruvchi umum uzluksiz gigiyenik tarbiya va aholini tarbiyalashning yagona tizimini amalga oshirishda, Aholini quyidagi differensiyalashgan guruxlarga ajratgan holda ish olib borish maqsadga muvofiq :

- bo'lajak ota-onalar;
- maktabgacha yoshdagi bolalar;
- boshlang'ich, o'rta va katta maktab yoshidagi bolalar;
- o'rta va oliy maxsus o'quv yurtlari talabalari;
- korxonalar va muassasalar ishchilari;
- kasbiy gigiyena tayyorgarligidan o'tishi shart bo'lgan ishchilar;
- mehnatga layoqatli ishsiz shaxslar;
- yoshi yoki sog'lig'i holati bo'yicha nogiron kishilar.

Yuqumli kasalliklar, ekologik va kasblar bilan bog'liq kasalliklarning oldini olishda axoli turli qatlamlarining faol ishtirok etishlariga e'tiborni kuchaytirish muxim ahamiyatga ega. Bunda faol ishtirokchilarni rag'batlantirish muhim rol o'ynaydi.

### **10-MAVZUGA DOIR SAVOLLAR.**

1. O'zbekiston Respublikasida koronavirus, OIV/OIS, sil, jinsiy yo'l bilan yuqadigan infeksiyalar va boshqa ijtimoiy ahamiyatga ega infeksiyalarga qarshi kurashish bo'yicha davlat dasturlarini amalga oshirishda tibbiy va profilaktik faollikni shakllantirishning muhimligi.
2. Shifokorlarning majburiy kasbiy gigiyenik tayyorgarligi, o'rta va kichik tibbiyot xodimlarining kasalxonalar gigiyenasi masalalari va bemor yotog'idagi gigiyenik xulq-atvor qoidalarini dasturlarga kiritish talab etiladi.
3. Bemorlar orasida faol hayot tarzi, organizmning harakatlanish vaqtini uzaytirish, rasional ovqatlanish, makro- va mikroelement almashinuvining normallasuvi va boshqalarga erishishning muhimligi.
4. Gigiyenik ta'lim va tarbiyaning mazmuni aholining turli toifalari tavsiflaridan kelib chiqqan holda tuzilishining ahamiyati
5. Bo'lajak ota-onalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllashtirishning o'ziga hos jihatlari
6. Maktabgacha yoshdagi bolalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllashtirishning o'ziga hos jihatlari

7. Boshlang'ich, o'rta va katta maktab yoshidagi bolalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllashtirishning o'ziga hos jihadlari
8. O'rta va oliy maxsus o'quv yurtlari talabalari orasida sog'lom turmush tarzini shakllashtirishning o'ziga hos jihadlari
9. Korxonalar va muassasalar ishchilari orasida sog'lom turmush tarzini shakllashtirishning o'ziga hos jihadlari.
10. Kasbiy gigiyena tayyorgarligidan o'tishi shart bo'lgan ishchilar;
11. Mehnatga layoqatli ishsiz shaxslar orasida sog'lom turmush tarzini shakllashtirishning o'ziga hos jihadlari.
12. Yoshi yoki sog'lig'i holati bo'yicha nogiron kishilar orasida sog'lom turmush tarzini shakllashtirishning o'ziga hos jihadlari.

### **10-MAVZUGA DOIR VAZIYATLI TOPSHIRIQ**

**1.** Ushbu qo'llanmaning 1-ilovasida keltirilgan "Talabaning yashash sharoiti, turmush tarzi, sihat salomatligi va ijtimoiy faolligi shakllanishini monitoring qilish asoslari" uslubiy tavsiyanomacidan foydalanib, unga tegishli o'zgarishlar kiritish yo'li bilan, kasb kasalligiga chalingan bemorning yashash sharoiti va turmush tarziga oid ma'lumotlarni qayd etish kartasini tuzing.

**2.** Bemorning yashash sharoiti va turmush tarzini o'rganish misolida, ushbu kartada ma'lumotlarni qayd etish tartibiga binoan uni bugungi kun holatiga to'ldiring.

**3.** Olingan ma'lumotlar asosida, ushbu bemorning yashash sharoiti va turmush tarzidagi, uning sog'lig'i va mehnat qobiliyatini yo'qotishga olib kelgan omillarni belgilab oling.

**4.** Bemorning yashash sharoiti va turmush tarzidagi, uning sog'lig'i va mehnat qobiliyatini yo'qotishga olib kelgan omillarni xisbga olgan holda, ayni shu bemor uchun, sog'lig'i va mehnat qobiliyatini tiklashga yordam beradigan sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid tavsiyalar va ularni amalga oshirish rejasini ishlab chiqing.

**Javobingizni yozma ravishda bayon eting.**

## TESTLAR

### 1. Valeologiya deganda nimani tushunasiz?

- A. inson salomatligi xakidagi ta'limotni
- B. biosferaning salomatligi xakidagi ta'limotni
- V. xayvonot olami haqidagi ta'limotni
- G. o'simliklar dunyosi haqidagi ta'limotni

### 2. Sanologiya deganda nimani tushunasiz?

- A. Tabiatni himoyalash, sog'lamlashtirish yo'llarini o'rganuvchi ta'limot
- B. sanitariya qonunchiligi
- V. odamning shaxsiy gigienasini
- G. barcha javoblar to'g'ri

### 3. Odamga OIV yuqqanligini qanday aniqlash mumkin?

- A. odam qonini tekshirib
- B. tanaxaroratini o'lchab
- V. rentgen kilish orkali
- G. uzi qilish orqali

### 4. OITS kasalligi qachon aniqlangan

- A. 1987y
- B. 1980y
- V. 1985y
- G. 1983y

### 5. OITSni kanday kilib yuktirib olish mumkin

- A. jinsiy aloqa, qon orqali, bitta shpritsdan foydalanganda
- B. salomlashganda, o'pishib ko'rishganda
- V. Bitta idishdan ovkatlanganda
- G. kiyimni o'zaro almashtirib kiyganda

### 6. Organizmda yod tanqisligi kanday kasallikni keltirib chikaradi

- A. Buqoq
- B. qandli diabet
- V. oshqozon-ichak
- G. Radikulit

**7. Organizmda yod balansini saqlash uchun nimalarni iste'mol qilish kerak?**

- A. xurmo, yongoq, baqlajon
- B. olma, anor, uzum
- V. qovun, tarvuz
- G. pomidor, bodring

**8. Yod tanqisligi kasalligi qanday davolanadi**

- A. oddiy terapiya orkali
- B. jarrohlik yo'li bilan
- V. fizioterapiya orqali
- G. psixoterapiya orqali

**9. Yuqumli kasalliklarga qarshi kurashish davlat dasturlari amalga oshirilmoqda**

- A. javoblar to'g'ri
- B. koronavirusga qarshi
- V. OIV/OIS, jinsiy yo'l bilan yuqumli kasalliklarga qarshi
- G. boshqa ijtimoiy ahamiyatga ega yuqumli kasalliklarga qarshi

**10. Epidemiyaga qarshi quyidagi choratadbirlar amalga oshirilmoqda**

- A. vaksinalarning yangi turlari va yuqori samarali terapevtik preparatlarni ishlab chiqish, emlash kalendari takomillashtirilmoqda.
- B. faqat emlash kalendari takomillashtirilmoqda.
- V. faqat yuqori samarali terapevtik preparatlarni ishlab chiqish yo'lga qo'yilmoqda
- G. faqat vaksinalarning yangi va yuqori samarali turlari ishlab chiqilmoqda

**11. Gigiyenik tarbiya va ta'lim bo'limi mutaxassislarining asosiy tadbirlaridan biri**

- A. aholi bilan, yuqumli kasalliklarning oldini olish uchun ma'lum xavf guruhlari bilan tizimli va maqsadli ish olib borish lozim.
- B. ma'lum xavf guruhlari bilan tizimli ish olib borish lozim
- V. ma'lum xavf guruhlari bilan maqsadli ish olib borish lozim
- G. faqat bolalar va keksalar o'rtasi-da maqsadli ish olib borish kerak

## **12. Emlashga reaksiya xavfi**

A. emlashga reaksiya xavfi emlanmagan bolalarda yuqumli kasalliklardan asoratlar xavfi bilan taqqoslanmaydi.

B. emlashga reaksiya xavfi emlanmagan bolalarda yuqumli kasalliklardan asoratlar xavfi bilan taqqoslanadi

V. emlashga reaksiya xavfi emlanmagan bolalarda yuqumli kasalliklardan asoratlar xavfi bilan taqqoslash mumkin emas

G. emlashga reaksiya xavfi emlanmagan bolalarda yuqumli kasalliklardan asoratlar xavfi bilan taqqoslash xato hisoblanadi

## **13. Infeksiyalarning oldini olish uchun**

A. infeksiyalarni nazorat qilish-ni kuchaytirish, yakuniy dezinfeksiyalarni rivojlantirish, dezinfeksiya va sterilizatsiya qoidalariga rioya qilish kerak.

B. infeksiyalarni nazorat qilishni kuchaytirish kerak

V. yakuniy dezinfeksiyalarni rivojlantirish, dezinfeksiya va sterilizatsiya qoidalariga rioya qilish kerak

G. sterilizatsiya qoidalariga rioya qilish kerak

## **14. Kasalxona gigienasi masalalari va bemor yotog'idagi gigienik me'yor va xulq-atvor qoidalari**

A. infeksiyalarning oldini olishga qaratilgan

B. noepidemik kasalliklarning oldini olishga qaratilgan

V. irsiy kasallik-larning oldini olishga qaratilgan

G. Kam tarqalgan kasalliklarning oldini olishga qaratilgan

## **15. Sog'lomlashtirish tadbirlari majmu-ini amalga oshirish choralari**

A. organizmning himoya mexanizmlarini rag'batlantirishga qaratilgan

B. sog'liqni saqlash tizimini tuzatishga va himoya mexanizmlarini rag'batlantirish va organizmning zaxira imkoniyatlarini safarbar etishga qaratilgan

V. organizmning zaxira imkoniyatlarini safarbar etishga qaratilgan

G. sog'liqni saqlash holatini tuzatishga qaratilgan

## **16. Kasblar bilan bog'liq kasalliklar-ning oldini olishda gigiyenik o'qitish va tarbiyalashning maqsadi**

A. mehnatga vaqtincha va turg'un mehnat qobiliyatini yo'qotishning oldini olish

B. javoblar to'g'ri

V. reproduktiv salomatlikni saqlash

G. surunkali kasalliklarning oldini olish

**17. Ekologiyaning buzi-lishi bilan bog‘liq kasalliklarning kelib chiqishi va rivojlanishining oldini olishda birlamchi tibbiyot muassalarining shifokorlari**

- A. birlamchi profilaktika amallarini bajaradilar
- B. uchlamchi profilaktika amallarini bajaradilar
- V. birlamchi, ikkilamchi, uchlamchi profilaktika amallarini bajaradilar
- G. ikkilamchi profilaktika amallarini bajaradilar

**18. Ekologiyaning buzi-lishi bilan bog‘liq kasalliklarning kelib chiqishi va rivojlanishining oldini olishda tor doira mutaxasis- shifokorlari**

