

YOSH FIZIOLOGIYASI VA GIGIYENASINING AHAMIYATI**Dilnavoz Ne'matjonova Burxonjon qizi****QDPI TSMG yo'nalishi****2- kurs talabasi.****Turdiyeva Odinaxon Mamirovna****QDPI o'qtuvchisi****<https://doi.org/10.5281/zenodo.8053583>**

Yaxshi sog'liq va gigienani saqlash har xil yoshdagi shaxslar uchun juda muhimdir, ammo bu yoshlar uchun ayniqsa juda muhimdir. O'smirlik - bu sezilarli jismoniy va hissiy o'zgarishlar bilan belgilanadigan davr, sog'lom turmush tarzini osonlashtirishga yordam berish uchun yoshlar o'z tanalari va ongiga to'g'ri g'amxo'rlik qilishni o'rganishlari kerak. Ushbu maqolada yosh fiziologiyasi va gigienasi ahamiyatini o'rganamiz.

Yosh fiziologiyasi nima?

Yosh fiziologiyasi o'smirlik davrida, balog'atdan erta voyaga yetgunga qadar sodir bo'ladigan jismoniy o'zgarishlar va rivojlanishni anglatadi. O'smirlik tez o'sishi va o'zgarishi uchun vaqt bo'lib, miya tuzilishi va funktsiyasida sezilarli o'zgarishlar, suyak o'sishi, gormonal o'zgarishlar, reproduktiv tizimning yetilishi kabi jismoniy o'zgarishlar mavjud.

Gigienaning yoshlar uchun ahamiyati

O'smirlar kasallik va kasalliklarga ko'proq moyil bo'ladilar, shuning uchun ham shaxsiy gigiena yosh fiziologiyaning zaruriy jihatini hisoblanadi, chunki u mikroblar va bakteriyalar tarqalishining oldini olishda jiddiy qadamdir. Bakteriyalar tarqalishining oldini olish va organizmni sog'lom saqlash uchun gigiyena odatlarini muntazam ravishda o'tkazish zarur. Yoshlar uchun yaxshi gigiena odati muhim bo'lgan bir nechta sabablar quyidagilar:

1. Ishonch va o'z-o'zini hurmat qilishni kuchaytirish

Yaxshi gigiena yoshlarga o'z-o'zini yaxshi baholash va ishonchni ta'minlaydi. Ular o'z tanalariga g'amxo'rlik qilib, o'zlarini toza, tetik va jozibali his qilishadi, bu esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Etarli darajada gigienani, shu jumladan og'iz gigienasi saqlamaslik uyatchanlik, xordiq chiqarish, ijtimoiy stigmatizatsiya manbai bo'lishi mumkin.

2. Infektsiyalarni oldini olish

Yaxshi gigienaning asosiy afzalliklaridan biri bu infektsiyalarning oldini olishga yordam beradi. O'smirlar kasalliklarga ko'proq moyil bo'lib, to'g'ri gigienaning etishmasligi mikroblar va bakteriyalarning tarqalishiga imkon beradi. Vannadan foydalangandan so'ng qo'llarni yuvish, muntazam ravishda cho'milish, toza kiyim kiyish mikroblar tarqalishining oldini olishga yordam beradi.

3. Umumiy salomatlikni rag'batlantirish

Yaxshi gigiena saqlash tanani sog'lom saqlash uchun juda muhimdir, chunki u kasallik va kasallikning oldini olishga yordam beradi. Qo'llarni muntazam yuvish, cho'milish, atrof-muhitni toza tutish kabi to'g'ri gigiyena odatlari sovuqqonlik, gripp, teri infeksiyalari kabi kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

4. Umrboqiy odatlarni o'rnatish

O'smirlik davrida yaxshi gigiyena amaliyotini qabul qilish bir umr davom etishi mumkin bo'lgan sog'lom odatlarni o'rnatish uchun zarurdir. Bunga sog'lom ovqatlanish, muntazam mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, sog'lom gigiyena odatlari bilan shug'ullanish kiradi. Sog'lom odatlarni erta o'rganadigan yoshlar butun umri davomida ularni saqlab qolish ehtimoli ko'proq.

