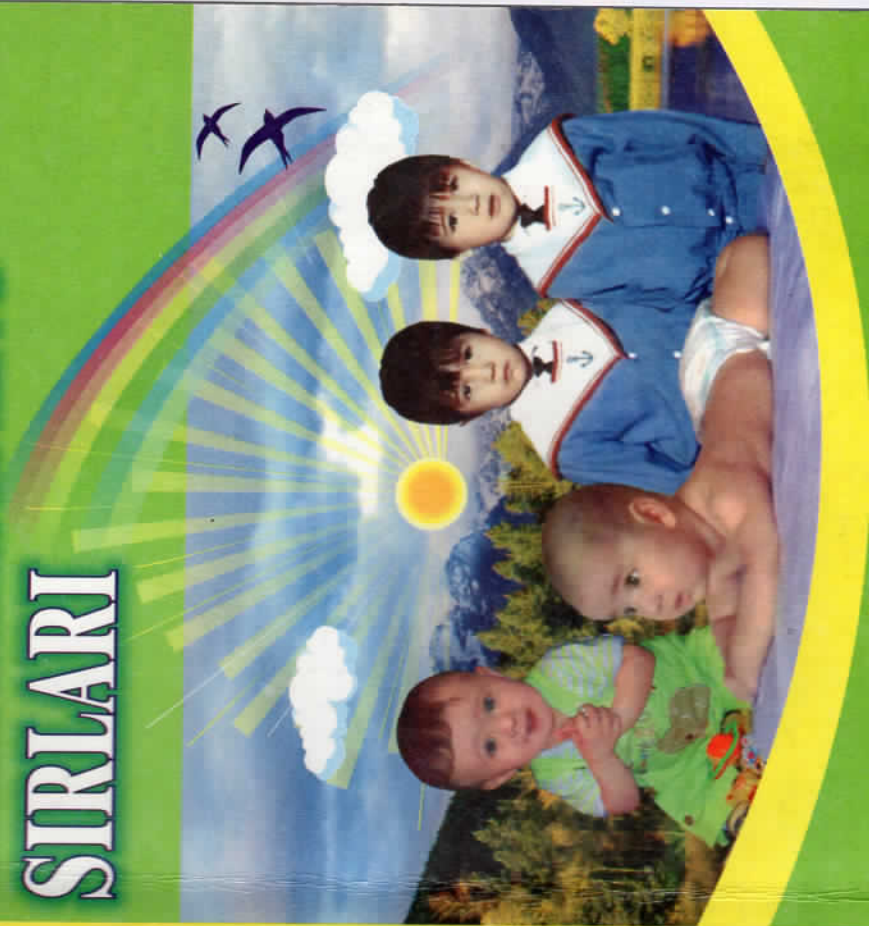


57.
44-77

mansurov, M. Z Rejaboyeva,
Ch. G. Uzoqova

SOG'LOM FARZAND TARBIYASINING SIRLARI



SH. SH. SHOMANSUROV, M. Z. REJABOYEVA,
CH. O. UZOQOVA

SOG'LOM FARZAND
FARBIVASINING
SIRLARI

crane



"O'QITUVCHI" NASHRIYOT-MATBA'AJODIY UYI
TOSHKENT — 2013

57 1571

Sh. Sh.

Sh. Sh. Shomansurov

Sog'lom farzand
Toshkent viloyati
Chirchiq

15964

UO'K : 613.221

616-053.31

KBK 57.32.

Sh 77

Ushbu kitob endigina dunyoga kelgan farzandining sog'lom o'sishi, kamol topishi uchun onalar nimalarga asosiy e'tiborlarini qaratishlari zarurligi haqida to'liq ma'lumot beradi. Kitobning eng ahamiyatli jihatlaridan biri — bu tug'ilgan farzandning go'dakligidan to uch yoshgacha bo'lgan davr qamrab olinganligidir. Chunki bu davr har qaysi ota-ona uchun eng mashaqqatli davr hisoblanadi.

Mazkur kitob bolalar shifokorlari, nevrologlari, tibbiyot sohasida ta'lim olayotgan talabalar, soha pedagoglari hamda yosh oilalar uchun muhim qo'llanma vazifasini o'tasa-da, u keng kitobxonlar ommasi uchun ham foydalidir.

Taqrizchilar: **I. R. YULDASHEV** — ToshTPI „Gospital pediatriya, noan'anaviy tibbiyot asoslari, klinik allergologiya va gematologiya kafedrasi mudiri, t.f.d., professor.

A.R. SAGATOV — ToshVMOI „Nejroreabilitatsiya va sharq tabobati“ kafedrasi dotsenti, t.f.n.

SH.X. SAIDAZIZOVA — ToshVMOI „Bollalar asab kasalliklari“ kafedrasi dotsenti, t.f.n.

Ongli yashaydigan har bir odam yaxshi ang-laydiki, bu yorug' olamda hayot bor ekan, oila bor. Oila bor ekan, hayot abadiyligi, bebaho ne'mat bo'lmish farzand bor. Farzand bor ekan, odamzod hamisha kelajagini o'ylab, ezgu orzu va intilishlar bilan yashaydi.

Islom Karimov



Bugungi farvon hayotimiz ijtimoiy-iqtisodiy sohalaridagi islohotlarning natijasidir.

KIRISH

Bola dunyoga keladigan oila jamiyatning asosidir. Yurtimizda oila avlodlar davomiyligi ta'minlanadigan, farzandlar kamolga yetadigan mo'tabar dargoh sifatida e'zozlanadi. Shu boisdan ham mamlakatimizda oilaga jamiyatning muhim bo'g'ini sifatida qaraladi. Sog'lom oilaviy muhitni shakllantirish va shu orqali sog'lom avlodni kamol toptirish davlatimiz siyosatining ustuvor vazifalaridan biridir. Yoshlar qurgan oila mustahkam bo'lsagina, ularning turmushlari obod bo'ladi. Oila va turmush bir-biriga uzviy bog'liq. Shu sababli ham Prezidentimiz tomonidan 2013-yil „Obod turmush yili“ deb nomlandi. Chunki, oila sog'lom ekan — jamiyat mustahkam, jamiyat mustahkam ekan — mamlakat barqaror va oboddir. Mustahkam oila va baxtli turmush, avvalambor, oila quradigan yoshlarning o'ziga, ularning aql-zakovati, ma'naviy fazilatlariga, oila, jamiyat oldidagi o'z burchi va mas'uliyatini chuqur anglab yetishiga bog'liq.

Bola dunyoga kelgan kundan boshlab ota-ona zimmasiga uni aqliy sog'lom, barkamol va yetuk farzand qilib tarbiyalash vazifasi qo'yiladi. Allomalar aytadilarki, har bir millatning saodati, davlatning tinchi va rohati farzand tarbiyasiga bevosita bog'liqdir.

Farzand tarbiyasi ayol jismida bola paydo bo'lgan kundan boshlanmog'i lozim, deb bejiz aytilmaydi. Eng avvalo, ona tanasi shakllanayotgan va o'sayotgan homila uchun yashash muhiti ekanligini har birimiz yaxshi anglashimiz kerak. Onadagi holat va kechinmalar murg'ak vujud tabiati va tarbiyasiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Bolaga avvalo ota-onaning mehribonligi zarur. Ota-onalar farzandining yorug' dunyoga kelishini entikib kutadilar va



bu hayotlaridagi asosiy voqea deb biladilar. Bu aslida ham shunday. Ilk farzandingiz tug'ilganida esa olam bosh-qacha bo'lib qolganday tuyiladi.

Inson paydo bo'ldi! Bunday paytlarda Ayol o'zini yaratuvchidek his etadi. Ayol o'z bolajonisiga sinchiklab qaragani sari o'ziga turli xil savollar beradi. Uni qanday parvarishlayman? U qanaqa odam bo'lar ekan? Kelajakda kim bo'ladi? Ayolni shunday savollar o'ylab toldiradi, goho shubha qamrab oladi: bola boqish qo'limdan kelarmikan?

Ushbu kitob Siz aziz yosh oila beklari va bekalarini o'ylantirgan ayrim muammolarni hal qilishingizda yordam beradi. Murakkab va ayni vaqtda quvonchli bo'lgan bola tarbiyasini oqillik va bilimdonlik bilan olib borishingizda Sizga eng yaqin ko'makchi bo'ladi. Bu ishda Sizga sabr, omad va oilangizda hamisha quvonchli lahzalar ko'proq bo'lishini tilab qolamiz.

Mualliflar

Chaqaloqning rivojlanish mezonlari



Bugun eng baxtiyor kun — Siz chaqaloq bilan tug'uruqxonadan chiqdingiz. Bugun u birinchi marta o'z uyida uxlaydi. Bu yerda u ota-onasi bag'rida bo'ladi. Sizga bolajoningiz tarbiyasi va parvarishida jismoniy yordam juda kerak.

Garchi chaqalog'ingiz mutlaqo nochordek bo'lib ko'rinsa-da, baribir o'ziga xos aqliy va harakat rivojlanish mezonlariga ega bo'ladi. Masalan, uni qorniga yotqizib qo'ysangiz, u o'zi boshini bir yonga burib oladi. Bu nafas olishini yengillatish uchun — himoya qilish refleksidir. Agar uni barmog'ingiz bilan labidan qitqilasangiz, u labini cho'chchaytiradi va atrofni qidiradi — bu *xartum* yoki *qidirish refleksi* hisoblanadi. Haftalar o'tgandan so'ng chaqaloqni qorni bilan yotqizib, oyoq kaftiga kaftingizni qo'yib bossangiz, u biroz emaklaydi. Bu *emaklash* yoki *Bauer refleksi*. Xo'sh, agar chaqaloqning har bir qo'lchasiga ko'rsatkich barmog'ingizni solib, yotgan joyida biroz ko'tarsangiz, chaqaloqning changali temirdan bo'lmasa-da, xiyla qattiqligi ma'lum bo'ladi — bu *tutish refleksi* yoki *Robinson refleksi* deyiladi. Bularning hammasi bolaning normal taraqqiyot mezonlariga kiradi.

Shunday qilib, chaqaloqning normal taraqqiyot mezonlarini puxta bilgandagina uning aqliy va harakat rivojlantirishini to'g'ri baholash mumkin.

Nimaga e'tibor qaratish kerak?

Sizning bolajoningiz! U shu qadar qadrdon va ayni vaqtda juda notanish. Siz uni diqqat bilan o'rganasiz: burni dadajonisiga, ko'zlari oyijonisiga, yuzining cho'zinchoqligi buyjonisiga tortgan. Ammo Siz faqat „oilaviy“ belgilari-gagina emas, balki uning ba'zi jismoniy alomatlariga ham e'tibor solishingizni maslahat beramiz. Katta liqildog'i ortiqcha taranglashib, bo'rtmaganmi? Ko'z qiyiqlari bir xil bo'lib, ko'z olmalarining harakati bir xilmi? Yig'laganda dahani titrab, og'iz atrofi ko'karmaydimi?

Qarang, yuzining o'ng va chap tomoni baravarmi? Qo'l va oyoqlari bir xil kuch bilan bukiladimi? Bukilma-lari bir xilmi? Yig'laganda qo'l va oyoqlari titramaydimi? Tug'uruqxonada shifokorlar bu o'zgarishlarga ahamiyat beradilar, ammo vaqt o'tishi bilan, nimadir o'zgarishi mumkin-da. Tug'uruqxonani tark etayotganda ayrim bolalarda jismoniy sariqlik saqlanib qolishi mumkin. Bunda bolaning yuzi, badani va ko'zining oqi ham sarg'ayadi. Bola bu paytda uyquchan va horg'in bo'ladi. Sariqlik 14 kun ichida to'la yuzaga chiqadi. Bu vaqtda ona sabrli bo'lishi kerak, ayniqsa, ovqatlantirganda, chunki bola ko'krakni juda erinchoqlik bilan emadi. Bola tug'uruq-



xonadan chiqayotganda kindigida faqat jarohat izi qoladi. Vaqtida yarani tozalab, shifokor aytgan muolajalarni bajarishga harakat qiling. Yangi tug'ilgan chaqaloq, odatda, kuniga 16—19 soat uxlaydi. Bola olti haftalik bo'lganida kechki uyqu 10—12 soatni tashkil etadi. Shuningdek, unga ikki marta qisqa uyqu zarur bo'ladi. Shifokorning fikricha, kunduzi yaxshi dam olgan bolaning kechqurun uxlashi oson bo'ladi. Gap shundaki, kunduzi kam uxlagan bola kechga tomon haddan tashqari charchab qoladi, tez va oson uxlab qolishga qiynaladi. Olimlarning fikricha, tungi uyqu neyronlarning birlashuviga, bola miyasi hujayralari orasida yangi aloqalarning vujudga kelishiga yordam beradi. Shu sababdan uzluksiz uyqu bola rivojlanishida muhim o'rin tutadi. E'tibor qiling! Bolangiz uyqusida tinch va osoyishta, cho'chimasdan yotishi lozim.

Bola terisining parvarishi

Teri atrof-muhitning salbiy ta'sirlaridan himoyalash bilan bir qatorda tashqi ta'sirlarni qabul qiluvchi muhim sensor va samarali termoregulatordir. Bolaning sog'lig'i va o'zini qanday his qilishi terining holatiga bog'liq. Chaqaloq terisi kattalarnikiga qaraganda 1,5—2 marta yupqa bo'ladi. Bundan tashqari, bola epidermisining tuzilishi nisbatan yumshoq bo'lib, bu hol teri mustahkamligini va himoya xususiyatlarini kamaytiradi. Aynan shu sababli ularda qisilish va ishqalanish joylarida qizarish, shilinish, pufakchalar oson hosil bo'ladi. Bola terisining sog'lomligini ta'minlash uchun uni doimo quruq va toza saqlash kerak.

Sog'lom chaqaloqni uyqusidan oldin kunda bir marta cho'miltirish foydali! Chaqaloqni cho'miltirish uchun sizga alohida vannacha kerak bo'ladi. Hozir uning xilmaxili bor, ammo eng qulayi bola boshini qo'yadigan maxsus supachasi bo'lgan vannachadir. Vannaga sirpanishdan asraydigan rezina gilamcha yoki toza sochiq solib qo'ying.



Har bir cho'miltirishdan oldin qaynoq suvda barcha cho'milish anjomlarini: vannacha, gubka, gilamchani chayib oling. Vannachadan bola tagliklarini yuvishda foydalanmang! Ayrim yosh onalar bolani birinchi marta o'zlari cho'miltirishdan qo'rqadilar, shu bois to o'zingiz eplaydigan bo'lmaguncha yaqinlaringiz yordamidan foydalaning! **Kindik yarasi bitguncha bolani faqat qaynatib sovutilgan va nimrang marganes (margansovka) qo'shilgan suvda cho'miltirish lozim.** Vannachadagi suv harorati $+37^{\circ}\text{C}$ bo'lsin. Uni termometr yordamida o'lchang. Cho'miltirish vaqtida bolani orqasi bilan yotqizing va suv yutib yubormasligi uchun qo'lingiz bilan boshi ostidan uahlab oling. Chaqaloq uchun ikki-uch daqiqa cho'milish kiffoya. Cho'miltirgandan keyin uni taglik bilan o'rab quriting. Chaqaloqni paxmoq sochiq bilan artmang, chunki, bola terisi yuqorida ko'rsatilgandek juda nozik bo'ladi! Teri burmalariga upa surting. Har kunni bolaning yuz-qo'llarini yuvishdan boshlang. Ko'zlari, odatda, qaynagan iliq suvda ho'llangan paxta bilan tashqi burchaklardan burun tomonga yo'naltirib artiladi. Ammo har bir ko'z uchun alohida paxta bo'lagidan foydalanish kerak. Burmini paxtali rezina cho'p bilan moyupa yoki iliq suv shindirib, asta „aylantirib“, burun ichiga kirgizib tozalaysiz. Chaqaloqning qulog'ini tozalashga zinhor harakat



qilmang, siz uning nozik quloq pardasini shikastlab qo'yishingiz mumkin.

Chaqaloqning bir martalik tagligi (pampers)ni almashtirgandan keyin bolani har safar chayintirib turing. O'g'il va qiz bolalarda tozalik qoidalarining o'ziga yarasha nozik tomonlari bor. Agar chaqaloq taglikni bulg'ab qo'ysa, uni iliq suvda sovunlab yuving. Shuni unutmangki, kundalik parvarish bolaga quvunch bag'ishlashi uchun uni chalg'itishga harakat qiling. U bilan gaplashing, o'yinchoqlar ko'rsating.

Chaqaloq tirnog'ini olishda ehtiyot bo'ling. Uning qo'l va oyoq tirnoqlarini haftada bir marta olib turing. Chunki uzun tirnoqlar bilan u o'zini tirnab olishi mumkin. Tirnoqni kunduz kuni, bola uxlayotganda oling. Uxlatishdan oldin xonani shamollating. Chaqaloq kiyimlari va tagliklarini (dastlabki ikki oyda) qizigan dazmol bilan har ikki tomonidan dazmollang. Shu tariqa ular mikrobdan tozalanadi.