- A. ikkilamchi profilaktika ishlarini bajaradilar
- B. faqat birlamchi profilaktika ishlarida ishti-rok etadilar
- V. birlamchi, ikkilamchi, uchlamchi profilaktika ishlarida ishtirok etadilar
- G. uchlamchi profilaktika amallarini bajaradilar

**19. Yuqumli kasalliklarning tarqalishi bilan bog‘liq holatlarning oldini olishda axoli faolligini oshirish uchun**

- A. Aholi tomonidan joylarda gigiyenik talablar va sanita-riya qoidalarini bajarishlarini nazoratini kuchay-tirish kerak
- B. aholini gigiyenik o‘qitish va tarbiyalash kerak
- V. faollarni rag‘batlantirish kerak
- G. javoblar to‘g‘ri

**20. Yuqumli kasalliklarning tarqalishiga qarshi tadbirlarni targ‘ibot qilishda**

- A. gigiyenik o‘qi-tish va tarbiya-lash usullari-ning barchasini qo‘llash o‘rin-lidir
- B. ma‘ruzalar samarali
- V. ommaviy axborot vositalari samarali
- G. ko‘rgazmalar yaxshi samara beradi



## 11-MAVZU:

### **“AHOLINING TURLI SALOMATLIK GURUHARI VA ULAR O‘RTASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH DASTURLARI”. AHOLINING TURLI SALOMATLIK GURUHLARIGA MANSUB ODAMLAR O‘RTASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH DASTURINI TUZISH, AMALGA OSHIRISH VA SAMARADORLIGINI O‘RGANISH VA BAHOLASH**

**«Sog‘lom odamlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dasturi»ning tuzilishi va mazmunidagi o‘ziga xosliklar.** Sog‘lom odamlarning yashash sharoiti va turmush tarzidan kelib chiqilgan dasturlar tuzishning ahamiyati beqiyosdir. Bunda, ayniqsa ularning yashash sharoitlarida mavjud bo‘lgan imkoniyatlardan sihat salomatliklarini saqlash va mustahkamlash maqsadida foydalanishayaptimi masalalarini o‘rganish kerak. Bu guruh odamlari amalda **jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishayaptimi?**, o‘rganish kerak va zarur bo‘lsa ularni sog‘lom turmush tarzining ushbu tarkibiy qismini bajarishni to‘xtatmaslikka undash kerak.

**To‘g‘ri ovqatlanish.** Ularning ovqatlanishlarida rasionallik va muvofiqlashtirilish prinsipiga e‘tibor berilayaptimi? Albatta bu gurux odamlarida rasional va muvofiqlashtirilgan ovqalanish haqida tushuncha va amaliy ko‘nikmalari yetarlicha bo‘lmasa, u holda tavsiyalar berishni yoki diyetlog maslaxatini olishi zarurligi haqida aytishni unutmash kerak;

Bu guruh odamlari uchun **mehnat jamoasi va uyda gigiyena me‘yorlariga muvofiq keladigan sharoitni yaratish va sanitariya qoidalariga rioya qilishning** ahamiyatini doim ta’kidlash zarur. Muhimi, ularni uyda va ish joyida gigiyena me‘yorlari va sanitariya qoidalari masalalariga oid bilim va amaliy ko‘nikmalarning mazmuni bilan tanishtirish lozim. Mehnat va yashash sharoitiga oid gigiyenik me‘yor va sanitariya talablarining to‘laqonli va o‘z vaqtida bajarilishi qator kasalliklarning, ayniqsa kasb bilan bog‘liq kasalliklarning oldini olishda muhim rol o‘ynashini uqtirish kerak.

**To‘laqonli dam olishga bu guruh odamlari, odatda har doim ham ahamiyat beraverishmaydi,** chunki ularning salomatlik darajasi, kuch va quvvati bu haqda o‘ylashni taqozo etmaydi. Odam organizmining aqliy va jismoniy mehnatning har qanday turlari va hajmini bajarish uchun zohiralari

yetarli. Ammo, inson mehnati sifatli va samarali bo'lishi organizmning barcha tuzilmalari, ayniqsa asab va mushaklar tizimi to'laqonli dam olgan bo'lishining talab etilishi qonuniyatli hol ekanligini tushuntirish lozim.. . Sog'lom kishilar bilan **immunitetni saqlaydigan va mustahkamlaydigan amallarni bajarishga oid alohida suhbatlar tashkil qilish kerak.** Sog'lom tumush tarzini shakllantirish va uning barcha elementlarini amalda qullashni davom etishga harakat qilish, immunitetni saqlash va mustahkamlashning asosiy shartlari hisoblanishini tushuntirish kerak. **Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish.** Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, avvalo ma'lum sharoitlarni yaratishni taqozo etadi. O'sha sharoit-larni yaratishga intilish ham sog'lom tumush tarzini shakllantirishning amal-da naoyon bo'lishidir. Kuzatishlar, bu gurux odamlari orasida shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishlariga deyarli e'tibor bermaydiganlar ko'pchilikni tashkil qilishini ko'rsatmoqda. Shuning uchun ham bu gurux odamlari uchun sog'lom tumush tarzini shakllantirish dasturlarini tuzishda ushbu holatni hisobga olishlari zarur.

**Sog'lom odamlar sog'liqqa zararli odatlarga nafaqat chalingan balki ulardan forig' bo'lish o'ylamaydilar.** Sog'liqqa zararli odatlar aslida odamning ashaddiy dushmani ekanligiga yetarli baxo berishmaydi. Ular turli xil kasalliklarning kelib chiqishi va riojlanishiga, ayniqsa shikastlanish-larning sodir bo'lishiga olib kelishini bilishmaydi. Shuning uchun ham bu gurux odamlari uchun sog'lom tumush tarzini shakllantirish dasturlarini tuzishda ushbu holatni hisobga olish lozim. Bu gurux odamlari orasida **doimo yuqori ko'taringlik kayfiyatida bo'lishga harakat qiladiganlarni ham va aksincha, turli hil sabablarga ko'ra tushkunlik holatlarda yuradiganlarni ham uchratish mumkin.** Ularga yuqori ko'tarinkilik ruhida bo'lish o'z novbatida sog'lom tumush tarzining boshqa elementlarini shakllantirishga ham muhim rol o'ynashini va inson o'zining biologik va ijtimoiy fazifalarini faqat yaxshi kayfiyatda bo'lganidagina to'laqonli bajara olishini uqtirish lozim.

**2. «Amalda sog'lom va o'tkir kasalliklarga chalingan bemorlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish dasturi»ning tuzilishi va mazmunidagi o'ziga xosliklar.** Amalda sog'lom va o'tkir kaslliklar bilan kasallangan bemorlarning yashash sharoiti va turmush tarzidan kelib chiqilgan dasturlar tuzishning ahamiyati beqiyosdir. Bunda, ayniqsa ularning yashash sharoitlarida mavjud bo'lgan imkoniyatlardan sihat salomatliklarini saqlash va mustahkamlash maqsadida foydalani-

shayaptimi masalalarini o'rganish kerak. Bu guruxda ham, odamlarning yashash sharoiti va turmush tarzidan kelib chiqilgan dasturlar tuzishning ahamiyati beqiyosdir. Bunda, ayniqsa ularning yashash sharoitlarida mavjud bo'lgan imkoniyatlardan sihat salomatliklarini saqlash va mustahkamlash maqsadida foydalanishayaptimi masalalarini o'rganish kerak. Bu gurux odamlari amalda **fizkultura va sport bilan shug'ullanishayaptimi?**, o'rganish kerak va zarur bo'lsa ularni sog'lom turmush tarzining ushbu tarkibiy qismini o'tkir kasallik sodir bo'lganda qisqa muddatga to'xtatib turishni maslaxat berish lozim. Kasallikdan forig' bo'lgandan keyin esa, aslo bajarishni to'xtatmaslikka undash kerak.

**To'g'ri ovqatlanish.** Amalda sog'lom va o'tkir kasalliklarga chalingan bemorlar ovqatlanishlarida rasionallik va muvofiqlashtirish prinsipiga e'tibor berishda o'tkir kasallik holati hisobga olinayaptimi? Albatta bu gurux odamlarida rasional va muvofiqlashtirilgan ovqalanish haqida tushuncha va amaliy ko'nikmalari yetarli bo'lmasa, u holda tavsiyalar berishni yoki diyetlog maslaxatini olishi zarurligi haqida aytishni unutmaslik kerak;

Amalda sog'lom va o'tkir kasalliklarga chalingan bemorlar uchun **mehnat jamoasi va uyda gigiyena me'yorlariga muvofiq keladigan sharoitni yaratish va sanitariya qoidalariga rioya qilishning** ahamiyatini doim ta'kidlash zarur. Muhimi, ularni uyda va kasallikdan forig' bo'lgandan keyin ishga qaytgach gigiyena me'yorlari va sanitariya qoidalari masalalariga oid bilim va amaliy ko'nikmalarning mazmuni bilan tanishtirish lozim. Mehnat va yashash sharoitiga oid gigiyenik me'yor va sanitariya talablarining to'laqonli va o'z vaqtida bajarilishi qator kasalliklarning, ayniqsa kasb bilan bog'liq kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynashini uqtirish kerak.

Amalda sog'lom va o'tkir kasalliklarga chalingan bemorlar ham **to'laqonli dam olishga**, odatda har doim ham ahamiyat beraverishmaydi, chunki ularning salomatlik darajasi, kuch va quvvati hozircha bu haqda o'ylashni taqozo etmaydi. Ular organizmining aqliy va jismoniy mehnatning har qanday turlari va hajmini bajarish uchun zohiralari nisbatan yetarli. Ammo, inson mehnati sifatli va samarali bo'lishi organizmning barcha tuzilmalari, ayniqsa asab va mushaklar tizimi to'laqonli dam olgan bo'lishining talab etilishi qonuniyatli hol ekanligini ularga tushuntirish lozim.

Amalda sog‘lom va o‘tkir kasalliklarga chalingan bemorlar bilan **immunitetni saqlaydigan va mustaxkamlaydigan amallarni bajarishga oid alohida subbatlar tashkil qilish kerak.** Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va uning barcha elementlarini amalda qo‘llashni davom etishga harakat qilish, immunitetni saqlash va mustahkamlashning asosiy shartlari hisoblanishini ularga ham tushuntirish kerak.

**Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish.** Amalda sog‘lom va o‘tkir kasalliklarga chalingan bemorlarga shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, avvalo ma‘lum sharoitlarni yaratishni taqozo etishini tushuntirish kerak. Ularning o‘sha sharoitlarni yaratishga intilishlari ham sog‘lom tumush tarzini shakllantirishning amalda naoyon bo‘lishidir. Kuzatishlar, bu guruh odamlari orasida shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishga e‘tibor bermaydiganlar ko‘pchilikni tashkil qilishini ko‘rsatmoqda. Shuning uchun ham bu gurux odamlari uchun sog‘lom tumush tarzini shakllantirish dasturlarini tuzishda ushbu holatni hisobga olishlari zarur.

Amalda sog‘lom va o‘tkir kasalliklarga chalingan bemorlar **sog‘liqqa zararli odatlarga nafaqat chalingan balki ulardan forig‘ bo‘lish o‘ylamaydilar.** Ular ham sog‘liqqa zararli odatlar aslida odamning ashaddiy dushmani ekanligiga yetarli baho berishsalarida, ulardan forig‘ bo‘lishga harakat qilishmaydi. Ular turli xil kasalliklarning kelib chiqishi va riojlanishiga sabab bo‘lishini to‘laqonli anglab olmaganlar. Shuning uchun ham bu guruh odamlari uchun sog‘lom tumush tarzini shakllantirish dasturlarini tuzishda ushbu holatni hisobga olish lozim.

