

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

Z. T. RAJAMURODOV, B. M. BOZOROV
A. I. RAJABOV, D. G'. HAYITOV

YOSH

FIZIOLOGIYASI

VA GIGIYENASI

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus
ta'lim vazirligi tomonidan oliy o'quv yurtlari uchun
darslik sifatida tavsiya etilgan*

TOSHKENT
«TAFAKKUR BO'STONI»
2013

UO•K: 612.01 (075)

KBK: 57.31ya73

Y-66

Mas'ul muharrir:

K. T. Almatov – *biologiya fanlari doktori, professor.*

Taqrizchilar:

E. N. Nuritdinov – *biologiya fanlari doktori, professor;*

A. G. Karabayev – *SamTI «Normal va patologik fiziologiya» kafedrasini mudiri, dotsent.*

Y-66 **Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi:** darslik/ Z. T. Rajamurodov [va boshq.]; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi; A. Navoiy nomidagi Samarqand davlat universiteti. – Toshkent: Tafakkur bo'stoni, 2013. – 400 bet.

ISBN: 978-9943-4237-3-2

Mazkur darslikda bolalar tug'ilganidan balog'at yoshiga yetguniga qadar bo'lgan davrlarda organizmda kuzatiladigan fiziologik, morfologik, immunologik va ayrim biokimyoviy jarayonlarni geteroxronik tarzda kechish mexanizmlari tushuntirib berilgan.

Bundan tashqari, bolalarning jadal o'sish va rivojlanish davrlarida ular organizmining mo'tadil rivojlanishi uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlarni ta'minlashda har bir ota-ona, tarbiyachi va pedagog kadrlardan talab qilinadigan sanitariya va gigiyena qoidalariga alohida e'tibor berilgan.

Darslik universitetlar, pedagogika institutlarining nobiologik fakultetlarining bakalavrlari, kasbiy ta'lim bakalavrlari, biolog magistrantlar va kasb-hunar kollejlarida mazkur yo'nalishda dars beruvchi o'qituvchilar uchun mo'ljallangan.

UO•K: 612.01 (075)

KBK: 57.31ya73

ISBN: 978-9943-4237-3-2

© ««TAFAKKUR BO•STONI»» nashriyoti, 2013

SO‘ZBOSHI

Yosh, o‘sayotgan bolalarning salomatligini, ularning turli davrlardagi o‘shish va rivojlanishini nazorat qilish, kasalliklarning oldini olish, yosh bolalar organizmining chidamliligini oshirish va kasalga chalingan bolalarni davolash tadbirlarining samarali bo‘lishi uchun tarbiyachi, pedagog va pediadorlar o‘sayotgan organizmning fiziologik xususiyatlarini yaxshi bilishlari kerak. Shuning uchun ushbu darslik nobiologik fakultetlarning bakalavrlari hamda barcha oliy o‘quv yurtlarida yangidan tashkil qilingan «Kasbiy ta‘lim» yo‘nalishida ta‘lim olayotgan bakalavrlarning «Yoshga oid fiziologiya va o‘quvchilar gigiyenasi» hamda «Odam hamda hayvonlar fiziologiyasi» mutaxassisligi bo‘yicha tayyorlanayotgan magistrnlarning tanlov fanlari dasturlariga kiritilgan qo‘shimchalar hisobga olingan holda tayyorlandi.

Shuni qayd qilish kerakki, darslikda yoshga oid fiziologiya va o‘quvchilar gigiyenasiga oid ma‘lumotlar talabalarga tushunarli va qulay shaklda mujassamlangan. Hozirda chop etilayotgan darslik va o‘quv qo‘llanmalar ekologik omillarning atrof-muhitga va undagi barcha tirik jonzotlarga ko‘rsatayotgan ijobiy va salbiy ta‘sirini hisobga olingan holda tayyorlanmoqda. Ushbu darslik ham ana shu ekologik omillarning ta‘sirini hisobga olgan holda yozildi va imkon darajasida yetuk mutaxassislarning maslahatlari hamda internet ma‘lumotlaridan keng foydalanildi.