Bolani ovqatlantirish

Albatta, bolani ko'krak suti bilan boqqanga nima yetsin. Ko'krak sutini emgan bola kam kasal bo'ladi. Chunki, ona sutida immunologik va biologik faol moddalar juda ko'p. Ular chaqaloqni mikroblar va yuqumli kasalliklardan

qamaydi. Yosh onalar ko'pincha ko'kragingingiz sutsizligidan yoki sutli suyuqligidan nolishadi. Bu yerda shuni aytish o'rinli, dastlabki uch oyda, vaqtincha, sut tortilishi kuchayishi mumkin. Sutni ko'paytirish uchun: tabiiy sutli choy ichish, qatiq iste'mol qilish, yaxshi ovqatlanish, to'yib uxlash, ochiq havoda aylanish, asablarni saqlash zarur.

Yangi tug'ilgan chaqaloqqa dastlabki kunlarda 40—50 minutdan so'ng ko'krak suti berish kerak. Agar bola sust emsa, emizish vaqtini 20 dan 40 minutgacha uzaytirish mumkin. Tug'uruqdan so'ng bir-ikki hafta davomida sutning miqdori ko'payadi, uning ajralishi va tarkibi o'zgaradi, endilikda bu yetilgan sut hisoblanadi. Eng jazirama kunlarda ham go'dak ko'krak suti bilan o'zi uchun zarur bo'lgan suv miqdorini o'zlashtiradi. Emizish orasidagi tanaffuslarni 2,5 soatgacha qisqartiring. Har safar bolani emizganingizdan keyin ko'krakda qolgan sutni albatta siqib chiqarib tashlang. Agar sut yetmasa, avval bolaga ko'krak tuting, shundan keyin uni sut qorishmasi bilan to'ydiring. Bola sutga to'yishini bilish uchun uni kunda ovqatdan oldin va keyin tarozida vaznini tortib turish kerak. Agar imkoniyat bo'lmasa, haftada bir marta emizishdan oldin va keyin vaznini o'lchab borsangiz ham bo'ladi. Birinchi haftada chaqaloq vaznini yo'qotadi. Qo'rqmang! Uning o'z vaznini yo'qotishi tug'ilgandagi vaznining 10 % ini tashkil etsa, bu me'yoriy hisoblanadi. Ikkinchi haftada chaqaloq o'zining dastlabki vaznini tiklaydi. Har haftada chaqaloqqa 300 grammga yaqin vazn qo'shilishi kerak. Lekin shunga e'tibor beringki, chaqaloq hapriqmasdan, tinch, yaxshi yutib, asabiylashmay emishi kerak. Agar



biron o'zgarish sezsangiz, darhol shifokorga murojaat eting.

Emizikli ona bolaning sog'lig'i (diatez, qorin damligi va h.k.lar bo'lmasligi) uchun parhez qilishi lozim. Sog'lom bola har ikki-uch soatda oziqlantiriladi. Agar bola tunda navbatdagi oziqlanishga uyg'onmasa, uyg'ot-mang. Hozirgi vaqtda vazni me'yoriga mos keladigan chaqaloqlar talabiga ko'ra oziqlantiriladi. Afsuski, ba'zan (onaning sog'lig'iga ko'ra, sut tarkibiga nisbatan) chaqaloqni sun'iy boqish yo'li bilan katta qilinadi. Sun'iy oziqlantirishning asosiy sharti shundaki, sotib olingan sutli bo'tqa bola mizojiga to'g'ri kelishi kerak. Hozir ona sutiga moslashtirilgan juda ko'p turdagi (barcha tarkib va sifat miqdori bo'yicha ona sutiga juda yaqin) sutli mahsulotlar qorishmalari sotilmoqda. Ammo bu taskari ta'sir etishi ham mumkin. Bunda bola: ko'p kekiradi, qorni damlanadi, allergiya toshmalari toshadi. Bunday bolalar albatta bolalar shifokori maslahatiga ko'ra ovqatlantirilishi zarur!

Bolani to'sish

Sog'lom chaqaloqning tez-tez, sutkasiga 3—5 marta ichi keladi. Uning odatdagi rangi sariq, tarkibi kremsimon, bir xil bo'ladi. Agar chaqaloqning ichagi sanchsa, axlati tezlashib, ko'piklansa, demak, uning ichi buzilgan. Buning sabablari ko'p: sun'iy ovqat yoqmasa, ovqatga kasallik chaqiruvchi mikroblar tushsa, buzilgan sutli ovqat berilsa. Bu holatlarda, albatta, vaqt o'tkazmay shifokorga murojaat qilish shart.

Ortiqcha bezovtalik

Ayrim ota-onalar chaqaloq „shunchaki“ yig'layapti, deb o'ylaydilar va e'tiborsiz bo'ladilar. Shu yo'l bilan uni mustaqillikka o'rgatmoqchi bo'lishadi. Bu xatarli yangilish. Har bir chaqaloq yig'ishining sababi bor. Chaqaloq



bir joyi og'riyotganini boshqa yo'l bilan sizga anglatolmaydi. Sabablaridan biri oddiy — tagligi ho'l yoki pampersi to'lib qolgan, ikkinchi sabab — bola och, uchinchisi — qorin sanchig'i (odatda, kechqurunlari oyoqlarini yig'ib, ko'kragini changallab qichqiradi). Chaqaloqning yig'ishi va bezovtaligi uning zo'rqi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ona qornida chaqaloq embrion holatda qo'l va oyoqlarini qisib olgan bo'ladi. Ortiqcha harakat qilmaydi. Shu odatga o'rganib qolgan chaqaloq hozircha yangi va tushunarsiz qo'l va oyoqlarining ortiqcha harakatlardan qo'rqishi mumkin. Bunday bezovtalikning oldini olish uchun yo'rgaklashning o'zi kifoya. Agar chaqalog'ingiz to'q, tagi quruq, o'zi sog'lom bo'lganda ham yig'lashdan to'xtamasa, bunga hayron bo'lmang: u faqat ona mehri zori bo'lishi mumkin. Chaqaloqni qorningiz ustiga yotqizing — qorningiz yaqindagi ko'z yorishdan keyin hali yumshoqqina bo'lib turibdi. Bu tabiiy beshikka teng keladigan boshqa beshik bormikan? Chaqaloq yuragingizning tanish urishini eshitadi-da, tinchib boshlaydi. U bilan gaplashing, unga allalar aytib bering, uni qanchalik yaxshi ko'rishingizni ayting, u sizni albatta tushunadi va tinchlanadi.

Chaqaloqni uxlatish



Chaqaloqlar deyarli doim uyquda bo'ladi. Chaqaloqlik davrida u 16,5—19 soat uxlashi, bir martalik uxlash muddati 1,5—2 soat davom etishi kerak. Kechasidagi uyqu 6 soat bo'lishiga harakat qiling. Chaqaloq ovqatlanish uchun bir xil vaqt oralig'ida uyg'onib tu-



radi. Uni har gal uyquga yotqizganda boshi goh o'ng-goh chap tomonga galma-galdan yotqizilishiga e'tibor bering. Chap shundaki, chaqaloq bosh suyagi hali qotmagani bois, agar orqasi bilan yo bir yoni bilan uzoq yotaversa, yusillanib qolishi mumkin. Bola tug'ilganidan to 3 yoshga to'lguncha bo'lgan davrda 280 xil uxlatish usullari bor. Siz bolalarni uxlatishning necha xil usulini bilasiz?

Misol tariqasida biz bir necha xil usulni aytib o'tmoqchimiz. Bolani yumshoq o'yinchoq bilan uxlashga o'rgatish. Alla aytib uxlatish, tebratib uxlatish (tebratish 30 minutdan oshmasligi kerak), ertak aytib uxlatish, yelkasini silab uxlatish, tinch sharoitda uxlatish, bola bilan birga uxlash (ammo bola o'z karavotida yotishi lozim) va hokazo. Siz, albatta, bolangizni o'zingizga va bolangizga qulay usulda uxlatganingiz ma'qul...

Sayr qildirish

Chaqaloq tug'uruqxonadan uyga yo'l olganda u o'zining birinchi sayrini amalga oshirgan bo'ladi. Chaqaloq tug'uruqxonani tark etganining ertasigayot sayrga olib chiqsangiz bo'laveradi. Sovuq kunlardagi dastlabki sayr o'n daqiqa davom etishi kifoya.

So'ngra har kuni o'n daqiqa-dan qo'shib boraverasiz. Issiq kunda farzandingizni uzoqroq sayr qildirsangiz bo'ladi. Asosiy, chaqaloqning sog'lom bo'lishi. Dastlabki vaqtda chaqalog'ingizni ommaviy joylarga olib bormangiz ma'qul. Uni atrof-muhitdagi infektsiyalardan, yot nigohlardan saqlang.



Chaqaloqni emlash (vaksinatsiya)

Infekcion kasalliklarga qarshi kurashishda maxsus (o'ziga xos) profilaktika (vaksinatsiya) usullari tobora katta ahamiyat kasb etib va takomillashib borib, yuqumli kasalliklar paydo bo'lishi va tarqalishining oldini olishning eng samarali usuli sifatida xizmat qilmoqda. Maxsus profilaktika (vaksinatsiya) — bu profilaktik emlashlarni amalga oshirish yo'li bilan farzandingizning u yoki bu infeksiyaga nisbatan kurashuvchanligini oshirish deganidir.

Ommaviy ko'lamda o'tkaziladigan emlash yoki vaksinatsiya infeksiyon kasalliklar bilan kasallanishning ancha kamayishiga, hatto ba'zi infeksiyalarning butunlay yo'qolishiga yordam beradi. Ota-onalar bolani o'z vaqtida emlatish zarurligini esda tutishlari va belgilangan muddatda uni emlash uchun shifokorga olib borishlari kerak. Bolaning u yoki bu vaksina bilan emlanishi uchun belgilangan yoshi ana shu emlash uchun eng ma'qul vaqt hisoblanadi. Biroq **faqat sog'lom bolani emlash mumkinligini ota-onalar yaxshi bilishlari kerak!** Bu emlashlarning xavfsiz bo'lishini, vaksinatsiyaning yaxshi natija berishini ta'minlaydigan eng muhim shart hisoblanadi. Emlashdan oldin siz shifokorga bolangiz salomatligidagi har qanday o'zgarishni aytishingiz zarur. Farzandingiz oxirgi marta qachon kasal bo'lganini, qanday kasalliklar bilan og'riganini, oldingi profilaktik emlashlarda noxush reaksiyalar bo'lganmi (hatto sal bo'lsa-da, reaksiya paydo bo'lganda, bu haqda shifokoringizga xabar qiling), bundan oldin qachon emlanganini shifokor bilishi kerak. Agar shifokor lozim topsa, emlash oldidan ma'lum bir muddatga organizmning profilaktik vaksinalarga sezgirligini pasaytiradigan dori-darmonlar buyuradi va vaksinatsiyaning boshqa beozorroq uslubini qo'llaydi. Bunday bolalarda profilaktik emlashlarni o'tkazmaslik xato bo'ladi. Chunki, aynan xud-

ki shu bolalar infeksiyon kasalliklarni og'ir o'tkazadilar, ko'pincha, ularda og'ir asoratlari paydo bo'ladi. Emlashning o'z vaqtida o'tkazilishini nazorat qilish bilan o'z farzandingizga katta yordam bergan bo'lasiz. O'zbekistonda yuqumli kasalliklarning immun profilaktikasini tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha № 0239-07/2009- sonli qoidalar va me'yorlar asosida profilaktik emlashlarning majburiy jadvali tasdiqlangan. Quyidagi jadvalda bolajonning emlashga zarur bo'lgan umumiy emlashlar vaqti va bola yoshi ko'rsatilgan.

Emlashlar jadvali

Bola yoshi	Emlashlarning nomi
Chaqaloq tug'ilgan 1-sutka davomida	VGv-1
2—5 kunlik	OPV-0 + BSJ-1
2 oylik	AKDS-1 + OPV-1 + VGv-2 + XIB-1
3 oylik	AKDS-2 + OPV-2 + VGv-3 + XIB-2
4 oylik	AKDS-3 + OPV-3 + VGv-4 + XIB-3
12 oylik	KPK -1
16 oylik	AKDS-4 + OPV-4
6 yosh	KPK -2
7 yosh (1-sinf)	ADS-M-5 + OPV-5 + BSJ-2
14—15 yosh (8-sinf)	BSJ-3
16 yosh	ADS-M-6

Chaqaloqqa qachon kiyim kiydiriladi?

Chaqaloqni haddan ziyod burkab kiyintirib bo'lmaydi. U kiyimda o'zini bimalol his etishi kerak. Shunda bola

Yaxshi uxlaydi, o'zini yaxshi his qiladi. Agar uxlingiz
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI CHIRCHIQ 17
DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
AXBOROT RESURS MARKAZI

Yaxshi uxlaydi, o'zini yaxshi his qiladi. Agar uxlingiz
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI CHIRCHIQ 17
DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
AXBOROT RESURS MARKAZI
1-FILIALI

issiq bo'lsa, unga bosh kiyim kiydirmasangiz ham bo'ladi. Isib ketgan chaqaloqning terisi qaynoq bo'lib, goho bo'yinlari, orqasi va ko'krigida toshmalar, bichilgan yaralar kuzatiladi. Bunday paytda, chaqaloqni har safar ovqatlantirgandan keyin havo vannalari qiling. Uning bi-sotida yetarlicha oldi ochiq va paxmoq ko'ylakchasi bo'lsin. Dastlabki ikki haftada, agar chaqaloqqa yengining uchi tikib qo'yilgan ko'ylakcha kiydirsangiz, nur ustiga a'lo nur bo'ladi. Uni o'zini timab olishidan saqlaysiz.

Ko'chaga chiqishda sizga issiq va yengil konvertsimon kiyim, mavsumga qarab yana bosh kiyim kerak bo'ladi. Agar bolaga pamperslar taqilsa, uning kir kiyimlarining soni ham kamayadi. Sizga bir juft tugmali ko'ylakcha, ikki-uchta ishton va bir juft kombinezon zarur bo'ladi. Agar chaqaloq sovuq mavsumda tug'ilgan bo'lsa, qishki kombinezondan foydalaning. Va, albatta, uylikka 4 ta chepchik yoki qalpoqcha va ko'chalikka paxmoq bosh kiyim zarur.

Bolangizni qo'lga oling

Dastlabki vaqtda onajonisi va dadajonisi, bosh bolasini, bunday nozik jisimga shikast yetkazib qo'ymasaydik, degan xavotirda uni qo'lga olishdan cho'chiydilar. Cho'chishga aslo o'rin yo'q. Barcha chaqaloqlarni qo'lga olish, ko'tarish va bir zum tebratish, alla aytib uxlatish mumkin.

Chaqaloq ota-onasi bilan qancha birga bo'lsa, shuncha yaxshi: bu ota-ona bilan bolaning ruhiy bir-biriga yaqin bo'lishini ta'minlaydi.



Chaqaloq bilan muomala qilish

Dastlabki oyda chaqaloq faqat uxlaydi, atigi 4—5 soat hatkor bo'ladi. Shu soatlardan parvarish va ovqatlantirish-gina emas, balki u bilan o'ynash, gaplashishda ham foydalaning. U bilan kulishing, rangli o'yinchoqlarni o'y-nang. Dastlabki oy oxiriga kelib, chaqalog'ingiz endi yovshil sezadi, eshitadi va atrof-muhitni kuzata boshlaydi, erkaklashingizdan tinchlanadi. Shu sababli u bilan ko'p-roq muloqotda bo'ling. Bu o'ta muhim mashg'ulot bo'lib, farzandingizning aqliy, nutqiy, ruhiy rivojlanishi bar-kamolligini ta'minlaysiz.

Chaqaloq va uy hayvonlari

Agar uyingizda uy hayvonlari, baliq akvariumi yoki qushlar bo'lsa, chaqalog'ingizga salbiy ta'sir ko'rsatmas-ligi uchun ularni boshqa xonada boqish tavsiya qilinadi. Gap shundaki, qushlar harakatlanganida patlaridagi mayda zarralari to'kiladi. U esa havo orqali bolaning o'p-kadiga ta'sir ko'rsatib, nafas qisishi, toshma toshishi ku-zatilishi mumkin.



Akvarium ham xuddi shunday: baliq yemishi quruq qo'ng'izlar, qurt-qumursqalarning mayda kukunidan iborat. Agar baliqlar faqat tirik yemish bilan boqilsa, ular xavfli emas. Ko'pchilikning uyida it va mushuklar bor. Ular ham ko'plab kasalliklar chaqiradi, eng avvalo, gijjani yuqtiradi. Yosh organizmga yuqtirilgan gijjaning asorati xilma-xildir: terida oq va jigarrang dog'larning paydo bo'lishi, teriga toshmalar toshishi, soch va tuklar-ning to'kilishi, istahaning susayishi yoki aksincha. Shu-ning uchun uy hayvonlarini vaqtida emlatish kerak, har yarim yilda bir marta gijja tuxumiga axlat analizi topshi-rish, sanitariya qoidalariga amal qilish zarur.