Amalda sog‘lom va o‘tkir kasalliklarga chalingan bemorlar orasida **doimo yuqori ko‘taringlik kayfiyatida bo‘lishga harakat qiladiganlarni ham va aksincha, turli xil sabablarga ko‘ra tushkunlik holatlarda yuradiganlarni ham** uchratish mumkin. Ularga yuqori ko‘tarinkilik ruhida bo‘lish o‘z navbatida sog‘lom tumush tarzining boshqa elementlarini shakllantirishga muhimi kasallikdan tezroq va asoratsiz forig‘ bo‘lishga yordam berishini tushuntirish lozim.

Kasallik kelib chiqish hafi kuchli holatlar, jumladan semizlikka moyillik, gipertoniyaoldi, giperxolesterinemiya, diabetoldi va boshqalar bilan ishlash muhim ahamiyatga ega. Ularning asosida gipodinamiya, chekish, spirtli ichimliklarni ko‘p istemol qilishga moyillik, norasional ovqatlanish, kun tartibining noto‘g‘ri tashkil qilinishi va boshqalar yotadi.

**3. «Tez-tez va uzoq davom etadigan bemorlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish dasturi»ning tuzilishi va mazmunidagi o'ziga xosliklar.** Kun davomida, tezaro va uzoq davom etadigan bemorlarning o'z sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga e'tibori va harakatining o'ziga xos tomonlarini, ularning yashash sharoiti va turmush tarzini dinamikada o'rganish maqsadga muvofiq. Bemorlarning yashash sharoitlarini va turmush tarzlarini o'zgartirish, yaxshilash, sog'lomlashtirish orqali o'z sog'lig'i zohiralari saqlash va yanada oshirishga intilishdagi o'ziga xosliklarni aniqlash kerak. Bunda, ayniqsa ularning yashash sharoitlarida mavjud bo'lgan imkoniyatlardan sihat salomatliklarini saqlash va mustahkamlash maqsadida foydalanishayaptimi masalalarini o'rganish kerak. Bu guruxda ham, odamlarning yashash sharoiti va turmush tarzidan kelib chiqilgan dasturlar tuzishning ahamiyati beqiyosdir. Bunda, ayniqsa ularning yashash sharoitlarida mavjud bo'lgan imkoniyatlardan sihat salomatliklarini saqlash va mustahkamlash maqsadida foydalanishayaptimi masalalarini o'rganish kerak. Bu gurux odamlari amalda **jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishayaptimi?**, o'rganish kerak va zarur bo'lsa ularni sog'lom turmush tarzining ushbu tarkibiy qismini kasallikning huruji sodir bo'lganda qisqa muddatga to'xtatib turishni maslaxat berish lozim. Kasallikdan xuruji o'tib ketgach esa, jismoniy tarbiyani bajarishni aslo to'xtatmaslikka undash kerak.

**To'g'ri ovqatlanish.** Tezroq va uzoq davom etadigan bemorlar o'rtasida, ularning ovqatlanishlarida ratsionallik va muvofiqlashtirish prinsipiga e'tibor berishda kasallik holati, ayniqsa uning xuruj davri hisobga olinayaptimi? Albatta, bu guruh odamlarida ratsional va muvofiqlashtirilgan ovqalanish haqida tushuncha va amaliy ko'nikmalari yetarli bo'lmasa, u holda tavsiyalar berishni yoki dietlog maslaxatini olishi zarurligi haqida aytishni unutmaslik kerak.

**Tez-tez va uzoq davom etadigan bemorlar o'rtasida** ular uchun **mehnat jamo-asi va uyda gigiyena me'yorlariga muvofiq keladigan sharoitni yaratish va sanitariya qoidalariga rioya qilishning** ahamiyatini doim ta'kidlash zarur. Muhimi, ularni uyda va kasallikdan forig' bo'lgandan keyin ishga qaytgach gigiyena me'yorlari va sanitariya qoidalari masalalariga oid bilim va amaliy ko'nikmalarning mazmuni bilan tanishtirish lozim. Mehnat va yashash sharoitiga oid gigiyenik me'yor va sanitariya talablarining to'laqonli va o'z vaqtida bajarilishi ularda mavjud

va boshqa qator kasalliklarning, ayniqsa kasb bilan bog‘liq kasalliklarning oldini olishda muhim rol o‘ynashini uqtirish kerak.

Tez-tez va uzoq davom etadigan bemorlar o‘rtasida ham **to‘laqonli dam olishga**, odatda ahamiyat berishadi, chunki ularning salomatlik darajasi, kuch va quvvati ularni bu haqda o‘ylashni taqozo etadi. Ular o‘z organizmining aqliy va jismoniy mehnatning har qanday turlari va hajmini bajarish uchun zohiralari nisbatan yetarli emasligini anglab olgan bo‘ladilar. Ammo, inson mehnati sifatli va samarali bo‘lishi uchun organizm dam olishini qanday tashkil etish haqida ularga tushuntirish lozim.

Tez-tez va uzoq davom etadigan bemorlar bilan **immunitetni saqlaydigan va mustaxkamlaydigan** amallarni bajarishga oid alohida suxbatlar tashkil qilish kerak. Buning uchun ularning yashash sharoiti va turmush tarzlarini chuqur va atroflicha o‘rganish zarur. Olingan ma‘lumolar asosida, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va uning barcha elementlarini amalda qo‘llashni davom etishga harakat qilish, va shu yo‘l bilan immunitetni saqlash va mustahkamlashning asosiy shartlari hisoblanishini ularga ham tushuntirish kerak.

Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish. Tez-tez va uzoq davom etadigan bemorlarga ham, **shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish**, avvalo ma‘lum sharoitlarni yaratishni taqozo etishini tushuntirish kerak. Ularning o‘sha sharoitlarni yaratishga undash kerak. Kuzatishlar, bu gurux odamlari orasida shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishga e‘tibor bermaydiganlar ko‘pchilikni tashkil qilishini ko‘rsatmoqda. Shuning uchun ham bu gurux odamlari uchun sog‘lom tumush tarzini shakllantirish dasturlarini tuzishda ushbu holatni hisobga olishlari zarur.

Tezaro va uzoq davom etadigan bemorlar o‘rtasida **sog‘liqqa zararli odatlarga nafaqat chalingan, balki ulardan forig‘ bo‘lish zarurligini bilsalarda, shunga harakat qilmaydilar**. Ular ham sog‘liqqa zararli odatlar aslida odamning ashaddiy dushmani ekanligiga yetarli baxo berishadi. Ammo, zararli odatlar ular organizmida yana boshqa, turli xil kasalliklarni kelib chiqishi va riojlanishiga sabab bo‘lishini to‘laqonli anglab olmaganlar. Shuning uchun ham bu gurux odamlari uchun sog‘lom tumush tarzini shakllantirish dasturlarini tuzishda ushbu holatni hisobga olish lozim.

Tez-tez va uzoq davom etadigan bemorlar orasida **doimo yuqori ko'tarinkilik kayfiyatida bo'lishga harakat qiladiganlar juda kamchilikni tashkil eadi va aksincha, turli hil sabablarga ko'ra tushkunlik holatlarda** yuradiganlar ko'proq uchratish mumkin. Ularga yuqori ko'tarinkilik ruhida bo'lish o'z novbatida sog'lom tumush tarzining boshqa elementlarini shakllantirishga muhimi kasallikdan tezroq va asoratsiz forig' bo'lishga yordam berishini tushuntirish lozim.

**4. "Surunkali kasalliklarga chalingan bemorlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish dasturi"ni tuzish, amalga oshirish va samaradorligini baholashning nazariy asoslari.** Surunkali kasalliklarga chalingan bemorlar uchun dasturlar tuzishda, ularning yashash sharoiti va turmush tarzidan kelib chiqilgani maqsadga muvofiq. Bunda, ayniqsa ularning yashash sharoitlarida mavjud bo'lgan imkoniyatlardan sihat salomatliklarini saqlash va mustahkamlash maqsadida nechog'liq foydalanishayotganlarini aniqlash kerak. Bu guruhda ham, odamlarning yashash sharoiti va turmush tarzining har bir tarkibiy qismiga ahamiyat berish va ularni hisobga olish zarur. Bu guruh odamlari amalda sportning aqliy va jismonan zo'riqish chaqiradigan turlari bilan shug'ullanish tavsiya etilmaydi. Bemorning sog'lig'i ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiyaning qator turlari bilan **shug'ullanish tavsiya etiladi.** Ularga sog'lom turmush tarzining ushbu tarkibiy qismi faqat kasallik huruji davrida qisqa muddatga to'xtatib turishni maslaxat berish lozim. Kasallik xurujidan forig' bo'lgandan keyin esa, jismoniy tarbiyaning ayrim turlari bilan shug'ullanish davom etishga undash kerak.

**To'g'ri ovqatlanish.** Surunkali kasalliklarga chalingan bemorlar parvarishida ularning ovqatlanishlarini tashkil etish alohida ahamiyatga ega. Bunda bemor ovqatlanishinsh rasionallik va muvofiqlashtirilish prinsipiga nechog'lik e'tibor berilayotganligi hisobga olinishi zarur. Albatta bu guruh odamlarida ratsional va muvofiqlashtirilgan ovqalanish haqida tushuncha va amaliy ko'nikmalari nisbatan yetarli bo'ladi. Biroq, ovqatlanish tartibiga va zararli odatlarga, masalan achchiq va sho'r tayyorlangan taomlarni ham iste'mol qilishni hush ko'rishadi. Bu xol esa, kasllikning hurujiga olib kelishi yoki xurujdan chiqib ketishiga halaqit berishi mumkin holda tavsiyalar berishni yoki dietlog maslahatini olishi zarurligi haqida aytishni unutmaslik kerak.

Surunkali kasalliklarga chalingan bemorlarga **mehnat jamoasi va uyda gigiyena me'yorlariga muvofiq keladigan sharoitni yaratish va**

**sanitariya qoidalariga rioya qilishning** ahamiyatini doim ta'kidlash zarur. Muhimi, ularni uyda va kasallikdan forig' bo'lgandan keyin ishga qaytgach gigiyena me'yorlari va sanitariya qoidalari masalalariga oid bilim va amaliy ko'nikmalarning mazmuni bilan tanishtirish lozim. Mehnat va yashash sharoitiga oid gigiyenik me'yor va sanitariya talablarining to'laqonli va o'z vaqtida bajarilishi yana boshqa qator kasalliklar kelib chiqishining oldini olishda muhim rol o'ynashini uqtirish kerak.