Yosh fiziologiyasining vazifasi o'sish va rivojlanish qonuniyatlarini ochib berish, bir butun organizm, uning tizimlari, organlari, to'qimalari va hujayralarini ishlash xususiyatlarini turli yoshga aloqadir davrlarda aniqlashdir. Yosh fiziologiyasi organizmning individual rivojlanish jarayonida funksiyalar evolyusiyasini kuzatib boradi, fiziologik jarayonlarni o'zaro munosabatlari va ular o'rtasida bog'lanish sabablarini aniqlab beradi. SHu bilan birga yuksak darajada tuzilgan materiya, ya'ni bosh miya po'stlog'ining organlar va umuman butun organizm faoliyatida etakchi rol o'ynashini tushunib olishga yordam beradi. O'sib rivojlanib kelayotgan bola organizmining turli davrlarida, har xil organ va tizimlarning faoliyati bir qator o'ziga xos xususiyatlar bilan harakterlanadi. O'qituvchi bolalar va o'smirlarning anatomo-fiziologik xususiyatlarini o'rgangan ekan, ayrim tizim va organlarining (suyak-muskul, nafas olish organlari, qon aylanishi, nerv sistemasi, sezgi organlari, oshqozon ichak trakti, ichki sekretiya bezlari, teri, ayiruv organlari) tuzilishi xususiyatlarini, hamda ularning faoliyatlarini va gigiyenasi bilan tanishadi. Uyqu va aqliy mehnatni maqsadga muvofiq ravishda tashkil qilish uchun nerv sistemasining ishlash qonuniyatlarini bilish ayniqsa muhimdir. Gigiyena – bola organizmini tashqi muhit ta'siriga o'zaro bog'liqligini o'rgatadigan fan bo'lib, pedagogika va psixologiya fanlari bilan chambarchas bog'liqdir. O'sib va rivojlanib kelayotgan bolalar anatomiyasi va fiziologiyasini bilmay turib, bolalar shaxsiy gigiyenasi, maktabdan tashqari ishlar gigiyenasi va o'quv tarbiyaviy ishlar gigiyenasi masalasini echib bo'lmaydi. Gigiyena predmeti bir qator vazifalarni o'z ichiga oladi: shular jumlasidan, tashqi muhit sharoitining bola organizmiga ta'siri (tabiiy, sotsial-ijtimoiy), jismoniy rivojlanish, salomatligi va anatomik-fiziologik xususiyatlari, o'qitishni gigienik sharoitlari, o'quvchilarning mehnat va dam olish tartibi, o'quvchilar kasalliklarini oldini olish va ko'pgina boshqa vazifalarni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi. Organizmdagi har bir sistemaning gigiyenasi aniq tadbirlarni boshqarishni, masalan: suyak-muskul sistemasining gigiyenasi-harakat rejimini, partada to'g'ri o'tirish, ishlash jarayonida gavgani to'g'ri tutish, yozayotganda qo'l panjalarini ishlatilishini normaga solish va hokazolarni talab etadi. Bu tadbir choralarni yo'lga qo'yish, ularga rioya qilish, o'sib rivojlanib kelayotgan bolalarni salomatligini mustahkamlashga, uni muhofaza qilishga va turli kasalliklarni oldini olishga imkon beradi.

Xulosa qilib aytayotgan bo'lsak, yoshlar o'rtasida sog'lom va farovonlikni ta'minlash uchun yosh fiziologiyasi va gigiyenasi zarur. O'smirlilik - bu sezilarli jismoniy, emotsional va aqliy o'zgarishlar bilan belgilangan davr bo'lib, u shaxsning jismoniy va emotsional rivojlanishiga abadiy salbiy ta'sir ko'rsatadigan yaxshiroq sog'liqni saqlash amaliyotini joriy etish uchun sog'lom odatlarni qabul qilishni juda muhim qiladi. Muntazam gigiena odatlari va sog'lom turmush tarzi, etarli dam olish va parvarishlash, to'g'ri tibbiy yordam bilan bir qatorda, kasalliklarning oldini olish va umumiy sog'lomlikni saqlash uchun juda muhim qadamdir. Yaxshi gigiyena amaliyotini o'rgatish va rag'batlantirish, o'sib borayotgan yoshlarni jismoniy, aqliy va hissiy jihatdan qo'llab-quvvatlash ota-onalar, tarbiyachilar va sog'liqni saqlash xodimlarining vazifasidir.