Quyidagi hollarda shifokorga murojaat qiling:

1. Bolangizning issig'i ko'tarilganida.
 2. Kindik yarasi qizarsa yoki yiringlasa.
 3. Fiziologik sariqlik 14 kunda o'tib ketmasa.
 4. Chaqalog'ingiz haftasiga 200 gramm dan kam semirsa.
 5. Ko'zlari yiringlasa.
 6. Terisida yiringlash bo'lsa.
 7. Qo'l va oyoqchalari qiyinchilik bilan va sust hara-
katlansa.
 8. Bola tez-tez kekirib, vazn yo'qotganda.
 9. Ichi suyulib, tez-tez ketse.
 10. Besabab tinmay yig'lasa.
 11. Yig'laganda dahani titrab, ko'karsa.
- Bundan tashqari, chaqalog'ingizda sizni tashvishga soluvchi biror narsa payqagan zahotingiz tezda shifokorga murojaat qiling.

№	Ko'rsatkich	1	2	3
1	Mulotoqaga kirishuv- chanligi	Qorni och va tagi ho'l bo'lsa ham uyg'omaydi yoki qorni to'q va tagi quruq bo'lsa ham uxlamaydi yoki gapirayotgan odamga e'tibor beradi	Qichqirishi baland va beg'ubor, qisqa nafas olib, uzog nafas chiqaradi	Hamma shartsiz reflekslar simmetrik chaqiriladi
2	Tovush reaksiyalari	Qichqirishi uyg'otish qiyin yoki sababsiz qichqiradi, uxlashi qiyin yoki 2-ustundagi belgilar-ning birga kelishi	Qichqirishi o'kir yoki nafas olganida qisqa tovush bilan qichqiradi yoki nafas past ovoza chiqarganda qichqirishi	Shartsiz reflekslar simmetrik chaqiriladi
3	Shartsiz reflekslar	Qichqirishi qiyin yoki uxlamaydi, lekin qichqiradi	Qichqirish o'rni- ga tovushlar chiqaradi, yuzi o'zgarmaydi	Shartsiz reflekslar simmetrik chaqiriladi

4	Mushtaklar tonusi	Passiv harakatlarda fleksor tonusi simmetrik	Doimiy bo'lmagan yengil tonus asimmetrik yoki gipertonus belgilarining boshlanishi	Spontan harakatlarni cheklaydigan doimiy asimmetriya, gipertonus yoki gipertonus	Tananing opistotonus, embriyon yoki qurbaga holatida kuzatilishi
5	ABTR (asimmetrik bo'yin tonik reflekslari)	Boshini yon tomonga burganida shu tomondagi qo'llining yozilishi doimiy emas	—	Boshini yon tomonga burganida qo'lli yozilmaydi yoki doimio yoziladi	Bola doimo „qilichboz“ holatida
6	Zanjirli simmetrik reflekslar	Qornida yotib, boshini qisqa vaqt ko'tarib turadi	Qornida yotib, boshini ma'lum vaqt ushlab tura olmaydi	—	—
7	Sensor funksiyalar	Harakatlanayotgan jismlarni qisqa vaqt kuzatadi, qulog'iga chalingan tovushlarga atrofdagi kishilar nutqiga qulog soladi	1 - ustundagi reaksionalardan biri gumonli	1 - ustundagi reaksionalardan biri kuzatilmaydi	1 - ustundagi reaksionalardan hech qaysisi kuzatilmaydi

8	Signalar (teg'ma nuqsonlar)	Kuzatilmaydi	Ular 5-6 radan oshmaydi	Signalar soni 6 radan ko'p va ular ko'pincha yuz sohasida joylashgan	Signalar soni 8 radan ko'p yoki og'ir tug'ma nuqsonlar kuzatiladi
9	Bosh miya nervlari	O'zgarishlar yo'q	Doimiy bo'lmagan yig'iluvchan g'ilaylik yoki doimiy bo'lmagan Greffe simptomi yoki yengil yuz asimmetriyasi kuzatiladi	Doimo g'ilaylik yoki Greffe simptomi yoki mistagm yoki bulbar yoki psevdobulbar sindromlar yoki sezilarli yuz asimmetriyasi	3 - ustundagi simptomlarning birga kelishi
10	Patologik harakatlari	Kuzatilmaydi	Ba'zida bezovtalik paytida yoki kam holatlarda tinch paytida titrash kuzatiladi	Bezovtalik bilan bog'liq bo'lmagan titrash kuzatiladi	Shaytonlash xurujlarining kuzatilishi

FARZANDIM ~ JIG'ARBANDIM

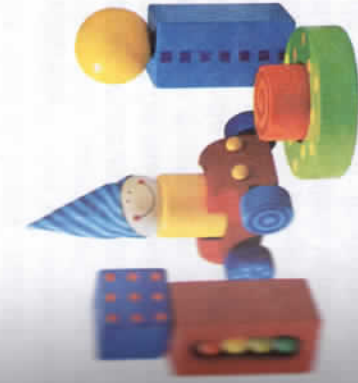
Ikki va uch oylik chaqaloq nima qila oladi?

Tug'ilganidan bir oy keyin ona va bola uzil-kesil bir-biriga o'rganadi. Ovqatlanish va uxlash tartibi belgilanadi. Bola o'sadi, vazni ortadi, to'lishadi. Ikki oylik bolangiz bir necha soniya boshini ko'tarib tura oladi (qornida yotgan holatda), boshini ovoz kelgan tomonga buradi, notanish odamlardan hayiqadi, o'zinikilarga jilmayadi, gapirishga harakat qila boshlaydi. Sizning imlab gapirishlaringizga javoban qo'l va oyoqlarini harakatlantiradi. Bunday ta'sirlanish umumiy jonlanish deb ataladi. Ayrim buyumlarni tanii boshlaydi. Masalan, katta, rangli o'yinchoqlarni farqlaydi, sutli shishachani ajratadi, ulardan quvonadi. Shiqildoqlarni qo'li bilan uradi. Ikkinchi oy oxirida esa shiqildoqlarni qo'li bilan ushlaydi.

Bu oyda qorni bilan yotgan holda boshini ko'tarib, ancha dadil tutib turadi, oynaning ro'parasiga olib kelsangiz, o'zini oynada uzoq tomosha qiladi. Ro'parasidagi odamning yuzini paypaslaydi, atrofini kuzatadi. Tovushingiz chiqqanda yuz ifodasi o'zgaradi. Uning g'uldirashlari aniqroq bo'la boshlaydi.

Uch oylik bo'lganida uzoq muddat uyg'oq holda bo'ladi. Atrofga qiziqishi uyg'ona boshlaydi. O'ziga jalb qildirishga harakatlanib, ovozlari chiqaradi. Ashulasimon tovushlar paydo bo'ladi. Ba'zi shartsiz reflekslar so'na boshlaydi. Oyoq bosish reaksiyasi turg'un tus oladi. Boshini yon tomonga harakatlantirganda yuzi qaragan tomondagi qo'li yoziladi. Vertikal holatda boshini yaxshi ushlaydi. O'yinchoqlarni, sekin harakatlanayotgan yirik narsalarni bemalol kuzatadi. Ovoz chiqayotgan tomonga qaraydi. Qo'lini qiziqitgan narsalarga qarab yo'naltiradi.

Farzandingizning o'yinchoqlari



Farzandingiz uchun plastmassali, yumshoq — tiqma o'yinchoqlarni xarid qilishingiz mumkin. Plastmassa o'yinchoqlar yaxshi va yengil tozalanadi. Bu ayni muddao, chunki chaqaloq hamma narsani og'ziga olib boradi. Karavotchasi ustiga rangdor o'yinchoqlar tizmasini osib qo'ying. Siz o'z ishingizni qilayotganingizda bolangiz shu bilan chalg'iydi. U har xil shiqildoqlarni qiziqib o'ynaydi, tadqiq qiladi, o'rganadi.

Uyqu va ovqatlanish tartibi

Oylar o'tgan sari farzandingiz tunda ko'proq uxlab, kunduzi bedor bo'lib boradi. Ammo shuni unutmangki, ko'krak yoshida ovqatlanish „talabga qarab“ bo'lishi kerak, chunki bola bu vaqtda tez-tez ochiqishi va ochligidan ushlay olmasligi mumkin. Shunday qilingki, u kun bilan tanni farqlay olsin. Masalan, kunduzgi ovqatlanishdan keyin uni bir soat sayrga olib chiqing. Karavotchasiidan olib, atrof bilan tanishtiring, o'yinchoqlar o'ynating. Bu paytda chaqalog'ingizni uqalashingiz ham mumkin. Tunda ovqatlanirayotgan paytingizda chiroqni xira yorug'ga qo'ying. Chaqaloqni tebratmang, alla aytib uxlatng. Agar chaqaloq tun bilan kunni adashtirib qo'ysa, uni kun tar-

tibiga rioya qilishiga harakat qiling. Har safar ovqatlanishdan keyin bir soatgacha uxlagani qo'ymang.

Cho'miltirish

Chaqalog'ingizni ilgorigidek o'zining vannachasida har kuni cho'miltiring. Barcha cho'milish anjomlarini vaqt-vaqti bilan, haftasiga bir marta qaynatib va cho'miltirishdan oldin ularni qaynoq suvda chayib turish kerak. Bola cho'miladigan suviga, uning tinch uxlashi uchun 10—20 tomchidan valeriana yoki pustiirik tomchisini tomizishingiz mumkin. Vannaga solish uchun dori-xonalarda sotiladigan dengiz tuzlaridan foydalansangiz bo'ladi. Bolalar cho'milishni turlicha qabul qiladilar: ba'zilar mazza qilib cho'miladilar, ba'zi bolalar esa jiddiy qarshilik ko'rsatadilar. Odatda, suvdan qo'rqish onaning e'tiborsizligi tufayli yuzaga keladi. Masalan, bolaning ko'ziga sovun kirgan yoki suv haddan tashqari issiq bo'ladi. Ehtiyot bo'ling! Bolaning boshini yuvayotganingizda ko'ziga sovun kirmasin, boshchasini orqaga qilib, uni yuvib tashlang (chaqaloqni chalqancha yotqizib, boshini kaftingizda tutgan holda) so'ngra, odatdagidek, ho'llangan yumshoq sochiqda, terisini tirnamasdan badanini artib qo'ying.



Bosh terisining parvarishi

Ba'zan chaqaloq bosh terisida quruq sarg'ish po'stloqchalarni ko'rish mumkin. Bular **qasmoq** deb ataladi. Bu yog' bezlaridan ajratmalar bo'lib, qurigandan keyin sarg'ish „tangacha“larga aylanadi. Bularni ko'chirib ham, tirnab ham olib tashlab bo'lmaydi. Bular boshga mahkam yopilgan bo'ladi. Kuch bilan ko'chirilsa qonaydi, har xil yuqumli kasalliklar paydo bo'lishi mumkin. Shuning uchun, boshga sterilangan o'simlik moyi surtib, ustidan bolalar qalpoqchasi kiydiriladi. Qasmoqlar yumshagani-dan so'ng, bolaning boshi yuviladi.

Sayr, quyosh va D vitamini

D vitamini yetishmasa, bolalarda raxit kasalligi paydo bo'lishi mumkin. Quyosh badanda D vitamini paydo bo'lishiga yordam beradi, u bolakayning suyak va tishini mustahkamlaydi, kasalga qarshi chidamli qiladi. Shu bois chaqaloq quyoshda toblanishiga ahamiyat bering. Toblanish uchun eng qulay vaqt soat 10⁰⁰ dan 12⁰⁰ gacha, bu paytda quyoshning ultrabinafsha nurlari ko'p bo'ladi. Quyosh vannasini qabul qil-

dirishda juda hushyor bo'lish kerak. Quyoshga chaqalog'ingiz badanini asta-sekin ochib bemasiz: avval oyoqlari, ertalig qorinchasi, undan keyin ko'krak va yelkachalari. Agar quyoshda turishga o'rganib qolgan bo'lsa, yozda uni valang'och qilib, biroz olib yursangiz ham bo'ladi. Sog'lam chaqaloqqa ona sutidagi va quruq sut qorishmasidagi mavjud D vitaminining kichik



ulushi aslida yetarli. Biroq chaqaloqda dastlabki raxit alo-matlari paydo bo'lsa, bular: qattiq terlash, soch to'ki-lishi, ensasining taqirlanishi, chinqirib yig'lashi, no-tinch uyqu, psixomotor rivojlanishda orqada qolishi, bunday paytlarda bolalar shifokoriga murojaat qilishni unutmang.

Shuni bilingki, D vitaminining ko'payib ketishi giperkalsiyemiyaga olib keladi. Bu esa uning aqliy qobili-yatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Sizda sovuqqonlik, toliqish va g'amginlik paydo bo'lsa

Ko'z yorigandan keyingi zo'riqish ba'zan gorizontaal muvozanatning buzilishidan kelib chiqadi. Natijada g'am-ginlik, toliqish alomatlari yuzaga keladi. Buning boshqa sabablaridan biri ayollar chaqaloq uch oygacha to'lganda jismoniy toliqadi va deyarli o'zlariga e'tibor bermay qo'yishadi. Ayrim yosh onalar ko'p o'ylab, bo'lal- bo'lmasga yig'laydi, asabiylashadi va janjalkash bo'lib qoladi.

Bunday holatlarni iroda, sabr, toqat, shukr bilan yengish oson kechadi. Qarang, farzandingiz o'syapti. Chaqalog'ingizga avval qanday qaragan bo'lsangiz, o'shanda qarayvering, ammo ayni vaqtda har kuni yarim soatdan yoki haftasiga bir soatdan 2 marta o'zin-gizning oromingiz uchun ham vaqt tejab boring. Birinchi galda turmush o'rtog'ingizni yordamga jalb eting.

Chaqaloq tug'ilganidan boshlab uyingiz sizga qamoq-xonaga aylanib qolganday tuyilishi mumkin. Shu bois siz uchun eng yaxshi dam — uydin tashqarida vaqt o'tka-zishdir. Chaqaloq uxlaganda o'zingizni ovuting. Buning uchun o'zingizga eng yaqin insonlar bilan telefonda gap-lashing (suhbat sizga juda kerak!), maslahat so'rang, yangi qiziqarli kitob o'qing, qomatingizni rostdash bilan shug'ullaning va hokazo.

Chaqaloq parvarishida otaning ishtiroki

Ko'pgina ayollar bola uch yoshga yetguncha ota kerak bo'lmaydi, deb o'ylashadi. Keyin, nima uchun otaga bo-lal kerak bo'lmay qolibdi, deb hayron bo'lishadi. Ota-niing sovuqqonligi sababi shundaki, ona bilan bola mus-tahkam juftlikka aylanadi, ota esa ikkinchi darajali bo'lib qoladi. Otani „badarg'a“ qilish zamirida oilada vazifalar-niing almashinuviga ruhiy tayyorgarlik yotadi. Bunda ota-niing chaqaloqqa nisbatan rashki ham, siz uchun dunyoda eng qimmatli zot bo'lgan bolani asrashdagi xavotir ham bor. Bu xavotirlar bartaraf etilgach, kichikintoyingizga ota mehnog'lik zarur ekanligi va otasi uni juda ham yaxshi ko'rishini ko'rib suyunasiz va yengil tortasiz.

Agar otaga chaqaloqni qanday cho'miltirib, yo'r-gaklashni o'rgatsangiz, u buni jon deb qabul qiladi. Bola bilan sayr qilish otaga lazzat bag'ishlaydi. Shu tariqa ota bilan bola o'rtasida umumiy bog'lanish yuzaga keladi. Otaning mehribon nafari bola terisiga singadi, birinchi





tabassumini ilg'aydi, xuddi ona mehri kabi chaqaloqqa ota mehri ham nechog'lik zarurligini his etadi. Onaga teng kelib bo'lmaydi, albatta, ammo uyg'unlik uni to'ldiradi, bu axir oila-ku!

Uqalash

Hayotining ikkinchi oyidan boshlab, shifokor ko'rsatmasi bilan bolangizni uqalashni boshlasangiz bo'lmaydi. Bunda chaqaloq mushaklari mustahkamlanadi. Ammo uqalashning ham o'ziga yarasha qoidalar bor.

Birinchidan, agar chaqaloq kasal bo'lsa, butunlay sog'ayib ketguncha sabr qiling.



Ikkinchidan, uqalash vaqtini tanlang. Eng yaxshisi mashg'ulotni ertalab, bolani ovqatlantirishdan bir soat oldin yoki undan ikki soat keyin, 20–22 °C da, yorug', yaxshi shamollatilgan xonada o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Uchinchidan, chaqaloq terisiga ehtiyot bo'ling, tir-nadi yubormang. Mashg'ulotlarga kirishar ekansiz, qo'lingizni sovunda yaxshilab yuving va krem surting, toki teringiz silliq bo'lsin. Soat, bilaguzuk, uzuk va chaqaloqni tirnashi mumkin bo'lgan buyumlarni yechib qo'ying. Piroqlaringizni kalta qilib oling. Eng yaxshisi, bolani bi-rinchi uqalashingizda mutaxassis bilan maslahatlashganingiz ma'qul.

Koptokda mashq

Katta puflangan koptokni oling va ustiga taglik to'rt-shang. Dastlabki holat — chaqaloq qorni bilan yotadi; oyoqlari „baqa panjasi“ shaklida ochilgan va koptokka qisil-gan bo'ladi. Yordamchingiz chaqaloq oyoqlarini shu holatda tutib tursin, siz chaqaloq kaftlarini qo'lingizga oling-da, o'zingizga qarab torting. Keyin uni dastlabki holatga qaytaring. Bu mashqni 10 marta takrorlang.