Surunkali kasalliklarga chalingan bemorlar ham **to'laqonli dam olishga**, odatda ahamiyat berishadi, chunki ularning salomatlik darajasi, kuch va quvvati bu haqda o'ylashni taqozo eta boshlaydi. Ular organizmining aqliy va jismoniy mehnatning har qanday turlari va hajmini bajarish uchun zohiralari nisbatan yetarli emasligi va bu xol vaqt o'tishi bilan ayrim belgilari bilan namoyon bo'layotganligini tan olishadi. Ammo, dam olishni to'g'ri tashkil etishga ahamiyat berishmaydi. Shuning uchun ham shifokordan bu guruxdagi bemorlarga dam olish jarayonining mohiyatini ochib berishni ko'ndalang qo'yadi. Odatda bemorlar dam olish deganda, faqat faoliyatning barcha turlarini ma'lum vaqtga to'xtatib qo'yib o'tirish yoki yotish, yoxud televizor ko'rib o'tirishni tushunishadi. Ularga dam olish deganda, butunlay faoliyatsizlik emas, balki faoliyatning bir turidan boshqa turiga o'tish holati tushunilishi kerakligini takidlash kerak.

Surunkali kasalliklarga chalingan bemorlar uchun **immunitetni saqlaydigan va mustahkamlaydigan amallarni bajarishga oid alohida suhbatlar tashkil qilish kerak**. Bu gurux bemorlarda immunitetni saqlash va mustahkamlash bo'lgan bir paytda, turli sabalarga ko'ra, ayniqsa ular olayotgan dori-darmonlarning nojo'ya ta'sirlari natijasida immunitetning tushib ketishi kuzatiladi. Shuning uchun ham, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uning barcha elementlarini amalda qo'llashni davom etishga harakat qilish, immunitetni saqlash va mustahkamlashning asosiy shartlari hisoblanishini ularga ham tushuntirish kerak.

**Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish.** Surunkali kasalliklarga chalingan bemorlarga shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishning o'ta muxim ekanligini tushuntirish kerak. Ularning o'sha qoidalarni bajarishga intilishlariga undash lozim. Kuzatishlar, bu gurux odamlari orasida shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishga e'tibor bermaydiganlar ko'pchilikni tashkil qilishini ko'rsatdi. Shuning uchun ham bu gurux odamlari uchun sog'lom tumush tarzini shakllantirish dasturlarini tuzishda ushbu holatni hisobga olishlari zarur.



Surunkali kasalliklarga chalingan bemorlarning aksariyat ko'pchiligida u yoki bu **sog'liqqa zararli odatlar borligini qayd etish mumkin**. Ular ham sog'liqqa zararli odatlar aslida odamning ashaddiy dushmani ekanligiga yetarli baxo berishlarda, ulardan forig' bo'lishga harakat qilishmaydi, chunki turli xil kasalliklarning kelib chiqishi va riojlanishiga sabab bo'lishini to'laqonli anglab olmaganlar. Shuning uchun ham bu gurux odamlari uchun sog'lom tumush tarzini shakllantirish dasturlarini tuzishda ushbu holatni hisobga olish lozim.

Surunkali kasalliklarga chalingan bemorlar orasida **doimo yuqori ko'tarin kayfiyatida bo'lishga harakat qiladiganlarni ham va aksincha, turli hil sabablarga ko'ra tushkunlik holatlarda** yuradiganlarni ham uchratish mumkin. Ularga yuqori ko'tarinkilik ruhida bo'lish o'z novbatida salomatlikni tiklashda, kasallikdan tezroq va asoratsiz forig' bo'lishga yordam berishini tushuntirish lozim. Surunkali kasalliklarga chalingan bemorlar sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammolarini hal etish borasida davlat siyosatining yo'nalishi asosan bemorlarning yashash va mehnat sharoitini yaxshilashga qaratiganligi bilan xarakterlanadi. Bemorlarga ish joylaridan shifokorning tavsiyasiga binoan sanatoriyalarda davolanish uchun yo'llanmalar beriladi. Shifokorlarning ushbu toifadagi odamlarda o'z sog'liga javobgarlik xissida bo'lish, uni saqlash va mustahkamlashga harakat qilishlarida amaliy yordamlari e'tiborni qaratish o'ta muhimdir. Bu gurux bemorlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish dasturining tuzilishi va mazmunidagi o'ziga xosliklardan biri –ularning shifokorlarning tavsiyalarini to'laqonli bajarishlarini nazoratga olishdir. Chunki ular orasida shifokorlarning tavsiyalarini o'z vaqtida va to'laqonli bajara olmaslik holatlari ko'p uchraydi. Oila shifokori va mahalla komitetining, hamkorlikda, ushbu toifadagi odamlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid hamkorlikda ish olib borishlari yaxshi natijalarga olib kelishi mumkin. Ushbu toifadagi odamlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid informasion materiallarni tayyorlashning usul va vositalariga ahamiyat berish muhim. Sog'lom, amalda sog'lom kishilar va o'tkir kasalliklarga chalingan bemorlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish sohasidagi davlat siyosati va uni amalga oshirish yo'llariga bemorlar e'tiborini tortishga oid suxbatlarda, yaratilayotgan imkoniyatlardan mumkin qadar maqsadli foydalanishga harakat qilish zarur ekanligini doim ta'kidlash kerak. Sog'lom, amalda sog'lom kishilar va o'tkir kasalliklar bilan og'rikan bemorlarning shart-sharoitlari aksariyat ko'pchilik hollarda, nisbatan qoniqarli bo'lishi

mumkin, ammo bu guruxlarga mansub kishilar ulardan to'laqonli foydalanishmaslik xolatlari uchraydi. Sabaabi, ularning maqsadlari ko'proq uydagi sharoitlarni yanada yaxshilashga qaratilgan bo'ladi. Yaratilgan , mavjud sharoitlardan foydalanish masalasi ikkinchi o'ringa o'tib qoladi.

Sog'lom kishilarning asosiy munosabatlari sharoit va turmush tarzini oqilona tashkil etish orqali salomatlik zaxiralarini yanada oshirishdir.

Insonning salomatligi uchun mas'uliyatini tarbiyalash, uni asrab-avaylash va mustahkamlashning o'rni va o'rni. "Sog'lom, amalda sog'lom kishilar va o'tkir kasalliklar bilan og'rikan bemorlar uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish dasturi" ning tuzilishi va mazmunining xususiyatlari. O'zini sog'lig'i uchun sog'lom deb bilgan bemor orasida mas'uliyatni tarbiyalashda oila shifokorining o'rni va o'rni. Aholi salomatligini asrash va mustahkamlash motivasiyasini oshirishda mahalla komitetlari aktivlari bilan oila shifokorining birgalikdagi ish o'rni va o'rni. Axborot dasturlari, ularni amalga oshirish usullari va vositalari.

"Tez-tez uchraydigan kasal va surunkali kasalliklarga chalingan bemorlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish dasturi" ning tuzilishi va mazmuni. Tez-tez va uzoq vaqt kasal bo'lganlarning asosiy munosabat yanada sharoitlar va turmush tarzini oqilona tashkil etish orqali, ularning sog'liqni saqlash zaxiralarini oshirish mumkin.

Ularning salomatligi uchun tez-tez va uzoq vaqt kasal bo'lganlar uchun javobgarlik ta'lim o'rni va joyi, uni asrab-avaylash va mustahkamlash. "Surunkali kasalliklarga chalingan tez-tez va uzoq muddatli kasal bemorlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish dasturi" ning tuzilishi va mazmunining xususiyatlari haqida fikr yuritar ekanmiz, ular orasida yashash sharoiti qoniqarli va xatto yaxshilar so'ngi yillarda ko'proq qayd etilmaqda. Xuddi shuningdek, ular orasida nisbatan kech bo'lsada , sog'lom turmush tarzini shakllantirishga intiluvchilar ham, kam bo'lsada uchraydi. Biroq kasallik ushbu harakatlarining samarali bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun bu gurux bemorlariga shifokorlardan ko'rsatiladigan yordam, ularning kayfiyatini ko'tarishga va tavsiyalarni tulaqonli bajarish bilangina erishish mumkinligini uqtirishga qaratilgan va ham uzluksiz bo'lishi kerak. Surunkali kasalliklar bilan hastalangan bemorlar orasida kasalligining og'irlashib ketishining oldini olga oid mas'uliyatni tarbiyalash muhim ahamiyat kasb etadi. Oila shifokori bu gurux bemorlari bilan ishlash jarayonida ularning turli tabiblar va muqaddas joylarga dardlariga shifo izlab borib qolishlarining oldini olishga harakat

qilishlari kerak. Shuning uchun shifokorlar yaqin atrofdagi tabiblar faoliyatidan xabardor bo'lishlari va muqaddas shifobaxsh joylar haqida yetarli ma'lumotlarga ega bo'lishlari lozim. Surunkali kasalliklar bilan og'riqan bemorlar salomatligini asrash va mustahkamlash motivasiyasini oshirishda oila shifokorining oila a'zolari va mahalla komitetlari aktivlari bilan birgalikdagi ishlashi . Axborot dasturlari, ularni amalga oshirish usullari va vositalari haqida so'z ketganda quyidagilarga ahamiyat berish lozim. Dastur barcha guruxlarda og'iz bo'shlig'ining gigiyenik holatini diqqat bilan va doimiy monitoring qilish ayniqsa surunkali umumiy somatik kasalliklari bor bo'lgan aholi guruhlari uchun talab qilinadi, chunki ularning tish kasalliklari boshqa kasalliklarning kelib chiqishi va rivojlanishi uchun qulay fon yaratadi.

Bemorlar bilan ishlash ham ma'lum qoidalarni talab qiladi: bemor ruhiyatining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish, uning kasalligiga qiziqish ortishi kerak. Bunday holda, tibbiyot xodimlari psixoprofilaktika va psixoterapiya vositasi sifatida gigiyenik ta'lim va tarbiya vositasidan foydalanishlari kerak , bemorni tinchlantirish, kasallikni birgalikdagi sa'y-harakatlar bilan bartaraf etish zarurligiga ishontirish kerak.

Shunday qilib, aholining sog'liq darajasiga qarab maqsadli guruhlarida bir xil ish usullari va vositalari qo'llanilib, gigiyenik ta'lim va tarbiyaning umumiy vazifalari hal qilinadi. Maqsadli guruhlar bilan ishlash ixtisoslashtirilgan xizmatlar, tuman,shahar tibbiyot xodimlari tomonidan amalga oshiriladi.

Aholining sihat-salomatlik darajasiga qarab turli guruhlarida o'tkaziladigan davolash profilaktika ishlarining muhim tarkibiy qismi bo'lgan sog'lom turmush tarzini shakllantirish ishlari poliklinikada, bemorlar yashaydigan tarmoqda va stasionarlarda olib boriladi. Ishlar asosan ikki masalaga qaratilgan bo'ladi:

- aholini profilaktik ishlarda faol ishtirok etishga jalb etish;
- dispanserizasiyaga olinganlar bilan, ularning yashash sharoitiva turmush tarzlaridan kelib chiqqan holda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid ishlarni olib borish.

Profilaktik ko'riklarning samarali bo'lishi, aholinig ushbu tadbirga ijobiy munosabatda bo'lishlariga bog'liq. Bu borada aholiga dispanserizasiyaning maqsadi va vazifalari, uning ahamiyati haqida keng miqyosda maqsadli ma'lumotlarni berish lozim. Ushbu tadbir

ma'lumotlarni plakatlar, shiorlar va targ'ibotning yaqqolligini ta'minlaydigan boshqa vositalaridan foydalaninish maqsadga muvofiq. Ular nafaqat poliklinikada, balki bevosita aholining yashash va ish joylarida namoish qilinishi kerak. Bosma vositalardan, jumladan varaqa-taklifnomalar, dispaserizasiya mavzusiga bag'ishlangan ixcham tavsiyanomalar tarqatish ham yaxshi samara beradi. Ma'ruzalar bilan aholi o'rtasida chiqishlar qilish va ularga shu mavzudagi filmlarnamoish etish mumkin. Radio va televideniya imkoniyatlaridan xam keng foydalanish lozim.