O‘zbekiston Respublikasi fanlar akademiyasi va Toshkent davlat pediatriya institutlari va elektron axborot ommaviy vositalarida e‘lon qilingan, xorijiy mamlakatlar olimlari tomonidan «Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi» fani bo‘yicha tayyorlangan dissertasiyalar va ilmiy maqolalardan jamlangan ma‘lumotlar asosida ushbu darslik tayyorlandi. Mazkur darslik «Yosh fiziologiyasi va gigiyene-

nasi» deb ataldi, chunki unda bola tugʻilganidan to maktabni bitirgunigacha qadar (balogʻat yoshiga yetgunicha) boʻlgan davrlarda, ular organizmida kuzatiladigan fiziologik jarayonlarga va aynan shu davrlarda talab qilinadigan sanitariya va gigiyena qoidalariga alohida eʼtibor berildi.

Mazkur darslik pedagogika, kasbiy taʼlim yoʻnalishi bakalavrlariga moʻljallangan boʻlib, talabalar oʻsayotgan organizmi faoliyatlari toʻgʻrisidagi va ularga qoʻyiladigan gigiyenik talablar haqidagi aniq tushunchalarga ega boʻladilar deb umid qilamiz.

Yoshga oid fiziologiya va oʻsmirlar gigiyenasi bilan shugʻullanuvchi kasbdoshlarimiz darslikni tayyorlashda yoʻl qoʻyilgan kamchiliklarga qaramay uni xayrixohlik bilan qabul qiladilar va oʻzlarining qimmatli fikr va mulohazalarini bildiradilar, yoʻl qoʻyilgan xato va kamchiliklarni tuzatishga yordamlashadilar deb umid qilamiz.

Mualliflar

KIRISH

Yosh fiziologiyasi va fanining predmeti, maqsadi va vazifalari

Fiziologiya – tirik organizmda kechayotgan jarayonlar va ularni oʻrab turgan muhitda hayot kechirishga moslashishini taʼminlovchi jarayonlar haqidagi fan. Fiziologiya odam va hayvonlarning yaxlit organizmida va uning hujayralari, toʻqimalari, aʼzolar tizimi va aʼzolari hamda ularning tuzilish birliklarini tashkil qiluvchi qismlarida bajarilayotgan funksiyalar boʻyicha qonunlarni ochib beradi.

Demak, fiziologiya, odam va hayvonlar oganizmda kechayotgan moddalar almashinuvi va koʻplab boshqa jarayonlarning amalga oshishini, tashqi muhit shart-sharoitlari, yaʼni ekologik omillarning oʻzgarishi bilan bogʻliq holda kechishini, omillar taʼsirida oʻzgarishini va ana shu omillar taʼsiriga moslanishlarini kompleks holda oʻrganadi. Shunday ekan, ekologiyaning moʻtadilligini taʼminlamasdan, gigiyena va sanitariya talablariga rioya qilmasdan, atrof-muhitni sogʻlomlashtirib boʻlmaydi. Bu esa mamlakatimiz kelajagi boʻlgan yangi tugʻilgan, oʻsib kelayotgan yosh avlodni moʻtadil oʻsish – rivojlanishini, tan sogʻligʻini taʼminlash imkoniyatini cheklab qoʻyadi. Maʼlumki, gigiyena inson bilan atrof-muhitning uzviyligini taʼminlaydi. Shu maʼnoda gigiyena tabiiy ijtimoiy muhit-borliqning odam organizmiga ijobiy, salbiy taʼsirini ham oʻrganadi, tavsiyalar beradi.

Funksiya – bu organizm, uning aʼzolari va toʻqimalarida tinimsiz ravishda, tashqi muhitning oʻzgaruvchan sharoitiga faol holda moslashishida va ularning oʻzlari ham tashqi muhitga jiddiy taʼsir koʻrsatishi natijasida yuz beradigan moddalar almashinuvining oʻzgarish natijasidir.