I. Birinchi mashqdagi dastlabki holat. Yordamchingizdan chaqaloq kaftlarini koptokka bosib turishni iltimos qiling. Chaqaloq tovonchalarini qo'lingizga oling va chaqa-



loqni koptok ustida pastga qarab aylantiring, tovonlarini stolning tekis yeriga qo'ying. Chaqaloq tanasi koptok ustida qolaversin, siz uning butun og'irligini tovoniga tashlashini kuzatib borasiz. Bu ishini 10 marta takrorlang.

2. Birinchi mashqdagi dastlabki holat. Chaqaloqning qo'llarini o'z qo'lingizga oling, chaqaloq ochiq kaftlari bilan stol yuzasiga tegib tursin. U peshanasini urib olmasligini kuzating! Bu mashqni ham 10 marta takrorlang.

3. Chaqaloqni koptok ustiga chalqancha yotqizing va biqinidan ushlab, u tomondan bu tomonga va oldinga-orqaga 10 marta harakatlantiring. Bu mashq chaqaloq mushaklarining yozilishiga yordam beradi. Chaqaloqni koptok ustiga biqini bilan yotqizib, chaqaloq tanasi o'qib bo'ylab bir tekis chayqating. Mashqni 10 marta takrorlang.

Bu mashqlar chaqaloqqa keyingi uqalashlarda yozilishiga va yengillashishiga yordam beradi.

Qornida emaklatish

Bola qorniga yotqiziladi. Yordamchingiz chaqaloqni qo'llaridan, siz oyoqchasidan tuting. Yordamchingiz chaqaloqning o'ng qo'lini oldinga cho'zsin va kaftlarini stol ustiga bossin. Siz chaqaloqning chap oyog'ini eging va uni qorniga itaring. Keyin chaqaloqning chap qo'li va



o'ng oyog'ini ham shunday qiling, shundan keyin oldingi harakatga qayting. Shu tariqa 10—12 ta „emaklash“ harakatini bajaring. Agar bolangiz boshini yaxshi tutolmasa, yana bitta yordamchi kerak bo'ladi. U kaftlari bilan chaqaloq boshini yon tomondan shunday tutib tursinki, chaqaloq boshi o'rtacha chiziqli tursin.

Oyoqlari bilan nariga turtish

Bolangizni chalqancha yotqizib, kaftlaringizni oyoqlari kaftlariga zich qo'ying: u sizning qo'llaringizdan o'zini olib qochadi (koptokcha bilan ham shunday qilish mumkin) va to'siqni darhol itarib yuboradi. Bu mashq chaqaloq oyoqlarining tayanch vazifasini rivojlantiradi va mushaklarini qotiradi.



Tik turish mashqi

Buning uchun chaqaloqning oyoq ostlari qattiq yuzaga tegib turishi kerak. Agar bolangiz boshini tuta olmasa, ensasidan ikkala qo'lingizning ko'rsatkich va o'rtacha barmoqlari bilan tutib turing. Shunda u, odatda, bukuk turadigan tizzalarini to'g'rilab, hatto raqsga ham tushib beradi. Bu mashq oyoq kaftlari vazifasini kuzatib beradi.

1—36 Sh. Shomansurov va boshq.

chaytiradi, oyoq mushagini mustahkamlaydi. Bolangizni tutib turgan holda ohista o'zingiz tomonga eging, u o'zi bir nechta odim tashlaydi. Shu tariqa qadam tashlash refleksi kuchayadi. Bu esa bolaning erta yurib ketishiga yordam beradi.

Umurtqani bir yonga egib tiklash

Bola yonboshi bilan yotqiziladi. Bir qo'lingiz yordamida uni oyoqchasidan ushlab turing, boshqa qo'lingiz bilan esa kerilgan o'rta va ko'rsatkich barmog'ingizga o'zgarib bosim berib, bo'yindan pastga umurtqa bo'ylab o'ngdan va chapdan 1 sm cheklangan holda bir tekis va shoshmay yurgizib o'tasiz, bunda umurtqa biroz egiladi. Mashqni o'ng va chap biqinda navbati bilan bajaring. Bu mashqlar orqa va dumba mushaklarini yaxshi mustahkamlashga, umurtqa fiziologik egilishlarining yuzaga kelishiga va qomati to'g'ri bo'lishiga yordam beradi. Shunday mashqlardan yana biri — chaqaloq qorni bilan yotadi. Umurtqadan 1 sm o'ngga cheklanib, balanddan pastga qarab, ko'rsatkich barmog'ingizni yurgizib chiqasiz. Bunda chaqaloq tanasi chapga „yoysimon“ shaklda egiladi.



Kutubli shu holatni umurtqaning boshqa tomonidan takrorlangan „yoysimon“ o'ng tomonga o'tib qoladi.

Yuqori yelka muallaq holda

Chaqaloqni qorni bilan yotqizasiz. Agar u boshini to'xtatib yoki ushlashga harakat qilsa, uni qorni bilan shunday yotqizingki, boshi, yelka usti va qo'llari stoldan cheklangan bo'lsin. Chap qo'lingiz bilan orqasidan tutgan-chap uni yuziga asta bosing. Shunda u boshini, yelkasini ko'taradi va oldinga qaraydi, qo'llarini to'g'rilaydi, ularni o'zining oldiga tortib oladi. Chaqaloq bu harakatlarni o'tadurishi barobarida ularni murakkablashtirish mumkin. Bunda bolani erkalab turing, o'yinchoqlar ko'rsatib, o'ng qo'lingiz bilan orqasidan silang. Bu mashq bo'yin, tana, qo'l va oyoqlar mushaklarini mustahkamlaydi.

UCHINCHI OY UCHUN MASHQLAR

Qoringa aylantirish

Bu mashqni o'tkazish uchun bolani chalqancha yotqizing. Chap qo'lingiz bilan uning chap qo'lidan tutib, o'ng qo'lingiz bilan tizzadan pastini (boldirning

yuqorisini) ushlab turasiz. Avval chaqaloqqa o'yinchoqni ko'rsating, keyin o'yinchoqni stolning bir chetiga qo'ying (25—35 sm). Chaqaloq o'yinchoqning harakatini kuzatib ko'rib tursin. Holatni o'zgartirmay, ohista uni chap qo'lidan tuting, o'ng qo'lingiz bilan tizzadan pastni ushlab turasiz. Avval chaqaloqqa o'yinchoqni ko'rsating, ohista uni chap qo'lidan o'ngga tortasiz, keyin uning o'zi harakat qilib, bir yoniga aylanadi, keyin esa qorniga yotib oladi. Harakatni takrorlang, endi chap tomonga. Bunda qo'llar holatini o'zgartirasiz: o'ng qo'lingiz chaqaloqning o'ng qo'lidan tutadi, chap qo'lingiz uning oyoqlaridan ushlab oladi. Shunda umurtqaning mushak qoplamini mustahkamlanadi, orqa, ko'krak qafasi, qorin mushaklari qotadi.

Orqadan qoringa aylanish

Yordamchingiz chaqaloqni yotgan joyida o'ng qo'lini yuqoriga ko'taradi va shu holatda tutib turadi. Siz chaqaloqning chap qo'lchasini chap qo'lingizga oling, o'ng qo'lingiz bilan esa chaqaloqning o'ng sonidan tutasiz. Yordamchingiz (agar dadasi yordam bersa, juda yaxshi) cho'zilgan o'ng qo'li kaftini stolga bosadi, barmoqlarini yoyadi. Siz o'ng qo'l ustidan uning chap qo'lini oshirib



ustidan. Shunda chaqaloq qorniga burilib yotadi. Yonga chaqaloq 10 tadan burilishini amalga oshirasiz.

Oyoqlar muallaq holda

Chaqaloq'ingizni shunday chalqancha yotqizingki, uning oyoqlari tizzagacha tayanchsiz bo'lsin. Chaqaloqning yon tomoniga turib, uni qorni tepasidan tutib tuting, pastdan esa tizzalaridan tuting. Vaqti bilan mashqni takrorlab oling: oyoqlari 1—2 soniya havoda to'la turgan tursin. Bu harakatlar qorin va oyoqlar mushaklarini mustahkamlaydi.

Quyidagi hollarda shifokorga murojaat qiling:

Ikki oyligida:

1. Chaqaloq kulmasa va yuz ifodasini o'zgartirmasa.
2. Odatdan tashqari qattiq qo'rqa yoki odamlarga qoqqanisa, baland tovushlarga e'tibor qilmasa.
3. Harakatlanayotgan buyumlarni kuzatmasa.
4. Agar o'yinchoqlarni ushlay olmasa.

Uch oyligida:

1. Farzandingiz boshini o'zi tutib turolmasa, harakatlanayotgan narsani, atrofini kuzatolmasa.
2. Qo'lini qiziqitgan narsalarga yo'naltira olmasa.
3. O'ziga jalb qildirishga harakatlanib, ovozlar chiqarmasa.

Ikki oylik bola rivojlanishini (migdoriy) baholash

2-jadval

№	Ko'rsatkich	3	2	1	0
1	Mulogotga kirishuvchanlik	Uxlashi va uyg'onishi aniq vaqtda bo'ladi. Qorni to'q va tagi quruq bo'lsa ham tez uxlamaydi, uyg'otlik paytida tinch, mulogot qilayotgan kishiga kulib qaraydi	O'ziga jalb qilishga intilib qiyqiradi, chiqaradi har xil tovushlar	2-ustundagi simptomlarning birga kelishi	Atrofda qilargacha reaksiyasi yo'q yoki 3-ustundagi simptomlarning birga kelishi
2	Tovush reaksiyalari	O'ziga jalb qilishga intilib qiyqiradi, chiqaradi har xil tovushlar	Tovushlarni kam chiqaradi, qiyqirishi nisbatan kamroq	2-ustundagi simptomlarning birga kelishi	Tovushlarning umuman yo'qligi
3	Shartsiz reflekslar	Hamma shartsiz reflekslar simmetrik chiqiradi, ammo har doim emas	Hamma shartsiz Avtomatik qadam qo'yish va tik tush reflekslari-tush reflekslari-susayishi yoki reflekslarning yengil asimmetriyasi	Hamma shartsiz reflekslar chiqiradi yoki ba'zilar doimiy emas, ba'zilar kuchli darajada namoyon bo'ladi	Oral avtomatizm refleksidan tashqari, hamma reflekslar kuchli darajada namoyon bo'ladi yoki umuman chiqirilmaydi

4	Mushaklar tonusi	Qo'llarni yelka bo'g'im-larida simmetrik harakatlantiradi va gorizontal sohada bemalol ko'taradi, passiv harakatlarda yengil qarshilik kuzatiladi			Passiv harakatlar hajmining oshganligi yoki ularning asimmetriyasi
5	ABTR (asimmetrik bo'yin tonik reflekslari)	Boshini yon tomonga harakatlantirganida shu tomondagi qo'lli yoziladi	Boshini yon tomonga lanitirganda „qilich-boz“ holati doimo kuzatilmaydi, spontan ravishda yo'qoladi	Qo'llichboz“ holati doimo va uzog vaqt ushlab turadi	Passiv harakatlar hajmining oshganligi yoki ularning asimmetriyasi
6	Zanjirli simmetrik reflekslar	Qornida yotib, boshini ma'lum vaqt ushlab turadi, vertikal holatda esa — bu holat ba'zan kuzatilmaydi	Vertikal holatda boshini ko'taradi, lekin shu holatda tura olmaydi	Qornida yotib boshini ko'tara oladi, lekin shu holatda tura olmaydi	Passiv harakatlar hajmining oshganligi yoki ularning asimmetriyasi
7	Sensor funksiyalar	Gorizontal holatda yotganida harakatlana yotgan jismlarni kuzatadi, qulog'iga chalingan tovushlarga e'tibor berishni boshlaydi	Jismlar, o'yin-choqlarga e'tibor qiladi, lekin tez chalg'iydi, tovush-gumon	Harakatlana yotgan jismlarni kuzatishi doimiy emas yoki umuman e'tibor qilmaydi	Harakatlana yotgan jismlarni kuzatmaydi va e'tibor qilmaydi

2-jadvalning davomi

8	Stigmalar (tug'ma nuqsonlar)	Kuzatilmaydi	Ularining soni 5—6 tadan oshmaydi	Stigmalarining soni 6 tadan ko'p va ular ko'pincha yuz sohasida joylashgan	Stigmalar soni 8 tadan ko'p yoki og'ir tug'ma nuqsonlar kuzatiladi
9	Bosh miya nervlari	O'zgarishlar yo'q	Yengil g'ilaylik, ptoz, yuz asimet- -holatini o'zgaritir- ganda "Grete" simptomining kuzatilishi	G'ilaylik, "Grete" simp- tom, nistagm, bulbar yoki pseudobulbar simptomlarning kuchli darajada namoyon bo'lishi	3-ustundagi simptomlarning birga kelishi
10	Patologik harakatlari	Kuzatilmaydi	Ba'zida bezovtalik paytida titrash kuzatiladi	Shaytonlash xurujlarining kuzatilishi	

№	Ko'rsatkich	1	2	3	4
1	Muloqotga kirituv- chanligi	Uzoq vaqt uyg'oq holda bo'ladi, atrofdagilarga qiziqish bilan qaraydi	Uyg'oqlik payti qisqa yoki atrofdagilarga qiziqishi juda sust	2-ustundagi simptomlarning birga kelishi	Atrofdagilarga qiziqishi sust, doimo uyqu paytida
2	Tovush reaksiyalari	O'ziga jalb qildirishga harakatlantirib, ovozlari chiqaradi, ashulasimon tovushlar paydo bo'ladi	Tovushlarning endi paydo bo'lishi yoki ovozi chiqarishi sust	2-ustundagi simptomlarning birga kelishi yoki ba'zilarining kuchayganligi	Tovushlarning yo'qligi
3	Shartsiz reflekslar	Hammasi shartsiz reflekslar so'na boshlaydi, oyoq bosish va avtomatik qadam qo'yish reflekslari yo'qoladi	Ba'zi shartsiz reflekslarning so'namasligi yoki reflekslarning yengil asimmetriyasi	Hammasi shartsiz reflekslar chiqariladi, ba'zilar kuchygan	Oral avtomatizm refleksidan tashqari, hammasi reflekslar oshgan yoki umuman chiqarilmaydi
4	Mushaklar tonusi	Qo'llarini yon tomonga va gorizontal sohagacha ko'taradi, passiv harakatda yengil qarshilik kuzatiladi	Passiv harakat hajmining oshganligi yoki ularning asimmetriyasi yoki oyog'larini yon tomonga qiyinlik bilan ko'taradi	Passiv harakat hajmi oshgan yoki kuchli darajada cheklangan	Tananing opistotonus, qumbaton yoki qumbaga holatida kuzatilishi

Uch oylik bola rivojlanishini (midoriy) baholash

9	Bosh miya nervlari	O'zgarishlar yo'q	Yengil g'ilaylik, ptoz, yuz asimmetriyasi yoki o'zgarirganda Grete simptomining kuzatilishi	O'zgarishlar yo'q	Ba'zida bezovtalik paytida titrash kuzatiladi	Doimo bezovtalik paytida titrash kuzatiladi	Shaytonlash xurujlarining kuzatilishi
10	Patologik harakatlari	O'zgarishlar yo'q	Yengil g'ilaylik, ptoz, yuz asimmetriyasi yoki o'zgarirganda Grete simptomining kuzatilishi	O'zgarishlar yo'q	Ba'zida bezovtalik paytida titrash kuzatiladi	Doimo bezovtalik paytida titrash kuzatiladi	Shaytonlash xurujlarining kuzatilishi

3-jadvalning davomi

5	ABTR (asimmetrik bo'yin tonik refleksi)	Boshni yon tomonga burganida shu tomondagi qo'ling yozilishi kuzatiladi	Boshni yon tomonga burganida „qilichboz“ holati doimiy emas, spontan ravishda so'nadi	Qornida yotganida „Qilichboz“ holati doimo va uzoc vaqt kuzatiladi	Bola tanasini doimo „qilichboz“ holatida bo'lishi
6	Zanjirli simmetrik reflekslar	Qornida yotib, o'tkir burchak ostida bukilgan yelka sohasiga tiraladi, vertikal holatda boshni yaxshi ushladi	Vertikal holatda boshni yaxshi ushlamaydi, bukilgan yelka sohasiga ishonchsiz tiraladi	Qornida yotganida yelka sohasiga tirala olmaydi yoki boshni yaxshi ushlay olmaydi	Qornida yotganida boshni ko'taradi, lekcin ushlab turmaydi
7	Sensor funksiyalar	Harakatlarnayotgan jismlarni bemaol kuzatadi, ovoz chiqayotgan tomonga boshni buradi va qo'lini qiziqitgan narsalarga qarab yo'naltiradi	Yaqinidagi matolar, jismlarga qo'li bilan tegib ko'radi, lekcin qiziqitgan narsalarga qo'lini yo'naltirmaydi yoki ovoz chiqayotgan tomonga boshni doimo burmaydi	Harakatlarnayotgan jismlarni doimo kuzatmaydi, ovoz chiqayotgan tomonga gumonlik bilan javob qaytaradi yoki qo'llarini bir-biriga tekizib ushlamaydi	3-ustundagi simptomlarning birga kelishi, harakatlarnayotgan jismlarni kuzatmaydi, reaksiyasi yo'q
8	Stigmalar (tug'ma nuqsonlar)	Kuzatilmaydi	Umumiy soni 5—6 tadan oshmaydi	Stigmalar soni 6 tadan ko'p va ular ko'pincha yuz sohasida joylashgan	Stigmalar soni 8 tadan ko'p yoki og'ir tug'ma nuqsonlar kuzatiladi

3-jadvalning davomi

To'rt, besh va olti oylik chaqaloq nimalarga qodir?