Profilaktik ko'riklar yakunlagach, ularning natijalariga qarab, differensiyalashgan davolash profilaktika va sog'lomlashtirish ishlari boshlab yuboriladi. Bunda sog'lomlar, kasalliklar kelib chiqishi hafi kuchli kishilar guruxi, tez-tez kasal bo'lib turadiganlar va uzoq davom etadiganlar kasalliklar bilan hastalangan bemorlar, hamda surunkali bemorlar guruhlarining har biri uchun alohida dasturlar bilan ishlash maqsadga muvofiq.

Yuqorida ta'kidlaganimizdek, sog'lom kishilar o'rtasida olib boriladigan ishlarning maqsadi ularning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga erishish. Ular o'rtasida olib boriladigan tibbiy-gigiyenik ma'lumotlarni targ'ibot qilish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish dasturlarini amalga oshirishda individual suhbatlar o'tkazish, tematik eslatmalar berish maqsadga muvofiq.

## **11-MAVZUGA DOIR SAVOLLAR.**

1. "Aholining turli salomatlik guruhlariga mansub odamlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish dasturi" ni tuzish, amalga oshirish va samaradorligini o'rganish va baxolash ahamiyati.
2. «Sog'lom odamlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish dasturi»ning tuzilishi va mazmunidagi o'ziga xosliklar.
3. «Amalda sog'lom va o'tkir kasalliklarga chalingan bemorlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish dasturi»ning tuzilishi va mazmunidagi o'ziga xosliklar.
4. «Tez-tez va uzoq davom etadigan bemorlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish dasturi»ning tuzilishi va mazmunidagi o'ziga xosliklar.

5. “Surunkali kasalliklarga chalingan bemorlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dasturi”ni tuzish, amalga oshirish va samaradorligini baholashning nazariy asoslari.
6. Sog‘lom kishilar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid olib boriladigan ishlarning maqsadi va vazifalari.
7. «Amalda sog‘lom va o‘tkir kasalliklarga chalingan bemorlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid olib boriladigan ishlarning maqsadi va vazifalari.
8. «Tez-tez va uzoq davom etadigan bemorlar
9. “Surunkali kasalliklarga chalingan bemorlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid olib boriladigan ishlarning maqsadi va vazifalari.
10. Subkompensasiya holatidagi surunkali kasalliklarga chalingan bemorlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid olib boriladigan ishlarning maqsadi va vazifalari.

### **11-MAVZUGA DOIR VAZIYATLI TOPSHIRIQLAR:**

- 1- Topshiriq. «Sog‘lom odamlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dasturi» tuzing va uni amalga oshirish rejasini ishlab chiqing.
- 2- Topshiriq «Amalda sog‘lom va o‘tkir kasalliklarga chalingan bemorlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dasturi»tuzing va uni amalga oshirish rejasini ishlab chiqing.
- 3- Topshiriq «Tezaro va uzoq davom etadigan bemorlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dasturi»nituzing va uni amalga oshirish rejasini ishlab chiqing.
- 4- Topshiriq “Surunkali kasalliklarga chalingan bemorlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dasturi”ni tuzing va uni amalga oshirish rejasini ishlab chiqing.
- 5- Topshiriq “Surunkali kasalliklarga chalingan bemorlar bilan kasallikning kompensasiya davrida olib boriladigan sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dasturi”ni tuzing va uni amalga oshirish rejasini ishlab chiqing.

**Javobingizni yozma ravishda bayon eting.**

## TESTLAR

**1. 5-Parhez taomi kandy kasallikka chalingan bemorlarga tavsiya etiladi?**

- A. jigar va o't pufagi kasallangan bemorlarga
- B. saratonkasalligiga
- V. brusellyoz kasalligiga
- G. bronxit kasalligiga

**2. Salomatlikni mustaxkamlashning noan'anaviy vositalarini belgilab bering**

- A. barcha javoblar to'g'ri.
- B. sog'lomlashtiruvchi yurish va yugurish
- V. umurtka pogonasini sog'lomlashtiruvchi mashklar
- G. gimnastik skameykada bajariladigan mashklar, xitoycha sigun terapiya

**3. «Valeo» - lotin tarjimasi bo'yicha**

- A. Sog'liq
- B. salom
- V. ilm
- G. Inson

**4. Mehnat intensivligi bo'yicha 4 kategoriyaga taalluqli 18-40 yoshdagi xotin qizlarning bir sutkalik energiya sarfini belgilang?**

- A. 3150kkal
- B. 3500kkal
- V. 4200kkal
- G. 2800kkal

**5. Mehnat intensivligi bo'yicha 2 kategoriyaga taalluqli 18-40 yoshdagi xotin -qizlarning bir sutkalik energiya sarfini belgilang?**

- A. 3000kkal
- B. 3200kkal
- V. 2800kkal
- G. 2400kkal

**6. Mexnat intensivligi buyicha 1 kategoriyaga taallukli 40-60 yoshdagi xotin-qizlarning bir sutkalik energiya sarfini belgilang?**

- A. 2200kkal
- B. 2400kkal

- V. 3000kkal
- G. 2800kkal

**7. Mexnat intensivligi buyicha 2 kategoriyaga taalluqli 18-40 yoshdagi xotin qizlarning bir sutkalik energiya sarfini belgilang?**

- A. 3000kkal
- B. 4200kkal
- V. 3200kkal
- G. 2550kkal

**8. Mexnat intensivligi buyicha 3 kategoriyaga taalluqli 18-40 yoshdagi xotin-qizlarning bir sutkalik energiya sarfini belgilang?**

- A. 2700kkal
- B. 2600kkal
- V. 3000kkal
- G. 2900kkal

**9. Mexnat intensivligi bo'yicha 1 kategoriyaga taalluqli 18-40 yoshdagi xotin-qizlarning bir sutkalik energiya sarfini belgilang?**

- A.3200kkal
- B.3000kkal
- V.2800kkal
- G.2400kkal

**10. Kasallik huruji davrida**

- A.Sport bilan shug'ullanish mumkin emas
- B. Sport bilan shug'ullanish mumkin
- V. Sportning ayrim turlari bilangina shug'ullanish mumkin
- G. Sport hamma uchun emas

**11. Amalda sog'lom kishilar shifokor tavsiyalarini**

- A. Aksariyat ko'p hollarda to'la va o'z vaqtida bajarishmaydi
- B. Aksariyat ko'p hollarda o'z vaqtida bajarishmaydi
- V. Aksariyat ko'p hollarda to'la bajarishmaydi
- G. Aksariyat ko'p hollarda bajarishga sharoiti yo'q

**12. Talaba bir kecha kunduzda qancha energiya sarflaydi?**

- A. 2500 kkal
- B. 5000kkal
- V. 2800-3200 kkal
- G. 4200kkal

**13. «Sogʻlom odamlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish dasturi»ni tuzishda**

- A. sogʻlom odamlarning yashash sharoiti va turmush tarzini hisobga olish kerak
- B. sogʻlom odamlarning yashash sharoitini hisobga olish kerak
- V. sogʻlom odamlarning turmush tarzini hisobga olish kerak
- G. sogʻlom odamlarning yashash sharoiti va turmush tarzini hisobga olish zarur emas

**14. 9-Parxez taom kandy kasallikka chalingan bemorlarga tavsiyaetiladi**

- A. qandli diabet
- B. oshkozon – ichak
- V. gipertoniya
- G. tuberkulyoz

**15. Sogʻlom odamlar ovqatlanishlarida ratsionallik va muvofiqshtirilish prinsipiga eʻtibor**

- A. ratsionallik va muvofiqshtirilish prinsiplariga eʻtibor berilishi shart emas
- B. ratsionallik prinsipiga eʻtibor berilishi kerak
- V. muvofiqshtirilish prinsipiga eʻtibor berilishi kerak
- G. ratsionallik va muvofiqshtirilish prinsipiga eʻtibor berilishi kerak

**16. «Tez-tez va uzoq davom etadigan kasalliklar bilan hastalanganlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish dasturi»ni tuzishda**

- A. ularning yashash sharoiti va turmush tarzini hisobga olish kerak
- B. ularning yashash sharoiti va turmush tarzini hisobga olish zarur emas
- V. ularning yashash sharoitini hisobga olish kerak
- G. ularning turmush tarzini hisobga olish kerak

**17. Mehnat jamoasi va uyda gigiyena meʻyorlariga muvofiq keladigan sharoitni yaratish**

- A. ushbu toifa bemorlarini davolashda bosh talablardan biri, lekin asosiysi emas
- B. Ushbu toifa bemorlarini davolashda bosh talab - ularda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish
- V. amalda sogʻlom va oʻtkir kasalliklar bilanxastalangan bemorlarni davolashda bosh talablardan biri va asosiysidir
- G. ushbu toifa bemorlarini davolashda bosh talablardan emas



### **18. Kasallik xuruji davrida**

- A. Sport bilan shug‘ullanish mumkin
- B. Sport bilan shug‘ullanish mumkin emas
- V. Sport hamma uchun emas
- G. Sportning ayrim turlari bilangina shug‘ullanish mumkin

### **19. Tezaro va uzoq davom etadigan kasalliklar bilan hastalanganlar o‘rtasida**

- A. shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilishning ahamiyatini tushuntirish kerak.
- B. hamma javoblar to‘g‘ri
- V. sog‘liqqa zararli odatlardan forig‘ bo‘lishning muhimligini tushuntirish keak
- G. doimo yuqori ko‘taringlik kayfiyatida bo‘lishga harakat qilishga undash kerak

### **20. Amalda sog‘lom va o‘tkir kasalliklar bilan hastalanganlar o‘rtasida tibbiy nazoratni kuchaytirish kerak**

- A. davolashga oid tavsiyalarini bajarishlarini
- B. profilaktikaga oid tavsiyalarni bajarishlarini
- V. sog‘lomlashtirishga oid tavsiyalarinibajarishlarini
- G. hamma javoblar to‘g‘ri

## II. AMALIY MASHGULOTLAR BOYICHA KORSATMA VA TAVSIYALAR.

Sogʻlom turmush tarzini targʻibot qilish va shakllantirishda turli mutaxassislik shifokorlarining oʻrni va vazifalarini oʻrganish va baholash oʻtkaziladigan amaliy mashgʻulotlarning asl maqsadini tashkil qiladi. Shifokorlar faoliyatining samaradorligini ular bilan muloqatda boʻlgan sogʻlom va bemorlarning oʻzlarida va ularning oila, mehnat jamoalarida salomatik madaniyatining shakllanganligini oʻrganish va baxolash tajribasiga ega boʻlishni taqazo etadi. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish oilada va bolalar muassasalarida gigiyenik oʻqitish va tarbiyalash ishlarini mukammal ravishda yoʻlga qoʻyishdan boshlanishi kerak va shuning uchun ham bu masalani oʻrganish va baxolashga doir koʻnikmalarni hosil qilishni amaliy mashgʻulotlarning birinchi novbatdagi vazifalaridan qilib qoʻyadi. Talabalar sogʻlom turmush tarzini, avvalo korxonalarining ishchi va hizmatchilari orasida shakllantirishning oʻziga xos qirralarini, ayniqsa aholini yuqumli kasalliklar, ekologik va kasblar bilan bogʻliq kasalliklarning oldini olishga oid gigiyenik oʻqitish va tarbiyalashni tashkil etilganligini oʻrganish va baholashga doir amaliy koʻnikmalarni egallash muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu fanni talabalar tomonidan toʻlaqonli oʻzlashtirilganligining asosiy koʻrsatkichi boʻlib, ular tomonidan aholining turli salomatlik guruxlariga mansub odamlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish dasturlarini tuzish, amalga oshirish va samaradorligini oʻrganish va baxolashga doir amaliy koʻnikmalarning hosil boʻlganligi hisoblanadi. Amaliy mashgʻulotlarni quyidagilarga asoslangan holda tashkil etish, ularning samaradorligini taʼminlashda muhim rol oʻynaydi.