References:

1. Ravshanbekovich, Mamatkulov Rashidbek. "THE IMPORTANCE AND PLACE OF BAHODIR JALOLOV'S WORK IN THE DEVELOPMENT OF MAJOR COLOR PICTURES OF UZBEKISTAN." Archive of Conferences. 2021.

2. Ravshanbekovich, Mamatkulov Rashidbek. "IMPORTANCE OF FINE ARTS IN GENERAL SECONDARY SCHOOLS." Web of Scientist: International Scientific Research Journal 3.10 (2022): 1008-1013.
3. Ravshanbekovich, Mamatkulov Rashidbek. "Importance and place of Bahodir Jalolov's work in the development of Uzbekistan's majestic color image." Texas Journal of Multidisciplinary Studies 2 (2021): 173-174.
4. Mamatkulov, Rashidbek Ravshanbekovich. "Intuitive Metaphysical Insights In The Works Of The Painter Bakhodir Jalalov." The American Journal of Social Science (2021).
5. Inatillo o'g'li, Butaev Javlon, and Gafurova Umida Fatikhovna. "ACTUAL ANALYSIS OF UZBEKISTAN'S STOCK MARKET: PROBLEM, SOLUTION AND SUGGESTIONS." American Journal of Business Management, Economics and Banking 10 (2023): 53-59.
6. Rovshanbekovich, Mamatkulov Rashidbek. "AMIR TIMUR AND THE TIMURID PERIOD LITERARY ENVIRONMENT AND SOME ASPECTS OF THE FINE ARTS ARE IN HISTORICAL SOURCES." E Conference Zone. 2023.
7. Ravshanbekovich, Mamatkulov Rashidbek. "SPATIAL CAPACITY REQUIREMENTS OF THE COMPOSITION." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 10.11 (2022): 816-823.
8. Ravshanbekovich, Mamatkulov Rashidbek. "DIDACTIC PRINCIPLES IN FINE ART TEACHING AND FACTORS OF USING THE SPIRITUAL HERITAGE OF GREAT THINKERS IN FINE ART LESSONS." Open Access Repository 8.11 (2022): 56-60.
9. Xakimjon og, I. M. A. (2023). BO 'LAJAK TASVIRIY SAN'AT O 'QITUVCHILARIGA "MUHANDISLIK KOMPYUTER GRAFIKASI" FANINI O 'QITISH JARAYONIDA ULARNING BADIY-IJODIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI. Conferencea, 34-38.
10. Xakimjon o'g, I. M. A. (2023). TASVIRIY SAN'AT VA MUHANDISLIK GRAFIKASI YO 'NALISHI TALABALARINI BADIY IJODIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHDA KOMPYUTER GRAFIKASINI O 'RNI. Conferencea, 130-138.
11. Xakimjon og, I. M. A. (2023). TA'LIMNI KOMPYUTERLASHTIRISH VA O'QITISHNING O'ZIGA XOS USULLARINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY TENDENSIYALARI. Conferencea, 7-11.
12. Xakimjon og, I. M. A. (2023). SAN'AT PEDAGOGIKASI SOHASIDA BO'LAJAK MUTAXASSISLARNI BADIY TAYYORLASHNING NAZARIY ASOSLARI. Conferencea, 1-5.
13. Xakimjon og, I. M. A. (2023). TASVIRIY SAN'AT FANI O 'QITUVCHILARI BADIY-IJODIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHDA KOMPYUTER GRAFIKASINING AHAMYATI. Conferencea, 5-11.
14. Гулямов, К. М. (2022). БЎЛАЖАК ТАСВИРИЙ САНЪАТ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ КОМПЬЮТЕРДА ГРАФИК МОДЕЛЛАШТИРИШ АСОСИДА КАСБИЙ ТАЙЁРЛАШ МОДЕЛИ. УЧИТЕЛЬ, 3(4).
15. Ikromov, M. X., & Abdullaev, A. X. (2022). METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF ARTISTIC AND CREATIVE ABILITIES OF FUTURE TEACHERS OF FINE ARTS IN THE PROCESS OF TEACHING COMPUTER GRAPHICS. International Journal of Early Childhood Special Education, 14(7).