To'rt oylikdan besh oylikkacha chaqaloq ham alohida, ham birikmali undoshli tovushlarni talaffuz qiladi: „a“, „ah“, „o“, „ee“, „eh“. Siz bilan „suhbat“ o'tkazishi, tovushlar bilan almashinishi mumkin, yaxshigina „chuldiraydi“. Uning nutqida endi, asosan, ochiq bo'g'inlar ishtirok etadi: „ha“, „ma“, „ba“. U siz bilan oldin talaffuz qilib o'rgangan bo'g'inlarni takrorlaydi. Ovozining yaxshi taniydi, ovozingizdan jiddiy va erkalash ohanglarini farqlaydi. Oynadagi aksda o'ziningina emas, sizni ham taniydi. Ovqatli (qorishmali) shishani so'rish uchun o'zi ushlaydi.

Oyoqchalariga qiziqish paydo bo'ladi. Orqasidan yonboshiga o'zi burilib oladi. Qorniga ag'darilib olmoqchi bo'ladi-yu, lekin hozircha bunga qanday harakat qilish kerakligini bilmaydi; aylanib olishga harakat qiladi. Agar uni karavotda qarovsiz qoldirsangiz, u yiqilib tushishi mumkin. Begona odam bordanini o'rganadi (sochlarini yulqiydi, burnidan tortadi, yuzlarini silaydi...). Katta odam tizzasida mustaqil o'tira oladi.

Besh oylikdan boshlab chaqaloq o'yinchoqlar o'ynaydi, qoshiqdan berilgan ovqatni yaxshi yeydi, or-



qasidan qorniga ag'darila oladi. Qornida yotganida tiklangan qo'llariga tayanib, gavdasini biroz ko'taradi.

Olti oylik bola rivojlanishda durustgina sakrash qiladi. U jisman kuchliroq bo'ladi, mustaqil o'tiradi, yangi o'yinchoqlarni og'zida sinab ko'rmaydi, balki uzoq qarab, qo'lida aylantirib ko'radi. Hazilni tushuna boshlaydi: unga kulgili tuyilgan biron narsadan kulishi mumkin. Siz bilan mazza qilib „chapak-chapak“ o'ynaydi, stolni shapatilab childirma chaladi. Ikkala qo'lidan tutib turilsa, u uzoq tik turishi va og'irligini u oyog'idan bu oyog'iga solishi mumkin, emaklashni o'rgana boshlaydi.

Quyidagi hollarda shifokorga murojaat qiling:

1. Bolangiz oyoqlari bilan pol yoki karavot ustida siltana olmasa.
2. Chaqaloqning qo'llarida darmon kam bo'lib, ularni siltalay olmasa.

Ovqatlanish tartibi

To'rt oylikdan besh oylikkacha chaqaloq hamon har uch soatda ovqatlanadi. U tunda ko'proq uxlagani uchun yangi ovqatlanish tartibiga bimalol o'tsa bo'laveradi: kunduzi besh mahol, kechasi bir mahol.



Olti oylik bolani tunda ovqatlantirmasa ham bo'ladi. Bolangizni tartibli ovqatlantirish uchun shifokor bilan maslahat qilib turish maqsadga muvofiqdir.

Sayr



Sayr chog'ida bola endi uxlamasa ham bo'ladi, atrofini tomosha qilishga intiladi, shu bois sizga sayr aravachasini o'zgartirishni maslahat beramiz. Bola sayr aravachasida bemalol o'tira olishi kerak. Orqa suyanchig'i boshqariladigan bo'lsa, chaqaloq aravachada yotib bemalol uxlashi uchun butunlay yoyib qo'yiladi. Aravachada xavfsizlik kamarlari bo'lishi muhim, chunki bola biror narsaga intilib, aravachadan yiqilib tushishi mumkin-da. Bolaning yuzini ko'proq o'zingiz tomonga (chunki u sizga qarashni juda yoqtiradi) yoki qarshi tomonga qaratib olib yurish uchun yig'ma dasta kerak bo'ladi.

Qo'lni og'izga olib borish

Bolangizning endi qiziqishi ortib, hamma narsani og'ziga olib boradi va 4 oyligida barmoqlarini so'radi. Qo'llari unga bo'ysunishi, ularni pastga va balandga harakat qildirish, o'z ixtiyoriy barmog'ini og'ziga tiqishi uning uchun kashfiyot hisoblanadi. Biroq, **barmoq so'rish yomon odat!** Gap shundaki, muttasil og'izda turgan barmoq past-



ki va yuqorigi jag' shaklini o'zgartiradi, keyinchalik esa — tushning ham qiyshayishiga olib keladi. Bu odatni davolagandan ko'ra oldini olgan oson. Shu bois bola barmog'ini og'ziga olib borganini ko'rgan zahotingiz qo'lni olib qo'ying. Juda bo'lmaganda, agar barmoq so'rish davom etaversa, so'rg'ich olib bering, faqat yuqori qismi yassi bo'lgan anatomik so'rg'ich bo'lsin.

Chaqaloq bilan gaplashing

Asta-sekin bolangiz so'zlarni talaffuz qilishga tayyorlanadi. U bilan qancha ko'p gaplashsangiz, shuncha yaxshi. So'zlaringizni sekin va aniq talaffuz qilishga odatlaning. U har bir so'zni o'ziga singdirib olmoqchidek, kattalarning gapini diqqat bilan eshitadi. U tovush ohangini ham, baland-pastligini ham ziyoraklik bilan ilg'aydi. Musiqadan ta'sirlanishida ham farq bor. Sekin, muloyim musiqani tinch, diqqatini bir joyga qo'yib tinglaydi, ko'proq tez va sho'x kuylardan jonlanib, harakatlar qiladi. Mumtoz kuylarni yoki allani tinglab uxlash bolangiz asablarini tinchlantirib, tezroq uxlashiga imkon beradi.

Chaqaloqning uyquasi

Uch oylikdan to'rt oylikkacha bolalar 1,5—2 soatdan davom etuvchi to'rt martalik uyquga muhtoj bo'ladilar. Bunday paytda har bir bedorlik vaqti 1,5—2 soatni tashkil etadi. Ular tunda olti yoki yetti soat uxlaydilar. Olti-



yetti oylik bola tunda ko'proq, 10 soatgacha uxlaydi va u barcha tungi ovqatlanishlar bahridan o'tadi. Olti oylik bola kunduzi uch marta 2 soatdan uxlaydi.

O'yinchoqlar



Bola to'rt-olti oylikda ko'proq o'yinchoqlarga qiziqqa boshlaydi. Endi piramidalar, plastmassadan ishlangan yirik va rangdor jonivorlar, chayqalma o'yinchoqlar, rezina pufaklar, to'pchalar va kichik to'plar uni ko'proq qiziqtiradi. Ayniqsa, o'yinchoqlar qulay bo'lsin: yengil, o'rtacha kattalikda, oson to-

zalanadigan. Juda mayda o'yinchoqlar yoki kichik bo'laklarga bo'linadigan o'yinchoqlar to'g'ri kelmaydi, chunki bola ularni albatta og'ziga olib boradi va tiqilib qolishi mumkin. U olti oylikda yaxshigina emaklagani

hols unga manej olib berganingiz ma'qul. Bu bilan uning hayotini bexavotir qilgan bo'lasiz.

So'lak oqqanda

Chaqaloq to'rt oylik bo'lganda undan so'lak kuchli oqqa boshlaydi. Bundan xavotirga tushmang — so'lak oqishi kasallik emas, oddiy hol. U bir yilgacha davom etishi mumkin (goho sal ko'proq). Bolajoningiz bu paytda tishlari chiqishiga tayyorgarlik qiladi. Bolaga so'lak shimgich taqib qo'yning va kerak paytida uni almashtiring.

Cho'miltirish

Chaqaloqlarning cho'milishga munosabati ular rivojlanishiga qarab o'zgarib turadi. Agar bolangiz ilgari cho'milishga qarshilik ko'rsatgan bo'lsa, endi cho'milishdan



huzurlanadi. Uning boshini endi ilgariqday orqaga emas, oldinga engashtirib yuviladi. Ko'zchalarini achitmaydigan bolalar shampuni va sovunidan foydalaning.

Uqalash va badantartbiya qildirishga o'tish

Uqalash va badantartbiyaning oldingi mashg'ulotlariga quyidagi mashqlarni qo'shing.

Bolani chalqancha, qo'llari badani bo'ylab cho'zilgan holda yotqizing. Yordamchingiz chaqaloq o'ng qo'l-chasi kaftini uning tanasidan bir necha sm nariroqdan stolga bosib tursin. Bukilib va stoldan ko'tarilib ketmasligi uchun siz bir qo'lingiz bilan uning oyoqchalarini tutib turasiz va o'ng qo'lchasiga tayanib, o'tirishga undaysiz. Bunda chaqaloq gavdasi asta o'ngga og'adi, qo'li tirsagidan ozgina bukiladi. Shu tariqa bolani o'tirishga o'rgatasiz. U bu harakat yo'llarini o'zlashtirib olgach, u mashqlarni



yanada faolroq bajara boshlaydi. Olti oylikda sizning yordamingsiz o'zi o'tiradigan bo'ladi. O'ng qo'lga tayanti-rib, chap qo'lda bu mashqlarni 10 marta o'tkazing.

O'tirish



Bolangizni chalqancha yotqizib, boshmaldoqlarin-gizni chaqaloq kaftiga qo'yning. Shunda u biroz kuchanib, qo'lini bukadi, boshini ko'taradi va yelkasini stoldan uzib, o'tirishga harakat qiladi. Siz esa „qani, tur, tur“, deb dalda bering. Bu yerda aql-farosat ishga tushib, tug'ma harakat kuchayadi. Mashq badan va qo'l-oyoqlar mushaklarining oldingi guruhlarini rivojlantiradi.

Emaklatib turish

Bolani qorniga yotqizib, kaftingizni ko'krak ostidan qo'yning. Uni ko'taring, boshqa qo'lingiz bilan oyoqlarini tizza va son bo'g'imlaridan buking. Bu vaqtda yordam-chingiz chaqaloqning yoyilgan kaftlarini yelka kengligida stol ustiga bosadi.



Bu holatda bir daqiqacha turishga qo'yib bering. Muvozanat ta'siri ishlab chiqilmagan dastlabki paytda chaqaloq emaklashda qiynaladi, biroq keyinchalik bu barqarorlashadi. Bola olti oylikda to'rt oyoqlab bemalol emaklashga harakat qilishi kerak. Agar bu yoshda bola to'rt oyoqda mustaqil tura olmasa, u to shunga o'rganmaguncha shu mashqni davom ettiring.

Quyidagi hollarda shifokorga murojaat qiling:

1. Chaqaloqda haddan tashqari mushak faolligi bo'lib, moslashuvi yo'qolsa.
2. Beshinchi oyning oxirlariga kelib, chaqaloqni o'ynatib, kuldira olmasangiz.
3. U qornidan orqasiga burila olmasa.
4. Chaqaloq sizga yopishib, quchoqlay olmasa.
5. Olti oylikka kelib, hatto suyanganda ham o'tirolmasa.
6. Tovushga taqlid qilmasa.
7. Qo'shimcha ovqatni hazm qilmasa.
8. Atrofni yaqqol farqlab, onasini aniq tanimasa.
9. Qisqa so'zlarga o'xshash tovushlar chiqarmasa.

To'rt oylik bola rivojlanishini (midqorty) baholash

№	Ko'rsatkich	1	2	3	4
1	Muloqotga kirishuvchanligi	Atrofdagilarga qiziqish bilan ham qiziqish bilan qaramaydi	Atrofdagilarga qiziqish bilan qaraydi, lekin adekvat javob bermaydi	Atrofdagilarga qiziqish bilan qaraydi	Atrofdagilarga qiziqish bilan qaramaydi
2	Tovush reaksiyalari	Ashulasimon tovush - lar va kulgi paydo bo'ladi	Qiyqrishi imonatsiyali, jab qiliuvchi, lekin kulmaydi yoki ashulasimon tovushlar sust darajada rivojlangan	Ashulasimon tovushlar paydo bo'ladi	Ashulasimon tovushlar paydo bo'ladi
3	Shartsiz reflekslar	Moro refleksining alohida kompo - nentlari chaqiriladi	Passiv harakatda mushaklar qarshiligi yengil oshgan yoki kamaygan	Passiv harakatlar hajmini cheklangan yoki oshgan	Passiv harakatlar hajmini cheklangan yoki oshgan
4	Mushaklar tonusi	Aktiv va passiv harakatlar hajmining to'liq namoyon bo'lishi	Passiv harakatlar hajmini cheklangan yoki oshgan	Passiv harakatlar hajmini cheklangan yoki oshgan	Passiv harakatlar hajmini cheklangan yoki oshgan
5	Reflekslar	Reflekslar	Reflekslar	Reflekslar	Reflekslar
6	Reflekslar	Reflekslar	Reflekslar	Reflekslar	Reflekslar
7	Reflekslar	Reflekslar	Reflekslar	Reflekslar	Reflekslar
8	Reflekslar	Reflekslar	Reflekslar	Reflekslar	Reflekslar
9	Reflekslar	Reflekslar	Reflekslar	Reflekslar	Reflekslar
10	Reflekslar	Reflekslar	Reflekslar	Reflekslar	Reflekslar

8	Stigmalar (tug'ma nudsonlar)	Kuzatilmaydi	Umumiy soni 5—6 tadan oshmaydi	Stigmalar soni 6 tadan ko'p va ular ko'pincha tug'ma nudsonlar kuzatiladi	Stigmalar soni 8 tadan ko'p yoki og'ir tug'ma nudsonlar kuzatiladi	3-ustundagi simptomlarning birga kelishi	Shaytonlash xurujlari yoki tinch paytida titrash
9	Bosh miya nervlari	O'zgarishlar yo'q	Yengil g'ilaylik, ptoz, yuz asimmetriyasi yoki g'ilaylik, simptomining g'artirganda Grefe tana holatini o'z - kuzatilishi	G'ilaylik, Grefe simptomi, bulbar yoki psevdobulbar sindromlarning kuchli darajada namoyon bo'lishi			
10	Patologik harakatlilar	O'zgarishlar yo'q	Ba'zida bezovtalik paytida titrash kuzatiladi	Doimo bezovtalik paytida titrash kuzatiladi			

4-jadvalning davomi

5	ABTR (asimmetrik bo'yin tonik reflekslari)	Boshini yon tomonga burganida shu tomondagi go'llining yozilishi doimiy emas	Boshini yon tomonga burganida "qilichboz" holati doimo kuzatilmaydi, spontan ravishda tez so'nadi	"Qilichboz" holati doimo kuzatiladi va uzoq vaqt saqlanib turadi	Bolada doimo "qilichboz" holati kuzatiladi
6	Zanjirli simmetrik reflekslar	Qornida yo'tib o't - kir burchak ostida bukilgan yelka sohastiga tiriladi, go'llidan ushlaganda boshini ko'taradi, yon tomonga ag'dariladi, Landau refleksining yuqori qismi kuzatiladi	Qornida yo'tib o'tkir burchak ostida bukilgan yelka sohastiga tiriladi yoki yon tomonga ag'darilmaydi	Yelka sohastiga tirilmaydi yoki go'llidan ushlaganda boshini ko'tarmaydi, Landau refleksining sust chaqirtilishi kuzatiladi	3-ustundagi simptomlarning birga kelishi yoki qornida boshini yotganida boshini yaxshi ushlaymaydi
7	Sensor funksiyalar	O'yinchog'larga talpinmaydi, lekin go'lini shu tomonga yo'naltiradi, go'llarini tomosha qilmaydi, kelgan tomonga qaraydi	O'yinchog'larga talpinmaydi, lekin go'lini shu tomonga yo'naltiradi, go'llarini tomosha qilmaydi, ovoz kelgan tomonga qaraydi	O'yinchog, jismlarga go'lini yo'naltirmaydi yoki 2-ustundagi simptomlarning birga kelishi	Harakatlanayotgan jismlarni kuzatmaydi, tovushlarga reaksiyasi yo'q