1. Oʻqitish usullari va texnikasi qatorida muloqot, keys stadi, muammoli usul, oʻrgatuvchi oʻyinlar, -aqliy hujum, insert, -birgalikda oʻrganamiz, pinbord, maʼruza(kirish maʼruzasi, vizual maʼruza, tematik, maʼruza-konferensiya, aniq holatlarni yechish, avvaldan rejalashtirilgan xatoli, sharhlovchi, yakuniy) magʻulotning maqsad va vazifalaridan kelib chiqqan holda, tanlab olish va qoʻllash.

2. Bu borada, oʻqituvchining missiyasi oʻqitishni tashkil qilishning quyidagi – frontal, kollektiv, guruhiy, dialog, polilog va oʻzaro hamkorlikka asoslangan shakllariga tayanish, hamda oʻqitish vositalari: odatdagi oʻqitish vositalari (darslik, jumladan elektron darslik) maʼruza matni, tayanch konspekti, kompyuter, videoproyektor va masofaviy

ta'lim tizimida onlayn mashg'ulotlar)dan tashqari grafik organayzerlar, internet va axborot texnologiyalari vositalaridan rasional foydalanishda ham mag'ulotning maqsad va vazifalaridan kelib chiqqan holda, tanlab olish va qo'llashgina emas, talabalarni ham shunday yondashuv prinsipiga tayanishga chorlashdir.

3. O'zaro aloqa vositalari sifatida nazorat natijalarining tahlili asosida o'qitishning diagnostikasini (tashxisi) amalga oshirish muntazam ravishda o'tkaziladigan ichki tadbirlar qatoridan o'rin olishini ta'minlash kafedra mudirining asosiy vazifalaridan biri bo'lib qolishi maqsadga muvofiq.

4. Mashg'ulotlarning sifatli va samarali o'tishini ta'minlashda boshqarishning quyidagi usul va vositalaridan foydalanishni yo'lga qo'yish lozim. Avvalo o'quv mashg'ulotining bosqichlarini belgilab olish va ularning asosida mashg'ulotning texnologik kartasini tuzish va unga binoan o'tkazilishini rejalashtirish kerak. Qo'yilgan maqsadga erishishda, shuningdek professor- o'qituvchilar, assistent va rezidentlar hamkorlikdagi faoliyatini talabalarning auditoriyadan tashqari mustaqil ishlarini rejalashtirish va ularning sifatli bajarilishiga erishish lozim.

### **III. MUSTAQIL TA'LIM VA MUSTAQIL ISHLAR.**

Yuqorida qayd etganimizdek, tibbiyot oliy bilimgozlarining 60910200 -Davolash ishi, 60910300-Pediatriya fakulteti (4-kurs), 60910400-Tibbiy profilaktika ishi (2-kurs), ta'lim yo'nalishlari talabalar uchun Jamoat salomatligi va sog'liqni saqlashni tashkil etish, fanlarining dasturlari va o'quv rejalarida Sog'lom turmush tarzi va uni shakllantirish usullari mavzusidagi mashg'ulotni o'tish o'rin olgan. Ushbu mashg'ulotlarning sifati va samaradorligini oshirish va talabalarda kasbga doir kompetensiyani shakllantirishda ular uchun mustaqil ta'lim va mustaqil ishning to'laqonli va o'z vaqtida bajarilishini taminlash muhim ahamiyatga ega. Bu borada, mustaqil ta'lim jarayonlarini o'z ichiga olgan, qo'llanmaning mundarijasida keltirilgan har bir mavzuni chuqurroq o'rganish, turli manbaalarda chop etilgan eng yangi ma'lumotlardan foydalangan holda, referatlar va prezentasiyalar tayyorlash maqsadga muvofiq. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va usullari mavzusidagi amaliy mashg'ulotni samarali o'qitishda talabalar uchun mustaqil talim olish va mustaqil ishlarni bajarishlari uchun mahsus innovasion uslublar yaratish va tashkiliy ishlarni amalga oshirish muhim ahamiyatga ega. Mustaqil ta'lim mohiyat va mazmun jihatidan ushbu – o'zlashtirilishi ko'zda tutilgan nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarni mustahkamlashga

hizmat qilishi kerak. Bu borada, avvalo yurtimiz O‘zbekistonda, so‘ngra chet ellarda chop ettilgan turli ilmiy jurnallardan mavzuga doir maqolalarni internet resurslari orqali olish yoki institut , hamda viloyat axborot resurslari informasion markazidan olish va ularni jadal o‘rganish talabalar uchun foydadan holi emas. Talabalarning mustaqil ishini tashkil qilishda, mustaqil ish avvalo mazmun va mohiyati jihatidan “Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va uning usullari” mavzusiga oid , mumkin qadar barcha hususiyatlarini o‘zida jamlay olgan uslubiy qo‘llanma va vositaga ega bo‘lishi kerak. Shu nuqtai nazardan, fikrimizcha, bunday uslubiy qo‘llanma va vositani o‘qituvchining bevosita tushuntirish va ko‘rsatmalari asosida talabaning o‘zi yaratishi kerak. Talaba, ilk bora, oldida ko‘ndalang turgan muammoni yecha olishga aql-zakovati yetishi mumkin ekanligini o‘zida his etishi va quvonch hosil qilishi mumkin. Ayni paytda, ushbu quvonchli damlar kelishining sababchisi bo‘lmish – mashg‘ulotning asosiy vazifasining bajarilishini to‘g‘ri tashkil qilishni taqozo etadi. Esga olsak, mashg‘ulot davomida talaba aholining yashash sharoiti va turmush tarzini chuqur o‘rganishi va olingan ma‘lumotlar asosida real vaziyatda sog‘lom turmush tarzini shakllashtirishning real rejasini tuzishga oid amaliy ko‘nikmani o‘zida hosil qilishga erishishdan iborat bo‘lishi kerak. Bajarilishi lozim bo‘lgan mustaqil ishning muvofaqqiyatli amalga oshirilishi talabaning u yechimini topmoqchi bo‘lgan voqyea yoki hodisaning mazmun va mohiyati haqida atroflicha ma‘lumotga ega bo‘lishi kerak. Mumkin bo‘lsa, talaba ana shu voqyea yoki hodisalarning bevosita ishtirokchisi bo‘lgani ma‘qul. Shunda u, o‘zi yashab turgan makon va zamon kishilarining yashash sharoiti va turmush tarzini chuqur o‘rganish dasturini yarata olishi va olingan ma‘lumotlar asosida sog‘lom turmush tarzini shakllashtirishning rejasini tuza olishi mumkin. Talabalarda bunday imkoniyat, agarda ularga «Talabaning yashash sharoiti, turmush tarzi, sihat-salomatligi va ijtimoiy faolligi»ni o‘rganish dasturini yaratish vazifasi yuklatilsa, u buning uddasidan chiqa oladi. Keyinchalik ushbu vazifaning mazmunini kengaytirib, «Talabaning yashash sharoiti, turmush tarzi, sihat-salomatligi va ijtimoiy faolligi shakllana borishi monitoringi asoslari» mavzusida vazifa topshirilsa u buning ham uddasidan chiqa olishiga umid qilsa bo‘ladi. Talabalarning mustaqil ishini yuqoridagi tavsiyalarimizga tayangan holda tashkil etilsa, ular uchun nafaqat oson bajarilishi bilan, balki o‘rganayotgan obyekt haqidagi ma‘lumotlarni uzoq vaqt davomida, dinamikada qayd etishi imkoniga ega bo‘ladi. Bunday holda, mustaqil ishni tashkil etuvchi ustoz talabaga, agarda, 1-kursda o‘qiyotgan talabalardan, reprezentativlikni ta‘minlaydigan sondagi talabalar

haqida ma'lumotni yig'ishni tashkil eta olsa, natijalarni statistik tahlil qilgandan so'ng, turli konferensiyalarda, jumladan yosh olimlar anjumanlarida ishtirok etish uchun tezis yoki maqola yozishi mumkin ekanligini ta'kidlashi maqsadga muvofiq.

## GLOSSARIY

**Moslashuv** - shaxs yoki guruhning ijtimoiy muhit bilan o‘zaro moslashuv jarayonidir.

**Biologik moslashuv** - muayyan ekologik sharoitda o‘ziga xos turmush tarzi imkoniyatini ta’minlovchi organizm (tur) ning morfofiziologik va xulq-atvor xususiyatlari majmui.

**Ijtimoiy moslashuv** - shaxsning yoki shaxslar guruhining ijtimoiy muhit bilan o‘zaro ta’siri, shaxsning atrof-muhit bilan ichki va tashqi uyg‘unlashuvi jarayonidir.

**Adinamiya** – ortiqcha mushak zaiflik hisoblanadi.

**Akmeologiya**-insonning shaxsiy va psixologik imkoniyatlarini optimallashtirish va kasb va ijodda mahorat cho‘qqilariga erishish haqidagi fan.

**Anabolizm**-hujayralarda topilgan oddiy tarkibiy qismlardan murakkab, organizmga xos birikmalarning biologik sintezi reaksiyalari majmui.

**Valeologiya**-inson salomatligining tabiati haqidagi fan bo‘lib, uning barcha darajalarida inson salomatligini o‘rganuvchi fanlararo, ajralmas bilim sohasidir.

**Primordial profilaktika** – kasalliklarni kelib chiqishidaturmush tarzi, ishlab chiqarish va atrof muhit, hayot faoliyatining noqulay sharoitlari bilan bog‘liq xavf omillarining yuzaga kelishiga yo‘l qo‘ymaydigan tadbirlar majmuidir.

**Birlamchi profilaktika** – barcha aholi, alohida region, ijtimoiy, yosh, alohida kasbiy shunga o‘xshash guruhlar uchun umumiy bo‘lib, kasalliklar oldini olishga qaratilgan tibbiy va notibbiy kompleks tadbirlardir.

Birlamchi profilaktika bir nechta komponentlarni o‘z ichiga oladi

**Jamoat salomatligi epidemiologiyasi** – jamoat salomatligi va sog‘liqni saqlash fanining bir qismi bo‘lib, u turli aholi guruhlari orasida salomatlik ko‘rsatkichlarining tarqalganlik qonuniyatlarini, ularga ta’sir etuvchi tashqi muhit, turmush sharoiti va turmush tarzi omillari bilan bog‘liq holda vaqt va muhit oralig‘ida o‘rganadi.