4-jadvalning davomi

Besh oylik bola rivojlanishini (miqdoriy) baholash

5-jadval

№	Ko'rsatkich	3	2	1	0
1	Muloqotga kiritishuvchanligi	Atrofdagilar munosabatiga qiziqish yoki qo'rquv reaksiyasi bilan javob beradi	Ashulasimon tovushlar va kulgi paydo bo'ladi	Tovush chiqarishi sust yoki kulgining yo'qligi	Atrofdagilarga adekvat javob qaytarmaydi
2	Tovush reaksiyalari	Ashulasimon tovushlar va kulgi paydo bo'ladi	Birlamchi tovushning paydo bo'lishi yoki alohida qisqa tovushlarning kuzatilishi	Moro refleksining kuchli darajada namoyon bo'lishi yoki oral avtomatizm reflekslari	Tananing opisto-tonus, embriyon yoki qurpaga holatida kuzatilishi
3	Shartsiz reflekslar	So'rish refleks va Moro refleksining alohida komponentlari chaqiriladi	Moro refleksining to'liq chaqirilishi	Passiv harakatlarda hajmi cheklangan yoki oshgan	Tananing opisto-tonus, embriyon yoki qurpaga holatida kuzatilishi
4	Mushaklar tonusi	Passiv va ixtiyoriy harakatlarda hajmi-toning to'liqligi	Passiv harakatlarda oshishi yoki kamayishi	Passiv harakatlarda hajmi cheklangan yoki oshgan	Tananing opisto-tonus, embriyon yoki qurpaga holatida kuzatilishi

5	ABTR (asimmetrik bo'yin tonik reflekslari)	Kuzatilmaydi	Boshini yon tomonga buraganida "qilichboz" holati doimo kuzatilmaydi, shu tomonga buraganida yozilishi tomondagi qo'lining doimiy emas	Boshini yon tomonga buraganida "qilichboz" holati doimo kuzatilmaydi, spontan ravishda tez so'nadi	3-ustundagi simptomlarning birga kelishi yoki yelka bo'g'imiga tirilmaydi
6	Zanjirli simmetrik reflekslar	Qornida yotgan holda qo'llariga bemalol tiriladi, qo'llaridan ko'targanda tanasini ko'taradi, yonboshiga bemalol ag'dariladi	Qornida yotib o'tir burchak ostida bukilgan yelka bo'g'imiga tiriladi yoki bir qo'lga tirilmaydi	Qornida yotib o'tir burchak ostida bukilgan yelka bo'g'imiga tiriladi yoki qo'llardan ko'targanda tanasini ko'tarimaydi yoki yonboshiga ag'darilmaydi	3-ustundagi simptomlarning birga kelishi yoki yelka bo'g'imiga tirilmaydi
7	Sensor funksiyalar	Nigohini bir jismdan ikkinchi jisimga oladi, o'yincholarga talpinib, ularni ikki qo'llab oladi, qo'lli va o'yincholarni og'ziga olib boradi, onasining ovoz intonatsiyasiga qarab adekvat reaksiya qiladi	O'yincholarga talpinadi, lekin ishonchsiz ushlaydi yoki nigohini bir jismdan ikkinchi jisimga olmaydi, qo'llarini tomosha qiladi	2-ustundagi simptomlarning birga kelishi yoki o'yincholarni ushlay olmaydi va og'ziga olib bormaydi yoki onasining ovoz intonatsiyasiga qarab adekvat reaksiya qilmaydi	O'yincholarga talpinmaydi va ovoz chiqarayotgan joyni farqlay olmaydi yoki doimo qo'llarni tomosha qiladi yoki 3-ustundagi simptomlarning birga kelishi

8	Stigmalar (tug'ma nuqsonlar)	Kuzatilmaydi	Umumiy soni 5-6 tadan oshmaydi	Stigmalar soni 6 tadan ko'p va ular ko'pincha yuz sohasida joylashgan	nuqsonlar yoki og'ir tug'ma 8 tadan ko'p	Stigmalar soni kuzatiladi
9	Bosh miya nervlari	O'zgarishlar yo'q	Yengil g'illilik yoki yuz asimmetriyasi	G'illilik, Grefe simptomlari, mistagm, bulbar yoki pseudobulbar sindromlarning doimo kuzatilishi	3-ustundagi simptomlarning birga kelishi	Shaytonlash xurujlari yoki tinch paytida titrash
10	Patologik harakatlar	O'zgarishlar yo'q	Ba'zida bezovtalik paytida titrash kuzatiladi	Doimo bezovtalik paytida yoki o'yinchog'larini ushlaganda gavdaning yoki tilning titrashi kuzatiladi	Shaytonlash xurujlari yoki tinch paytida titrash	Shaytonlash xurujlari yoki tinch paytida titrash

Olti oylik bola rivojlanishini (miqdoriy) baholash

№	Ko'rsatkich	3	2	1	0
1	Mulqotga kishuv- chanligi	Atrofni yaqol farqlaydi, onasini aniq taniydi, atrofdagi jismlarni yaxshi kuzatadi	Onasini aniq tanimaydi, atrofda- gilarni farqlamaydi yoki jismlarni yaxshi kuzatmaydi	2-ustundagi simptomlarning birga kelishi	Atrofdagilar bilan qiziqmaydi
2	Tovush reaksiyalari	Qisqa so'zlarga o'xshash tovushlar chiqaradi	Tovushlarni kam chiqaradi	Ashulasimon tovushlar ovoz chiqarish bilan	Alohida qisqa unli yoki ashulasimon tovushlar chiqaradi
3	Shartsiz reflekslar	So'rish refleksidan tashqari barcha reflekslar yo'qoladi	Moro refleks alohida komponentlarining sust namoyon bo'lishi	Oral avtomatizm reflekslari yoki Moro refleksining doimo kuzatilishi	Bir qancha shartsiz reflekslarning chaqirtilishi
4	Mushaklar tonusi	Passiv va ixtiyoriy harakatlar hajmining to'liqligi kuzatiladi	Passiv harakatlarda qarshilikning yengil kamayishi	Passiv harakatlar hajmi oshgan yoki cheklangan	Tana holatining embriton yoki qur- baqa ko'rinishida bo'lishi

8	Stigmalar (tug'ma nuqsonlar)	Kuzatilmaydi	Umumiy soni 5—6 tadan oshmaydi	Stigmalar soni 6 tadan ko'p va 8 tadan ko'p yuz oltir nuqsonlar kuzatiladi	Stigmalar soni 3-ustundagi simptomlarning birga kelishi	Doimo bezovtalik paytida yoki o'yin-choqlarni ushlaganda titrash yoki tilning titrashi kuzatiladi	10	Patologik harakatlilar	O'zgarishlar yo'q
9	Bosh miya nervlari	O'zgarishlar yo'q	Yengil e'tilaylik yoki yuz asimmetriyasi	O'tilaylik, Grefe simptom, nistagm, bulbar yoki psevdobulbar sindromlarning doimo kuzatilishi	3-ustundagi simptomlarning birga kelishi				

6-jadval davom

5	ABTR (asimmetrik bo'yin tonik reflekslari)	Kuzatilmaydi	Boshini yon tomonga burganida, shu tomondagi qo'lning yozilishi doimiy emas	Boshini yon tomonga burganida „qilichboz“ holati doimo kuzatilmaydi, spontan ravishda tez so'nadi	3-ustundagi simptomlarning birga kelishi	2-ustundagi simptomlarning birga kelishi	O'yinchog'larni tortib olmaydi	7	Sensor funksiyalar	O'yinchog'larni bemalol har tomondan o'lada qo'llida narsa ushlab turadi, ovoz kelgan tomonga o'g'irladi
6	Zanjirli simmetrik reflekslar	Qornida yotib bir qo'lga tiriladi, bemalol qornidan beliga dumalaydi, qo'llaridan ushlaganda o'tiradi, pastki Landau refleks kuzatiladi	Yonboshiga ag'darladi, lekin qorniga ag'darila olmaydi yoki bir qo'lga tirilmaydi yoki qo'llardan tortganda o'zini ko'taradi, lekin o'tirmaydi	Qornida yotib yelka bo'g'imida buktilgan qo'lga tiriladi yoki yonboshiga ag'darlamaydi, qo'llardan tortganda faqat boshini ko'taradi yoki 2-ustundagi simptomlarning birga kelishi	3-ustundagi simptomlarning birga kelishi	2-ustundagi simptomlarning birga kelishi	O'yinchog'larni tortib olmaydi			

6-jadvalning davomi

ILK QADAMLAR

Yetti, sakkiz va to'qqiz oylik bola nima qila oladi?



Endi bolajoningiz ancha faol bidirlaydi. Imo-ishoralar yordamida „gaplashadi“. Kattalarga ergashib, o'rgangan so'z va bo'g'inlarini takrorlaydi. Bolajoningiz ismini biladi, chaqirsangiz burilib qaraydi. Egalik, oddiy va buyruq so'zlarni tushunadi (ma, qo'y, ber, ol va boshqalar). Kat-talarning iltimosiga ko'ra ayrim harakatlarni bajaradi: „qo'ling-ni ber-chi“, „qo'lingni silkit“, „xayr-xayr“ va h.k.

O'yin vaqtida ikki buyumni bir-biriga urib o'ynashni, o'yinchoqni quti ichiga otishni va quti ichidan olishni yaxshi ko'radi. Tanish o'yinchoqlarni bilib oladi. Ovqat vaqtida barmoqlaridan foydalana-di: yirik bo'laklarni qo'lida ushlaydi, qoshiq bilan yeyishga o'rganadi. Ota-onasi yonida yo'qligini tushuna-di va bundan xafaligini anglatadi. Ko'zga tashlanma-gan buyum aslida borligini biladi. Masalan, agar yuzin-gizni kaftingiz bilan yashirsangiz, bola avvaliga „oyim qayoqqa ketdiykin?“ deb o'ylaydi, keyin yuzingizdan kaftingizni olib tashlab, u sizni „topadi“.

Eng asosiysi: u yetti va sakkiz oylik bo'lganda biron joyni ushlab (manej, devor, stol...) o'zi tura boshlaydi va

to'qqiz oyligida bema'lol emaklaydi, goho ikkala qo'lidan tutib turganda yura oladi.

Tug'ma va doimiy tishlar



Bolaning tug'ma sut va doimiy tishlari bo'lib, ular ma'lum muddatda yorib chiqadi. Dastlabki chiqadigan tishlar sut tish deb ataladi, chunki ular emizlikli vaqtda paydo bo'ladi. Ularning soni 20 ta bo'ladi. Eng avval pastki jag'da ikkita asosiy tish paydo bo'ladi. Sut tishlarining chiqish muddati nisbiy: odatda, ular 6 oylikda, ko'proq 7 oylikda, goho 10 oylikda va hatto bir yoshda chiqadi.

Ko'pincha tish yorishi bolalarda kasallanishga sabab bo'ladi: bola yig'loq bo'lib qoladi, milki shishib, ovqat yemay qo'yadi. Ayniqsa, tunlari xarxashasi ortadi, qusi-shi, ichi ketishi mumkin, harorati ko'tariladi. Ammo bu „tish bilan bog'liq“ degan xulosa bilan kifoyalanmang. Sababi boshqacha bo'lib chiqishi ham mumkin. Uni topishga va bartaraf qilishga harakat qiling. Goho chaqaloqda birinchi tishcha chiqqanini ona bilmay ham qoladi. Birinchi tishlarni tozalashga shoshilmang, tabiatning o'zi buning g'amini yeb qo'ygan, chaqaloqdan kuchli so'lak ajralib, u og'iz bo'shlig'ini tozalaydi.

Ovqatlanishga harakat

Ovqat masalasi bo'yicha pediatrik maslahatini olib, taxminiy menyu tuzilgani ma'qul. Bolangiz yetti oylikda qoshiqni o'zi ushlamoqchi bo'ladi. Hali esi kirmagan

boladan o'zini toza tutishni kutish qiyin. Shuning uchun unga so'lakcha taqib qo'ying. Uning o'zi ovqatlanishni qiyin, shu sababli ham u bundan tez charchaydi va agar och bo'lsa ham ovqat yemay qo'ya qoladi. Shuning uchun unga alohida bir choy qoshiq bering, shu bilan chalg'iy qolsin, qo'lida to'g'ri ushlashni o'rgansin, siz esa boshqa qoshiq bilan ovqatlantiring. Shunda tezroq ovqatlanadi. Agar sakkiz oylikda bolangiz ikki mahal (ertalab va kechqurun) ko'krak sutini emsa yoki shishadan sut ichsa, bu yaxshi, ammo boshqa vaqtda shishani bermaganingiz durust.

Ovqatlanish kursichasi

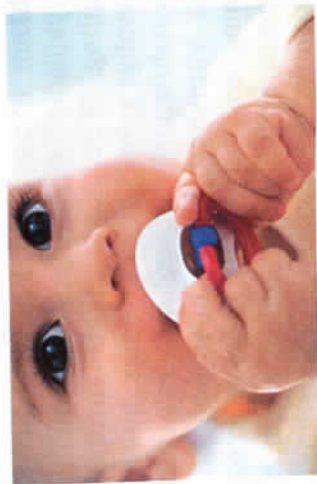


Sakkiz oylikda bolangiz bemalol o'tira oladi, qoshiqni o'zi tutib, chaqqon ishlatadi. Endi u boshqalar qatorida o'zi ovqatlanadi. Uning tirishqoqligini qo'llab-quvvatlang va ovqatlanadigan kursicha

olib bering. Kursicha oson yuviladigan ashyo — yog'och yoki plastmassadan yasalgan bo'lishi mumkin. Unda taglik stolchasi, xavfsizlik kamari bo'lishi maqsadga muvofiq, aks holda u sirg'alib tushib ketishi mumkin. Kamarni bolaning oyoqlari oralig'idan o'tkazib, o'rindiq tagidan mahkamlab qo'yiladi. Bunday kursichada bola o'zini oilaning teng huquqli a'zosi deb his qiladi va mustaqillik sari ilk qadam qo'yadi.

So'rg'ich

Endi bolajoningiz faqat yotish oldidan so'rg'ich so'rishiga harakat qiling. Gap shundaki, bu yoshda bola dunyoni, atrofdagi narsalarni va ularning xossalarni,



g'iyosin, og'zi orqali biladi. Shu bois, agar uyg'oq vaqtida bolaning og'zi doim so'rg'ich bilan band bo'lsa, bu uning aqliy va ruhiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bolangiz yura boshladi...

Yetti-sakkiz oylikda bolangiz manej devorini ushlab o'zi tura oladi. Lekin tutib turgan suyanchig'idan ajralishga qo'rqqadi. O'tirish masalasi juda tez paydo bo'ladi — bir yoki bir yarim hafta kifoya. Sakkiz-to'qqiz oylik bola devor yoki mebelni ushlab, yurishni boshlaydi. Turishni, ayniqsa, yurishni o'rganigan bolaning tirishqoqligiga gap yo'q. Yurishni o'rganish vaqtida bola juda ko'p yiqiladi.

Lekin u o'ta tirishqoqlik bilan bu mashg'ulotni o'zlashtiradi. Chunki uning vazni hali kichik, shuning uchun muvozanatini yo'qotib yiqilganda ham, o'zi epcillik bilan tura oladi. Dastlabki vaqtda unga yordam berish uchun ushlagich yasang. Buning uchun enli va uzun mato oling (sochiq yoki choyshab bo'ladi) va uni bolaning qo'ltig'idan aylantiring. Bunda mato ko'krak va



qorinni mahkam o'rab olishi kerak. Ushlagich bo'lsa, bola kamroq yiqiladi. Uyingizda pol sirpanchiq bo'lmashligiga e'tibor qiling. Yaxshisi, bolangiz yurishni gilamda o'rgansin. Avvaliga poyabzal zarur emas: bolaning oyog'i poyabzalsiz yaxshi shakllanadi. Qishda esa qalin to'qima paypoq yoki yumshoq kiygiz boshmoqcha kiydirib qo'ying. Yilning issiq mavsumlarida esa ko'proq oyoq-yalang yuraversin. Ko'chaga sayr qilishga olib chiqqaninigizda esa, mavsumga qarab oyoq kiyim kiydiring.

Xavfsizlik texnikasi

Bolangiz uyda bimalol o'ynab yura boshlaganida undan doim ko'z-quloq bo'lib turing! Bolangiz bir yarim yoshga to'lgunga qadar uyingizda harbiy holat hukm sursin. Stolning o'tkir qirralariga maxsus yopishtirgichlar, elektr rozetkalariga tiqin sotib oling. Sanchiluvchi va kesuvchi buyumlar (pichoq, qaychi, igna, to'g'na-g'ich...)ni berkitib qo'ying. Shisha va sinuvchi idishlar, mayda maishiy texnika (toster, fen va boshq.), pardoz-andoz buyumlari hamda dorilarni bola bo'yi yetmaydigan joyga qo'ying. Qaynoq ovqat va issiq choydan ehtiyot qiling. Ammo bu bolangiz hech qayerga kirmasin va hech narsani ko'rmasin degani emas. Uyingiz u uchun notanish olam va uni qancha tez o'rgansa, shuncha foydali. Lekin shuni unutmangki, unga hamma narsa qiziq! Agar siz bola uchun xavfli va o'zingiz uchun qimmatli buyumlarni yig'ishtirib qo'ysangiz, u uyda bimalol yurib atrofni o'rganadi. Axir, bolangiz sog'lig'i hamma narsadan qimmat. Shunday emasmi?...

Tozalik

Bolaning qo'llarini kuniga bir necha marta: ovqatlanishidan va uxlashidan oldin sovunlab yuvib turing. Cho'mlirayotgan vaqtingizda bolalar sovunidan foydalaning. Bolani qo'lda ovqati bilan aylanib yurishiga yo'l



qo'ymang. Bu turli xil ko'ngilsiz narsalarga sabab bo'lishi mumkin. Ovqatlanish vaqtida bee'tibor bo'lmang. Uxlaydigan karavotchasi toza bo'lishi shart. Bolani polda emaklab yurgan kiyimida to'shakka yotqizmang. Ayniqsa, bolangiz uxlaganda olib yotadigan o'yinchoqlarni albatta tozalab turing. Tirnoqlarini o'z vaqtida oling.

Tarbiya sirlari

Endi bolangiz ayrim oddiy, masalan, „qani kel“, „ovqatingni ye!“, „yur, ketdik“, „issiq“, „o'rningdan tur“, degan gaplarni tushunadi. Muloqot chog'ida shunday qilish kerakki, bola sizga quloq solsin. Qaysar va o'jar bo'lmasin. Ayrim olimlarning aytishlaricha, bolaning o'jar bo'lishiga goho ota-ona sabab bo'larkan. Masalan, ona yo kattalardan birortasi, bolaga o'yinchoq tutadi-da, qo'lini tortib oladi va: „berib bo'bman!“ — deydi. Aslida kulgili bo'lib ko'ringan bu holat qayta-qayta takrorlanishi yaxshilikka olib kelmaydi. Chunki bola hamma narsada kattalarga taqlid qilishga harakat qiladi va kelajakda xuddi shunday qiladi. Qaysarlikka panja orasidan qarab, siz, pirovardida, jismoniy kuchdan boshqa hech nimani tan olmaydigan erka, o'jar, o'zbilarmon bolani voyaga yetkazasiz. Keyinroq, bola tarbiyasida nimadir boy berilganini anglay boshlaganingizda esa vaqt o'tgan bo'ladi.

Kaltakdan bola qo'rqib turadi, lekin u ona (yoki ota)sinl yomon ko'rib qoladi. Bola tarbiyasida bir qancha qoidalar mavjud, ulardan unumli foydalanish kerak.

Birinchidan, tushuntirmay turib, bolaga hech qachon hech narsani man etmang. Man etish sababini hatto 7—9 oylik bolangizga ham tushuntirishga harakat qiling. Masalan, agar bola kitobni yirtsa, kitobni oling-da, asta deng: „Kitobni yirtish mumkin emas, chunki uni yirtsang, kitobsiz qolasan. Yomon tomoni shundaki, men senga boshqa bunday yaxshisini olib berolmayman“.

Ikkinchidan, bordi-yu, siz bolaga biror narsani taqilaydigan bo'lsangiz, hech qachon fikringizni yarim yo'lda o'zgartirmang. Chunki bola qo'lidan tortib olinadigan kitob (voqea ro'y bergandan sal kun o'tmay) unga qayta qaytib kelmasligi kerak. Mumkin emasm, demak mumkin emas, aks holda siz o'jar va injiq bolaning „yo'lini ochgan“ bo'lasiz.

Bolangiz yig'isining to'rt sababi

Garchi bu yoshdagi ko'pchilik bolalar ancha kam yig'lasalar-da, baribir bu bo'lib turadi. Kichikintoyning musibati shundaki, uning nutqi yo'q yoki rivojlanmagan va unga nima kerakligini har doim ham tushunavermaysiz. Bola yig'isi sababini bilishga va uni bartaraf etishga har doim harakat qiling. Bolangizning uzoq yig'lashiga, boz ustiga yolg'iz qolganda yig'lashiga aslo yo'l qo'ymang.

A. Qo'rqanida yig'lash

Bu yoshda bola qandaydir ma'lum narsadan, masalan, kiyim kiyishdan, changyutgich shovqinidan, bosh yuvishdan va h.k. qo'rqib yig'lay boshlaydi. Iloji boricha bolani qo'rqitadigan narsalardan ehtiyot bo'ling. Bolani qancha kam qo'rqitsangiz, uning qo'rquvi shuncha tez yo'qoladi.

B. Kutilmagan narsadan yig'lash



Bu yoshda bolada ko'pchilik odatlar paydo bo'ladi. Uyg'onganida, karavotchasid oldiga har doim oyisi ketishiga o'rganib qolgan bo'lishi mumkin. Bordi-yu, uning oldiga boshqa odam kelib qolsa, ishonavering — bola chinqirib yig'laydi. Agar bolaga issiq emas, sovuq sut aralashmasi berilmasangiz, u yig'laydi. Yoqmagani uchun emas, u buni kutmaganidan yig'laydi. Bolaga yot narsalar bilan birinchi tanishuv yig'i paydo qilishi mumkin. Bola ko'nglini bilishga va uning diqqatini o'ziningizga tortishga harakat qiling. U bu narsalarga xotirjam, to'g'ri munosabatda bo'layotganingizni ko'rsin. Shunda, siz orqali tajriba o'ttiradi.

D. Chorasizlikdan yig'lash

Bola hali gapirishni o'rganmaganidan, uni notanish kishi qo'liga olganini u yig'i bilan ifodalaydi. Yoki xonadan chiqib ketishingizni qanday man eta olsin? Uning o'z noroziligini namoyon etayotganda hushyor bo'lishga harakat qiling va shunda chinqirib yig'layotgan bolani ovutishingizga hojat qolmaydi.

E. Jahl va g'azabdan yig'lash

Bolalarda nochorlikdan yig'lash, odatda, bir yoshga yetganda qoladi. Uning o'rniga g'azab va jahldan yig'lash keladi. Uyingizni tadqiq qiluvchi qiziquvchan bola muttasil sizda g'azab uyg'otishga shay turadi. Uni muzlatgich eshi-

gidan bir necha marta sudrab olib ketganingizdan charchab ketasiz. Ammo nima uchun bunday qilmaslik kerakligini tushunib olishiga kamida bir-ikki oy kerak bo'ladi. Janjaldan qochish uchun uzoq vaqtgacha tegish mumkin bo'lmagan buyumlarni bola ko'zidan nari qo'ying.

O'yinchoqlar

Oldingi o'yinchoqlarga paxmoqli do'stlar qo'shiladi. Yettinchi oydan boshlab bolalarda mayda motorikani (barmoqlar harakati) rivojlantirish foydali. U vaqti kelib rasm chizish, xat yozish, hunarmandlik singari murakkab jarayonlarda qo'l kelishi mumkin. Mayda motorikani rivojlantirish uchun maxsus rivojlantiruvchi o'yinchoqlar — aylanuvchi shiqildoqlar, g'ildirakli, dastakchali, mozaika, mayda koptokchalar, shar va boshqa bir qancha shunga o'xshash o'yinchoqlar olib berish mumkin. Odatda, bolalarga bu o'yinchoqlar shunchalik yoqadiki, ular uzoq vaqtgacha u bilan mashg'ul bo'ladi. Shu maqsadda bolaga (albatta, nazorat ostida) yirik donali munchoq olib berish mumkin. Munchoqlarni aylantirish mashqidan keyin uni bolaning bo'yi yetmaydigan joyga yashirib qo'ying. Bunday o'yinchoq bilan bolani tanho qoldirmang, bu xavfli.



Televizor, musiqa, kitoblar

Ikki yoshgacha bolani televizor ko'rgani qo'ymang va pulni uzoqroq joyga qo'ying. Bolaga pult bilan boshqarishni o'rgatmang. Hattoki, man eting. Buni qanday qilish mumkin? Bola uyg'qligida siz ham televizor ko'rmang, vassalom. Bolangizga bolalar qo'shiqlarini, allani qo'yib bering. Televizor oldida ketadigan vaqt o'rninga, bolangizni ochiq havoda (xiyobonlarda, hovlingizda, uyingiz oldida...) aylantiring. Bu vaqtda ertak yoki she'rlar aytib berishingiz mumkin. Bolajoningizga dastlab karton kitobchalarni, o'yinchoq kitobchalar, buklama va chiyildoq kitobchalarni berishingiz mumkin. Kitobchalarni tomosha qilayotgan bolangizga kitobdagi rasmlar nima ekanligini gapirib bering. Bu bilan bolangizning so'z boyligini oshirgan bo'lasiz.

Quyidagi hollarda shifokorga murojaat qiling:

1. To'qqizinchi oy oxiriga kelib ham bola emaklashni o'rganmaganda.
2. Faqat bir tomonga qarab emaklaganda.
3. Bola qo'l ishoralaridan foydalanmaganda (xayrlashganda qo'lini silkitmaydi, so'rashmaydi, „chapak-chapak“ qilmaydi).
4. O'zi holatini o'zgartirmaganda: o'tirgan holatdan emaklashga o'tolmaganda.
5. Jarohatlanganda (yiqilsa, boshini urib olsa, qo'l yoki oyog'i lat yeganda, kuydirib olganda).
6. Biron narsani (munchoq, danak va h.k.) yutib yuborganda.
7. Tish yorishi og'ir kechganda (harorati ko'tarilsa, ichi ketsa, milki og'risa).
8. Oyoq tayanchlari sust bo'lsa yoki oyog'ining uchida tursa.

Yetti oylik bola rivojlanishini (migdoriy) baholash

Nö	Ko'rsatkich	3	2	1
1	Mulogotga kiritishuv- chanligi	Kattalar bilan mulogotga kiritish- dan oldin, ularni yaxshi kuzatadi. Atrofga qiziqishi ortadi, "begonalar" va "o'zinkilar"ni ajratadi	O'zicha aktiv chug'urlaydi	Mulogotga kiritishish- yoki atrofga qiziqishi sust, "begonalar" va "o'zinkilar"ni ajratadi
2	Tovush reaksiyalari	O'zicha aktiv chug'urlaydi	Chug'urlashi sust	Alohida bo'g'lardan kam foydalanadi
3	Shartsiz reflekslar	Faqat so'rish reflekslari	—	Oral avtomatizm refleksining alohida komponentlari
4	Mushaklar tonusi	Ixtiyoriy va passiv harakatlilar hajmining to'liq namoyon bo'lishi	Passiv harakatlilar qatshilikning yengil oshishi yoki kamayishi	Passiv harakatlilar hajmi oshgan yoki cheklangan
				Tananing opisto-tonus, embtion yoki qurbaga holatida kuzatilishi
				Oral avtomatizm va boshqa shartsiz reflekslarning kuzatilishi
				Chug'urlashi umuman yo'q
				Atrofdagilar bilan qiziqmaydi yoki 3-ustundagi simptomlarning biriga kelishi
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10

7-jadval

5	ABTR (asimmetrik bo'yin tonik reflekslari)	Yo'q	Boshini yon tomonga burganida shu tomondagi qo'lining yozilishi doimo kuzatilmaydi	O'tirishi ko'mak orgali, emaklamaydi yoki yonboshiga ishonchsiz ag'dariladi, Landau reflekslari sust chaqiriladi	Jismlarni qo'llidan qo'lga o'tkazmaydi yoki o'z yaqinlarini tanimaydi, o'yin-choqlarini tortib olmaydi	3-ustundagi simptomlarning biriga kelishi
6	Zanjirli simmetrik reflekslar	Bola qo'llariga tirilib o'tiradi, qo'llaridan ushlaganda turadi, emaklaydi, yonboshiga bermalol ag'dariladi, pastki Landau reflekslari kuzatiladi	O'tirishi ko'mak orgali, emaklamaydi yoki yonboshiga ishonchsiz ag'dariladi, Landau reflekslari sust chaqiriladi	O'tirishi ko'mak orgali, emaklamaydi yoki yonboshiga ishonchsiz ag'dariladi, Landau reflekslari sust chaqiriladi	Jismlarni qo'llidan qo'lga o'tkazmaydi yoki o'z yaqinlarini tanimaydi, o'yin-choqlarini tortib olmaydi	3-ustundagi simptomlarning biriga kelishi
7	Sensor funksiyalar	O'yinchoqlarni tortib oladi, jismlarni qo'llan qo'lga bermalol o'tkazadi, o'z yaqinlarining ovozi bermalol tanaydi	1-ustundagi bitta yoki ikkita reaksiyaning kuzatilishi	Jismlarni qo'llidan qo'lga o'tkazmaydi yoki o'z yaqinlarini tanimaydi, o'yin-choqlarini tortib olmaydi	3-ustundagi simptomlarning biriga kelishi	3-ustundagi simptomlarning biriga kelishi

№	Ko'rsatkich	3	2	1	0
1	Mulogotga kirishuvchanligi	Kattalar bilan o'yin mulogotga kirishadi, imo-ishora va chug'urashlar o'zini o'ziga "o'zini" va "begona"larni aniq mulogotga kirishmaydi	O'yin o'ziga mulogotga kirishadi, imo-ishora aniq holatlar yoki imo-ishora-lar o'ziga mulogotga kirishmaydi	"O'zini" va "begona"larni mulogotga kirishmaydi	Mulogotga sust kirishadi yoki "o'zini" va "begona"larni mulogotga kirishmaydi
2	Tovush reaksiyalari	Intonatsiyasi aktiv, aniq chug'urash	Chug'urash kam va intonatsiyasiz	Juda kam holatlarda tovushlar chiqaradi	Chug'urashlari umumiy yo'q
3	Shartsiz reflekslar	Faqat so'z refleks bor	—	—	Oral avtomatizm va boshqa shartsiz reflekslarning kuzatilishi
4	Mushaklar tonusi	Ixtiyoriy va passiv harakatlar hajmining to'liq namoyon bo'lishi	Passiv harakatlar qashshilikning kamayishi	Passiv harakatlar hajmi oshgan yoki cheklangan	Tananing opistotonus, embriyon yoki qurbaga holatida kuzatilishi

Sakkiz oylik bola rivojlanishini (miqdoriy) baholash

8	Stigmalar (ug'ma nuqsonlar)	Normal ko'rsatkichlar doirasida bo'ladi	Umumiy soni 5—6 tadan oshmaydi	Stigmalar soni 6 tadan ko'p va ular ko'pincha yuz sohasida joylashgan	Stigmalar soni 8 tadan ko'p yoki og'ir nuqsonlar kuzatiladi
9	Bosh miya nervlari	O'zgarishlar yo'q	Yengil g'illaylik yoki yuz asimetriyasi	G'illaylik, Grefe simptomi, mistagm, bulbar yoki psevdobulbar sindrom-larning doimo kuzatilishi	3-ustundagi simptomlarning birga kelishi
10	Patologik harakatlari	Yo'q	—	O'yincholarni tortib olingan titrab ketadi yoki tilning titrashi kuzatiladi	Shaytonlash xurujlari yoki tinch paytida titrash

8	Stigmalar (tug'ma nuqsonlar)	Normal ko'rsat - kichiklar doirasida bo'ladi	Umumiy soni 5-6 tadan oshmaydi	Stigmalarining soni ular ko'pincha 6 tadan ko'p va yuz sohasida joylashgan	Stigmalar soni 8 tadan ko'p yoki og'ir nuqsonlar kuzatiladi
9	Bosh miya nervlari	O'zgarishlar yo'q	Yengil g'ilaylik yoki yuz asimetriyasi	G'ilaylik, Grefe simptomi, nistagm, bulbar yoki pseudobulbar sindromlarning doimo kuzatilishi	3-ustundagi simptomlarning birga kelishi
10	Patologik harakatlilar	Yo'q	Ko'zida, tana, qo'l va oyoqlar, mimik mushaklardagi funksional tiklarning kuzatilishi	O'yinchoglarni tortib olganida titraydi yoki titning titrashi kuzatiladi	Shaytonlash xurujlari yoki tinch paytida titrashi kuzatiladi

5	ABTR (asimetrik bo'yin tonik reflekslari)	Yo'q	—	Boshini yon tomonga burganida shu tomondagi qo'lning yozilishi doimo kuzatilmaydi	Boshini yon tomonga burganida "qilichboz" holatining kuzatilishi
6	Zanjirli simmetrik reflekslar	Tiralmasdan o'tiradi va o'tira oladi, to'rt oyqalab turadi, tirilib tizzalariga o'tiradi, pastki Landau refleks kuzatiladi	1-ustundagi reaksiyalardan biri gumonli	Pastki Landau refleks kuzatilmaydi yoki qo'lga tirilib o'tiradi yoki mustaqil o'tira olmaydi	Mustaqil 3-ustundagi simptomlarning birga kelishi
7	Sensor funksiyalar	2-3 ta o'yinchog bilan o'ynaydi, ularni bir-biriga uradi, otadi, o'z yaqin odamlarining yuzlarini tanaydi, o'z ismini biladi	Ko'pincha, fagat bitta o'yinchog bilan o'ynaydi yoki chapaksimon harakatlilar qilishi kam	Ismi bilan chaqirganda e'tibor qilmaydi yoki o'ziga yaqin odamlarining yuzini tanimaydi yoki o'yinchoglarni fagat og'ziga soladi	3-ustundagi simptomlarning birga kelishi