**Nogironlik** – bu mehnat qobiliyatini doimiy (uzoq muddat) yuqotganlik yoki ko‘p jihatdan qisqarganlikdir.

**Abstraktlashtirish** – boshqa barcha parametrlarni hisobga olmasdan bitta ajratilgan parametрни alohida holda ko‘rib chiqadigan tadqiqotchilik uslubi.

**Konspekt** - asosiy xulosalar va qoidalar, faktlar, dalillar, usullarni o‘z ichiga oladi; tuzuvchining materialga nisbatan munosabatini aks ettiradi.

Konspektlar turlari: *Rejali* -oldindan tayyorlangan reja yordamida tuziladi: uning har bir bandiga konspektning tegishli qismi mos keladi. *Tahliliy* -ko'pincha bir necha manbadan foydalanib aniq mavzuni ochib beradi *Erkin* -ko'chirmalar, ba'zan tezislar aralashmasidan iborat bo'ladi. *Matnli* -ko'pincha mantiqiy o'tishlar bilan bog'langan ko'chirmalardan tashkil topadi. *Tematik* -matnning butun mazmunini aks ettirmaydi, faqat muayyan, aniq mavzuni ishlaydi, qo'yilgan savolga javob beradi. *Xronologik* - hodisalarning o'zini ko'rsatish asosida ularning xronologik izchilligini aks ettiradi.

**Tadqiqot uslubiyoti (texnologiyasi)** – tadqiqot usullarining bir tizimli majmui, tadqiqot uslublari, usullari, texnikalarini qo'llanish va ular yordamida olingan natijalarni talqin qilish qoidalari tizimi. Uslubiyot o'rganiladigan ob'ekt xarakteriga, tadqiqot metodologiyasi, maqsadlariga, ishlab chiqilgan uslublar, tadqiqotchi malakasining umumiy darajasiga bog'liq bo'ladi.

**Yangilik** – fanning shu tarmog'iga yoki umuman fanga ulush darajasi; natijalar har xil tusda bo'lishi mumkin –natijalar yoki ularning bir qismi yangi bo'lishi mumkin, shuningdek natijalarning katta qismi yangilik sifatida qayd qilinmasligi ham mumkin.

**Amaliy ahamiyati (qimmat)** – mazkur tadqiqotchilik ishi natijalaridan amaliyotda foydalanish tusi.

**So'zboshi** - muallif qo'ygan vazifalar bayoni; nashr yoki qayta nashrning zaruratini asoslaydi.

**Tadqiqot predmeti** - ob'ektning aniq bir qismi bo'lib, uning ichida izlanish olib boriladi. Hodisalar, ularning ayrim tomonlari tadqiqot predmeti bo'lishi mumkin. Tadqiqotchi ilmiy izlanishlar natijasida tadqiqot ob'ekti haqida oladigan yangi ilmiy bilim sifatida belgilash mumkin.

**So'ngso'z (xotima):** yakun, qisqacha xulosalar.

**Taqdimot** – o'quv (ilmiy) ish yakunlari haqidagi og'zaki axborot.

**Muammo** - bu bilim bilan bilmaslik o'rtasidagi o'ziga xos chegaradir. U oldingi bilim etarli bo'lmagan, yangi bilim esa hozircha rivojlangan shaklga eg bo'lmagan holatda paydo bo'ladi.

**Tadqiqot dasturi** - bu aniq mavzu ustidagi bo'lg'usi ishning mohiyati va tarkibiy qismlari haqidagi aniq tasavvurdir.

**Rezyumelash** - bu yakun yasashdir. Rezyume qiluvchi ibora – bu notiqning «yopilgan» tushadigan nutqi, uning bosh g'oyasi.

**Muammoni hal etish** - yangi bilimni olish yoki u yoki boshqa hodisani izohlovchi, hodisaning xohlagan yo'nalishda rivojlanishiga ta'sir ko'rsatish imkonini beradigan omillarni aniqlash demakdir.

**Referat** – bir yoki bir necha manbalarda mavjud bo‘lgan g‘oyalarning qisqacha yozuvi, u har xil nuqtai nazarlarni qiyoslash va tahlil qilish mahoratini taqozo etadi. Referatlar turlari: axborotchilik (referat – konspektlar), indikativ (referat – rezyume), monografik, tahliliy.

**Tajriba** - umumiy empirik tadqiqot uslubi bo‘lib, u boshqariladigan sharoitda o‘rganilayotgan ob‘ektlar ustidan qat’iy nazorat yuritilishiga asoslanadi.

**Esse** – bu muallifning alohida individual pozitsiyasiga ega erkin shakldagi bayon bo‘lib, qandaydir buyum yoki qandaydir sabab bo‘yicha umumiy yoki oldindan bildirilgan fikr-mulohazalardan iboratdir.

**SOO‘K-** Surunkali obstruktiv o‘pka kasalliklari

**YUIK-** yurak ishemik kasalligi

**Avitaminoz** – organizmda vitamin etishmasligi natijasida paydo bo‘ladigan kasallik.

boshqa turli hujayralarning bir-biriga yopishib, cho‘kish hodisasi.

**Adaptatsiya** – moslashuv - tashqi sharoitga moslanish, o‘rganish; har qanday organizmning, shuningdek, populyatsiya va boshqa biologik turlarning o‘zgargan yoki o‘zgarayotgan yashash sharoitiga moslashib borish jarayoni.

**Adsorbsiya** – modda zarrachalarining ikkinchi moddaning ustki èki yuza qatlamiga singish jaraèni.

**Akrotsianoz** – kapillyar qon aylanishining buzilishi natijasida periferik a’zolar terisining, quloq, burun, lab-lunj, qo‘l-oyoq ko‘karishi.

**Alimentar** – ovqat hazm qilish hamda modda almashinuviga xos degan so‘z.

**Anamnez** – bemorning hayot sharoiti va kasallik tarixi haqida so‘rab to‘planadigan ma’lumotlar majmui.

**Ingibitor** (lat.inhibere-to‘xtatish) – kimyoviy reaksiyalarni sekinlashtiruvchi yoki to‘xtatuvchi vosita.

**Karantin** - ma’lum hududni koronavirus infeksiyasi tarqatuvchi manbadan muhofaza qilish va uni yo‘qotishga hamda koronavirus infeksiyasining bir joydan boshqa hududlarga tarqalishiga yo‘l



qo‘ymaslikka qaratilgan ma‘muriy va sanitariya-epidemiologik tadbirlar majmui.

**Leykopeniya** – qonda leykotsitlar sonining kamayishi.

**Metabolizm** – tirik organizmning to‘qima va hujayralarida to‘xtovsiz bo‘lib turadigan moddalar almashinuvi jarayoni.

**Observator** – karantin zonada bemor bilan mulokotda bo‘lmagan sog‘lom kishilarni saqlash uchun moslashtirilgan binolarda (maktab, mexmonxona, ma‘muriy binolar, sihatgohlar, bolalarning yozgi dam olish oromgohlari va boshqalarda) tashkil etiladigan maxsus ajratiladigan joy.

**Patogenlik** – kasallik paydo qilish tashqi omillar (atmosfera bosimi, issiq, ovuq, havo, kimyoviy moddalar, elektr toki, rentgen nuri, mikroorganizmlar va hokazolar) organizmga ta‘sir qilganda kasallik paydo qilish xususiyati.

**Polivaksina** – tarkibida bir necha xil mikrob antigenlari bo‘lgan vaksina.

**Sanitariya-karantin punktlari** – davlat chegaralarini quruqlikda (avtomobil va temir yo‘llari), havo va suv yo‘llari orqali kesib o‘tish joylaridagi chegara-bojxona majmualarida tashkil etiladigan ixtisoslashgan profilaktik muassasa.

**Jamoat salomatligi (public health as resource)** – bu milliy xavfsizlikni ta‘minlashga olib keluvchi jamiyatning potensial, tibbiy-ijtimoiy resursdir.

**Aholi salomatligi (health of the nation)** - bu tibbiy demografik va ijtimoiy ategoriya xisoblanib, ma‘lum sotsial jamoalar darajasida o‘z hayot faoliyatini amalga oshirayotgan odamlarning jismoniy, ruxiy, ijtimoiy holatlarining ijobiy ko‘zgusidir.

**Xavfli omillar (risk factors)** - bu inson salomatligiga xavf tug‘diruvchi, kasalliklarni kelib chiqishi, rivojlanishiga yomon oqibatlarga olib keluvchi – biologik, genetik, ekologik, ijtimoiy xarakterga ega bo‘lgan, tashqi muhit, ishlab chiqarish sharoiti, turmush tarzi bilan bog‘liq bo‘lgan omillar guruhidir.

**Statistik usul** — har qanday ijtimoiy gigiyenik tadqiqotlar statistik usul yordamida amalga oshiriladi

**Tarixiy usul** — sotsial - gigiyenik tadqiqotlarda aholi salomatligining, sog‘liqni saqlash tizimini dinamikasini jamiyatning tarixiy taraqqiyot davrlaridagi siyosiy, ijtimoiy iqtisodiy sharoitlarning o‘zgarishlari bilan bog‘lab o‘rganish usulidan keng foydalaniladi.

**Ekspert baholash usuli** - tibbiy yordamning sifati va samaradorligini baholashda belgilangan mezonlar va tamoyillariga asoslanadi.

## V. ASOSIY VA QO‘SHIMCHA OQUV ADABIYOTLAR HAMDA AHBOROT MANBALARI

### ASOSIY ADABIYOTLAR

1. Axmadaliyeva N.O., Toshmatova G.A., Mirsagatova M.R.,  
Nigmatullayeva D.J.

O‘zbekistonda shahar va qishloq maktab yoshidagi bolalar ovqatlanishini ratsionalizatsiyalashning zamonaviy yondashuvlari //Konferensiya “Zamonaviy ta’lim tizimini rivojlantirish va unga qaratilgan kreativ g‘oyalar, takliflar va yechimlar” Farg‘ona -2021. -№17. 121-125 b.

2. Бровкина И.Л. Опыт преподавания общей основы валеологии как средства формирования приоритета здоровья жизни у студентов учебного факультета. Сборник гуманитарных исследований. Электронный научный журнал.

3. Валеология. Учебное пособие для студентов «Медико профилактическое дело, «Фармация». Под редакцией Борисовой Т.С. 2-е издание, дополнительное. Минск. «Высшая школа» 2021г.

4. Вартапетова Н.В., Карпушкина А.В. Формирование здорового образа жизни: основные стратегии. Журнал «Здравоохранение № 9 2011 г».

5. Вайнер Е.Н. Валеология. Учебник для вузов. Москва 2010.

6. Иргашев Ш.Б. Валеология. 2015 год.

7. Иргашев Ш.Б. Формирование здорового образа жизни или санитарно-просветительная работа. Журнал «Организация и управление здравоохранением № 1 2.2010.

8. Иргашев Ш.Б. Валеологические принципы рационального питания. Ташкент 2010.

9. Миртазаев О.М. Эпидемиологиядан амалий машгулотлар учун қўлланма, Тошкент. 2015 йил.

10. Ibodullayeva X.T. Valeologiya asoslari. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2010

11. Кирсанов К.А. Биологический, социальный и интеллектуальный потенциал личности в различных парадигмах образования// Интернет-журнал» «Науковедение», 2011№1(6)[Эл. ресурс]- М.: Науковедение, 2013.

12. Sayfiddin Faxritdin o‘gli. Valeologiya asoslari. Toshkent-2016

## QO‘SHIMCHA ADABIYOTLAR

1. Amaldagi qonuniy va me‘yoriy hujjatlar: O‘zbekiston Respublikasi  
2.Sog‘liqni saqlash Vazirligining yuqumli va parazitlar kasalliklar epidemiologiyasi, profilaktikasi bo‘yicha buyruqlar, uslubiy qo‘llanmalar, sanitariya me‘yorlari.
2. Abdurahimova F. Y. Mahallada qizlarni sog‘lom turmush tarzi asosida oilaga tayyorlashning pedagogik asoslari. Avtoreferati, Toshkent, 2007.
3. Abduraximova F. Y. va Musurmonova O., "Mahallada qizlarning sog‘lom turmush tarzi" Toshkent: O‘zbekiston, 2008.
4. Абдухакимов А.Н., Ниязматов Б.Б., Мадаминов А.Ю. и др. Заболеваемость злокачественными новообразованиями и экологическая ситуация в некоторых регионах Республики Узбекистан// Экология человека.- 2012.-№2.
5. Abu Ali Ibn Sino, "Tib qonunlari. Uch jildlik saylanma" Toshkent: Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 1994.
6. Arziqulov.R. Sog‘lom turmush tarsi asoslari (valeologiya). Toshkent. 2009 yil.
7. Avezova G.S. Alkogolga qaramlik va uning profilaktikasga tizimli yondashuv. Tibbiyotda yangi kun – Ilmiy referativ, ma‘naviy-ma‘rifiy jurnal. 2020, 4 (32), 69-72 betlar.
8. Гримаков Л.М. Резервы человеческой психики. Москва 1989 г.
9. Горбенко П.П., Поваенко А.А. Основы направления и перспективы развития валеологии. <http://www.gorbenko.ru>.
10. Деннис Каспер, Энтони Фаучи, «Инфекционные заболевания Харрисона», 2-е изд., США. 2013 год.
11. Иргашев Ш.Б., Турсунходжаева Л.А., Первичная профилактика наркозависимости среди обучающихся образовательных школ, Учебное – методическое пособие для учителей, Министерство здравоохранения Республики Узбекистан, Ташкент 2011.Mirtazayev O.M. Epidemiologiyadan amaliy mashg‘ulotlar uchun qo‘llanma, Toshkent. 2015 yil.
12. Mo‘minov.H. Sog‘lom turmush tarzi va uning evolyutsion asoslari. "O‘zbekistonda sog‘liqni saqlash" gazetasi, 2004, 19-son.
13. Попова И.В., Токарев А.Н., Лежнина И.В., Беляков В.А. Современные тенденции полового развития детей // Вяцкий медицинский вестник, № 3-4, 2011 С.44-47.

14. Покровский В.И., Брико Н.И. Общая эпидемиология с основами доказательной медицины. Учебник. Москва. 2010 год.
15. Rasulov, H. (2022). Siyosat–madaniyat, hodisa va fan sifatida. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(7), 691-702.
16. Rasulov, H. M. (2022). MA'NAVIY TARG'IBOTDA ILG'OR XORIJIY TAJRIBALAR. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(10-2), 818-826.
17. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва 1979.
18. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажиллина И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркомании у подростков Москва. 2001г.
19. Симонов П.В. Мотивированный мозг. Высшая нервная деятельность и естественно-научные основы общей психологии. Изд. Питер. 2023. с.380.
20. Фроликс В.В. Старение и биологические возможности организма. Москва 1975.
21. Цицерон. Речи в 2–х томах. Москва 1962.
22. WHO. Global status report on noncommunicable diseases, 2021. Available at <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/noncommunicablediseases>. Accessed on 20 July 2021.
23. Brehm BJ, Summer SS, Khoury JC, Filak AT, Lieberman MA, et al. (2016) Health Status and Lifestyle Habits of US Medical Students: A Longitudinal Study. *Ann Med Health Sci Res*. 6(6): 341-347.
24. Vitamin and mineral requirements in human nutrition. Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation on Human Vitamin and Mineral Requirements. Bangkok, Thailand. 1998. 2nd edn. Geneva, World Health Organization. 2004.
25. Jahan F, Siddiqui M, Francis J, Al Fatlawi H, Askari K (2023) Knowledge and Practice of Healthy Lifestyle and Dietary Habits In Medical Students: A Study From Oman. *J Comm Med and Pub Health Rep* 4(07).
26. Mamanovich, R. H. (2022). The mass media as a subject of political and legal propaganda. *European International Journal of Multidisciplinary*

*Research and*

*Management Studies*, 2(10), 122-128.

27. Naaz S. Knowledge, attitude and practices pertaining to healthy lifestyle in prevention and control of chronic diseases: a rapid review. *Int J Community Med Public Health* 2021;8: 5106-12.
28. Hakim, R. (2021). Political and Legal Culture-the Factors of Stability of the Political and Legal System. *Byulleten nauki i praktiki*, 7(3), 281-286.
29. Salomova F., Xakimova D., Yarmuxamedova N. Conditions of education and health status of pupils at schools// *Journal of critical reviews* ISSN- 2394-5125 VOL 7, ISSUE 09, 2020

***INTERNET SAYTLARI***

1. [https://www.oriens.uz/media/journalarticles/40\\_Jalilov\\_Baxtiyor\\_Norqulovich\\_276-282.pdf](https://www.oriens.uz/media/journalarticles/40_Jalilov_Baxtiyor_Norqulovich_276-282.pdf)
2. <https://lex.uz/uz/docs/-5077667>
3. <https://science.jdpu.uz/index.php/presedu/article/download/6030/4536/16074>
4. <https://uz.deltaclassic4literacy.org/2145-what-is-a-healthy-lifestyle-hls-really.html>
5. <https://uz.delachieve.com/soglom-turmush-tarzi-tarifi-soglom-turmush-tarzi-va-uning-qismlari-nima/>
6. <https://mymedic.uz/salomatlik/salomatlik-tushunchasi-haqida/>
7. <https://uz.inditics.com/soglom-turmush-tarzining-asoslari-va-komponentlari/>
8. <https://sociologiademoda.net/uz/qanday-qilib-soglom-turmush-tarzini-olib-borish-kerak-soglik-uchun-maslahatlar-bilan-tanishing>
9. <https://asb-school-24.ru/referat/referat-soglom-turmush-tarzi.html>
10. <https://uz.julinse.com/soglom-turmush-tarzi-uchun-oddiy-usullar/>
11. <https://studmate.ru/soglom-turmush-tarzi-asoslari-tushunchalarini-shakllantirish/>
12. [https://www.researchgate.net/publication/374386368\\_Sog'lom\\_turmush\\_tarzig\\_a\\_sportning\\_ahamiyati\\_hamda\\_o\\_rni\\_qanchalik\\_muhimligini\\_ta'sir\\_etuvchi\\_omillari](https://www.researchgate.net/publication/374386368_Sog'lom_turmush_tarzig_a_sportning_ahamiyati_hamda_o_rni_qanchalik_muhimligini_ta'sir_etuvchi_omillari)
13. <https://genderi.org/mavzu-jismoniy-madaniyat-nazaryasida-milliy-va-umuminsoniy-qad.html?page=6>
14. <http://naukovedenie.ru/sbornik6/pdf>

## **VI . ILOVA – 1**

**TALABALARNING YASHASH SHAROITI, TURMUSH  
TARZI SIHAT- SALOMATLI VA IJTIMOY  
FAOLLIGINI MONITORING QILISH QAYDNOMASI.**

---

**ILOVA - 1 .**

**TALABALARNING YASHASH SHAROITI , TURMUSH TARZI , SIHAT- SALOMATLIGI  
VA IJTIMOY FAOLLIGINI MONITORING QILISH QAYDNOMASI.**

---









































	tegiyasining mazmun va mohiyatidan kelib chiqadigan vazifalaringizni anglab olishingizda Sizga yordam berganlar :	bilimgohning yoshlar bilan ishlash tashkilotlari -3												
		<b>hech kim yordam bermadi -4</b>												
<b>4.57.</b>	<b>Hayotdagi muammolarni yecha olishingizga ishonasizmi</b>	-ha aniq va maqsadli harakat qilish-dan to'xtamayman! -1;												
		- oldindan bi-ron gaytish qiyin - 2.												
<b>4.58.</b>	<b>Yana bir bor, hayotdagi muammolarni yecha olishingizga ishonasizmi</b>	- oldindan aytish qiyin - 2;												
		-ha aniq va maqsadli harakat qilishdan to'xtamayman! -2;												

**TALABANING YASHASH SHAROITI, TURMUSH TARZI, SIHAT-SALOMATLIGI  
VA IJTIMOIIY FAOLLIGI SHAKLLANA BORISHINING  
QAYDNOMASI**

O'QUV QO'LLANMA

MADAXANOV AKBARJAN SABIRJANOVICH

**“SOG‘LOM TURMUSH TARZINI  
SHAKLLANTIRISH”**

**Muharrir: Maxmudov A.**

**Korrektor va dizayn: Maxmudov T.**

Tasdiqnoma № X-25171, 300325805, 15.06.2023.

Bosishga 2024-yil “01-mart” ruxsat berildi.

Format 60x84/16. Garnitura Times New Roman.

Shartli bosma tabog‘i 7.67., 212 sahifa, Adadi 10 dona, Buyurtma №57

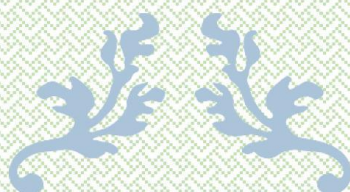
**“KAFOLAT TAFAKKUR”** nashriyotida tayyorlandi va chop etildi.

Manzil: Andijon viloyati, Andijon tumani, Oq Yor QFY, Sh.Umarov 78 uy.

**Telefon: +99897 580-64-54**

e-mail: [kafolattafakkur@gmail.com](mailto:kafolattafakkur@gmail.com)





---

**ANDIJON DAVLAT  
TIBBIYOT INSTITUTI**

---

**GUVOHNOMA**



**ANDIJON – 2024**

# O'QUV ADABIYOTINING NASHR RUXSATNOMASI

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi,  
Andijon davlat tibbiyot instituti rektorining 2024 yil "01" martdagi  
"01/08/490-Sh"—sonli buyrug'iga asosan

**A.S.Madaxanov**

(muallifning familiyasi, ismi-sharifi)

**Davolash ishi - 60910200, pediatriya ishi - 60910300,**  
**tibbiy profilaktika ishi - 60910400**

(ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi))

\_\_\_\_\_ ning  
talabalari (o'quvchilari) uchun tavsiya etilgan.

***Sog'lom turmush tarzini shakllantirish***  
***nomli o'quv qo'llanmasi***

(o'quv adabiyotining nomi va turi: darslik, o'quv qo'llanma)

\_\_\_\_\_ ga  
O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan  
litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr etishga ruxsat  
berildi.

Rektor  M.M.Madazimov  
(imzo)

Ro'yxatga  
olish raqami:  
49