To'qqiz oylik bola rivojlanishini (migdoriy) baholash

Nº	Ko'rsatkich	3	2	1	0
1	Mulogotga kirishuv-chanligi	Kattalar bilan o'yin mulogotga kiradi, onasiga emosional reaksiyalari qiladi, imo-ishora orqali tushuntiradi	Alohida, tushunarlil so'zlar paydo bo'ladi	Chug'urtlaganda fagat unli tovushlar chiqaradi yoki intonatsiyali tushunarlil so'zlar dan juda kam foydalanadi	Onasi bilan mulogot qilganida emosional reaksiyalari sust rivojlangan
2	Tovush reaksiyalari	so'zlar paydo bo'ladi	Chug'urtlaganda fagat unli tovushlar chiqaradi yoki intonatsiyali tushunarlil so'zlar dan juda kam foydalanadi	2-ustundagi simptomlarning birga kelishi	O'yincholqlar bilan imo-ishoralari orqali mulogot qilmaydi
3	Shartsiz reflekslar	Fagat so'rish refleksi bor			Chug'urtlaganida intonatsiyasiz juda sust va mulogot qilmaydi
4	Mushaklar tonusi	Ixtiyoriy va passiv harakatlari hajmining to'liq namoyon bo'lishi	Passiv harakatlarda qarshilikning yengil oshishi yoki kamayishi	Passiv harakatlari hajmi oshgan yoki cheklangan	Tananing opisto-tonus, embriion yoki qurtbaga holatida kuzatilishi

5	ABTR (asimetrik bo'yin tonik reflekslari)	Yo'q			Boshini yon tomonga burganida shu tomondagi qo'lining yozilishi doimo kuzatilmaydi	Boshini yon tomonga
6	Zanjirli simmetrik reflekslar	O'yinchog'larni o'tirib o'yaganida muvozanatni ushlab turadi, tirilib o'midan turadi	1-ustundagi reaksiyalardan biri gumonli	Qo'lga tirilib o'tiradi yoki turishga olmaydi yoki 3-ustundagi simptomlarning birga kelishi	Mustaqil o'tira olmaydi yoki 3-ustundagi simptomlarning birga kelishi	
7	Sensor funksiyalar	Ayrim buyruqlarni bajaradi, berkitilgan o'yinchog'larni qidiradi, mayda jismlarni ikkita barmog'i bilan oladi	Berkitilgan o'yinchog'larni qidirmaydi yoki o'yinchog'larni barmog'lari bilan olmaydi yoki buyruqlarni bajarmaydi	2-ustundagi simptomlarning birga kelishi	Atrofdagilar va o'yinchog'larga qiziqishi yo'q yoki mulog'ga kitishmaydi	
8	Stigmalar (tug'ma nuqsonlar)	Normal ko'rsat- kichlar doirasida bo'ladi	Umumiy soni 5—6 tadan oshmaydi	Stigmalar soni 6 tadan ko'p va ular sida joylashgan	Stigmalar soni 8 tadan ko'p yoki kuzatiladi	

9	Bosh miya nervlari	Patologiyasi	yo'q	Yengil g'ilaylik yoki yuz asimetriyasi	G'ilaylik, Grefe simptomlari, mistagm, bulbar yoki pseudobulbar sindromlarning doimo kuzatilishi	3-ustundagi simptomlarning birga kelishi	Shaytonlash xurujlari yoki tinch paytida titrash	Patologik harakatlar	10
			Yo'q	Ko'z mushaklari, tana, qo'l va oyoqlar, mimik mushaklardagi funksional tiklaning kuzatilishi	Jismilar yoki o'yinchoqlarni o'ynaganda titraydi yoki kuzatiladi				

FAHRIYATIM SO'ZLARI

O'ninchi, o'n birinchi va o'n ikkinchi oylar

Odatda, ko'p onalar bola bir yoshga to'lganda ko'krak berishni to'xtatadi yoki qo'shimcha ovqat berishga o'tadi. Bu borada bolalar shifokori bilan maslahatlashib, taxminiy taomnoma tuzdirib, tartibli ovqatlantirishni davom ettirishingiz maqsadga muvofiqdir.

Bolani cho'miltirish

Avvalgidek, bolajoningizni cho'miltirish uchun vannachadan foydalaning. Har kuni er-talab bolaning yuz-qo'llarini yuving.

Bu yoshda bola xursand bo'lib cho'miladi: yuvish uchun dam qo'lini, dam oyog'ini o'zi tutadi, suvni shaloqlatishni yaxshi ko'radi, qattiq kuladi va o'zicha gapiradi. Bolani kun ora cho'miltiring, agar ko'p terlasa har kuni cho'miltirangiz ham bo'ladi. Cho'milish vannasiga yaxshi ko'rgan o'yinchoqlarini solib qo'ysangiz, suyunadi va mazza qilib cho'miladi.



Uyqu

Shu yoshdan boshlab kunda ikki marta uxlatang. Bedorlik oralig'i 3,5—4 soat, kunduzgi uyqu — 1,5 soat bo'lishiga harakat qiling. Agar bolangiz 7.30 da tursa, uning birinchi uyquasi 13 dan 14.30 gacha, ikkinchisi esa 6 — Sh. Sh. Shomansurov va boshq.



16.30 dan 18.00 gacha bo'lishi mumkin. Kunduzgi va tungi uyqu oralig'i to'rt soatdan kam bo'lmashligi kerak. Aks holda bola „o'yinga to'ymay“ qolishi mumkin va uxlashi qiyin bo'ladi. Bolangiz kunduzgi uyqudan 18.00 da tursa, uni 22.00 da uxlashga yotqizing. Goho bola kunduzi juda uzoq uxlaydi va qoidadagi bir yarim soatdan keyin uyg'onishni istamaydi. Buni kuzatib boring. Bola uyqudan turgisi kelmasa, yana yarim soat sabr qilib, keyin uyg'oting. Kunduzgi uyqu uchun bu vaqt kamlik qilsa, u injiqlanib va qaysarlik bilan uyg'onadi. Uning kunduzgi uyqusini soat ikkigacha, eng kechi bilan ikki yarim soatgacha uzaytiring. Tabiiyki, unday bolalar tunda kamroq uxlaydilar.

10 dan 12 oylikkacha bo'lgan bolaning o'rtacha tungi uyquasi 9,5—10 soat bo'lishi kerak. Tunda bor-yo'g'i sakiz soat uxlab, tetik, yaxshi kayfiyat va ishtaha bilan uyg'onsa, demak u qancha talab qilingan bo'lsa, shuncha uxlagan. Doimo bolangizga alohida shaxs sifatida e'tibor qiling! Umumiy qoidalarga qarab ish tutmang. Ko'pincha bolaning uxlashi qiyin bo'ladi. Buning sabablari ko'p: balki „to'yib“ o'ynay olmaganidir yoki qandaydir asab kasalligi o'z ishini qilayotgandir. Tungi uyqudan bir soat oldin barcha zo'riqtiruvchi o'yinlarni to'xtating. Bolaning tinch o'yinlar bilan chalg'ishiga harakat qiling. Goho bola

tinch uxlasin deb, uning ovqatlanish tartibini o'zgartirishga va uyqugacha kefir emas, balki bo'tqa berishga to'g'ri keladi. Ayrim bolalar qorong'idan qo'rqqanidan yomon uxlaydi yoki oyisini oldidan qo'yib yuborishni istamaydi. Bolangiz qanday uxlayotganidan ko'z-quloq bo'ling. Bir xil bolalar ko'zlarini yarim yumib uxlaydilar. Bolaning qovoqlariga razm soling: ular to'g'ri tushganmi? Agar to'g'ri bo'lmasa, biron shamollash asorati yuz asablarini qamrab olgan deb o'ylash mumkin. Agar kulganda va yig'laganda yuz ifodasi notekis ko'rinsa, bu shubha rost bo'lib chiqadi. Bunda bolani albatta nevrologga ko'rsating. Ba'zi bolalar uyqusida seskanib ketadi. Ammo qachon va qanday? Agar bexos shovqindan cho'chisa, bu tabiiy, uxlashdan oldin va uyg'onishdan oldin seskansa, bu ham tabiiy, biroq bola yarim tunda seskana boshlasa, buning ustiga cho'chish 2—3 yoki hatto 5—6 martadan surunkasiga qaytalasa, nevropatolog maslahati kerak bo'ladi. Uyg'otish vaqtida bola kayfiyatini kuzating. Axir uyqu — uning ruhiyati, asab tizimi holatining ko'zgusi-ku. Agar bola jilmayib, xushchaqchay va quvnoq bo'lib tursa — xotirjam bo'lavering. Bor-di-yu, yig'lab, qichqirib, injiqlanib, xafa bo'lib uyg'onsa — unga nima bo'lganini bilish kerak. Goho bola yolg'iz uyg'onishidan, onasi yonida yo'qligidan xafaligini ana shunday ifoda qiladi, goho bunga boshqa patologik sabablar bo'lishi mumkin. Bunday holda, tabiiyki, nevrolog maslahati kerak bo'ladi.

Yangi tishlar

Bolalarning tishlari turli vaqtda chiqadi, ammo o'rtacha o'n oyga kelib, bolaning yuqorigi va pastki kurak tishlari chiqib bo'ladi. Uning hatto to'rtta yuqorigi tishi yorib chiqishi ham mumkin. Agar shu paytgacha bolaningizning bitta ham tishi chiqmagan bo'lsa, shifokor bilan maslahatlashing. Balki bolaga kalsiy, fosfor yoki D dar-

mondorisi yetishmayotgandir. O'n birdan o'n ikki oylik-kacha bo'lgan bolaning olitagacha tishi chiqishi mumkin; ikkita pastki va to'rtta yuqorigi. Lekin shuni inobatga olish kerakki, tish chiqish muddati biroz surilishi mumkin. Bu davrda endi tishlari chiqayotgan to'rt muchasi sog'lom bolalar ham bo'ladi. Agar bolangizning tishi chiqishi kechikayotgan bo'lsa-yu, shifokor uni sog'lom desa, hech narsadan qo'rqmang. Ovqatdan keyin bolaga chaynagani bir bo'lak sabzi, olma, qotgan non bering. Chunki, chaynash milkn mustahkamlaydi, qon aylanishini yaxshilaydi, tishlarning o'sishiga va sog'lom bo'lishiga yordam beradi.

Dastlabki poyabzal va oyoq parvarishi



Bola mustaqil yura boshlashi bilanoq unga dastlabki poyabzalni olib bering. Poyabzalning poshnasi kichik, tagcharmi yumshoq, o'zi esa iloji boricha mayin teridan tikilgan bo'lishi kerak. Poyabzalni o'ldhayotganningizda, bola tik tursin, bu muhim, chunki butun og'irlik oyoqqa tushganda uning haqiqiy bo'yi va enini bilish mumkin bo'ladi. Poyabzalning eniga e'tibor bering: barmoqlar bemaolol qimirlashi uchun u kengroq bo'lishi lozim. Tagi haddan tashqari silliq bo'lmasin; siz, ehtimol, bolaning nega oyog'i yassi deb necha bor o'zingizdan so'ragan bo'lsangiz ham kerak. Buning sababi oddiy, bola oyog'ining tepasi yog' yostiqlikchasi bilan to'lgan bo'ladi. Bola yurishni boshlagan hamon mushaklar rivojlanadi, yog' yostiqlikchasi so'rilib ketadi. Uning oyog'i rostdan ham yassioyoqmi yoki yo'qmi, ortoped

hal qiladi. Oyoq tirnoqlari o'sib, et ichiga kirib ketmasligi uchun ularni aylantirib emas, tekis va muntazam ravishda kesib borish kerak.

Dastlabki so'zlar

Ikki oygina muqaddam bolangizning asosiy undov so'zi „ma“ edi. U „ona“ni ham, „ber“ni ham anglamas edi. Sal keyin so'zlarni terib tashlaydigan bo'lgandi. Ammo endi-chi? Ajoyib bir kunda bolangiz sizga qaradi-da, o'ylanib turib „o-yi“ deb yubordi. Siz o'zingizni baxtiyor va mag'rur his etasiz, chunki bolangiz birinchi so'zini aytdi-da. Ko'pincha birinchi so'z „oyi“ emas, „dada“ bo'ladi, bundan onalar xafa bo'lmaydi, chunki bolaga „o“ dan ko'ra „d“ni aytish oson ekanligini biladi.

Bola yurish va gapirishni har doim ham baravar egallab olmaydi. Deylik, oyog'i chaqqon bola so'zdan qoqiladi, erta gapirishni bilgani esa yurishdan orqada qolishi mumkin. Shunda siz e'tiborli bo'lib, bolajoningizning nutq va harakat sohasidagi rivojlanishini bir tekis ketishini kuzatib borishingiz kerak. Bola bir yoshga yetganda 15—20 ta so'zni aniq ayta olishi me'yori, tushunishga kelganda esa ko'proq so'zlarni angelaydi. Bola bilan gaplashganda, narsalar nomini aytganda, ish-harakatni tushuntirganda uni o'zingizdan keyin qisqa va oddiy so'zlarni aytishiga undang. Agar u qo'lini narsaga cho'zsa, iltimosini bajarishga shoshilmang, „qani, bering de-chi!“ deb o'rgating.

Bolalar kitoblarini tomosha qildirtirib, bolaga turli oddiy narsalarni ko'rsating va ularning nomlarini aytib: „tul-ki“, „mu-shuk“, „uy-cha“, „to'p-cha“. Darsni qanday o'zlashtirganini tekshirish uchun suratni ko'rsatib, „bu nima?“, „bu kim?“ deb so'rang. Bolangiz talaffuz chog'ida lablaringiz qanday qimirlayotganini kuzatib turar ekan, sizga diqqat bilan quloq soladi. Yangi so'zlarni singdirib, eslab qolishga harakat qiladi. Biroz muddatdan keyin u so'zlarni o'zi takrorlab oladi.

Bolalar nimadan qo'rqadi?

Har qanday odamda, hatto eng kichkina odamda ham qo'rquv bo'ladi. Masalan: baland joydan yiqilib tushishdan qo'rqish, yolg'izlikdan qo'rqish, haddan tashqari kuchli ovozdan qo'rqish, noma'lum (qorong'ilik) narsa oldida qo'rqish.

Boladagi qo'rquvlar xayolining o'sishi uning yoshi kattalashgani barobarida paydo bo'ladi. Ko'pchilik qo'rquvlar notanish narsalardan tabiiy qo'rqishga asoslanadi. Bola yangi narsaning xavfsizligiga ishonch hosil qilma-guncha undan ehtiyot bo'ladi. Bu qo'rquvlarning katta qismi yo o'zining xavfsizligini bildiradi yo bolaning nigo-hidan o'chib ketadi, u buni tezda unutadi. Afsuski, ayrim qo'rquvlar qoladi va uning qancha saqlanib qolishi oyisi-ning xulq-atvoriga bog'liq bo'ladi. Agar bolangiz biron narsadan qo'rqsa, siz uni tinchlantirishga intiling.

O'zingiz ham u narsadan cho'chishingizni bolajo-ningiz payqamasligi kerak. Chunki u aynan sizni kuza-tib, atrofga ko'nikma hosil qiladi.

Qorong'idan qo'rqish xayolparast bolalarning ko'p-chiligi uchun xos narsa bo'lib, buning oldini olsa bo'ladi. Bolani uxlatgani yotqizganingizda, uning karavotchasi oldiga tungi chiroq yoqib qo'yning va yo'lak eshigini ochiq qoldiring.

Bolaga yangi bo'lgan narsalar oldida uni qo'rqitmang. Agar u, deylik, qo'liga qaychini oldi, siz qaychining nega xatarli ekanligini bosiqlik bilan tushuntiring. Misol uchun qaychi uchini bolaning qo'liga asta, ammo og'riqni his qiladigan darajada tekkizib qo'yish kerak.

Bolangizni ko'chadagi amakilardan (ayrim onalar ko'chada tixirlik qilayotgan bolasiga: „seni anovi amakiga berib yuboraman!“ deydi), „bobovlar“dan, „bijilar“dan qo'rqitmang, yo'qsa keyinchalik asabini davolashga to'g'ri kelib qolishi mumkin.

„Mumkin emas“ va „kerak“

Bolangiz o'zlashtirishi shart bo'lgan so'zlar va tushunchalar orasida „mumkin emas“ va „kerak“ degan tushunchalar bo'lishi lozim. Butun tarbiya aynan shular asosida quriladi. Hozircha esa ular bolani baxtsiz hodisalar-dan saqlaydi va atrofga yaxshiroq moslashishiga yordam beradi.

„Mumkin emas“ so'zi bilan siz bolangizni ko'plab ko'ngilsizliklardan himoya qilgan bo'lasiz. Ammo esingizda bo'lsin, taqiqlar haddan ko'p bo'lib ketmasin. Modomiki man etdingizmi, uni bekor qilish endi mumkin emas. Agar bolaga nima uchun bunday qilish mumkin emasligini tushuntirish qiyin bo'lsa, yaxshisi man qilingan narsadan uni chalg'iting-da, e'tiborini boshqa narsaga qarating, unga „mumkin“ bo'lgan narsani qarshi qo'yning.

„Kerak“ tushunchasi „mumkin emas“ dan muhim-roq bo'lsa borki, kam emas. Bilib-bilmay u o'zining „mumkin emas“ va „kerak“ orasida muvozanatlovchi er-kinligi chegarasini qidiradi. Masalan, u sizga tishlangan olma bo'lagini uzatib, „mang“ deyishi mumkin. Bolangiz o'zining „yaxshi“ ishiga qanday qarashingizni bilib olmoqchi bo'ladi. Albatta, „rahmat“ deysiz, yaxshiligi uchun uni maqtay qo'yasiz. Biroq dasturxon ustida bolan-giz, to'la xotirjamlik orasida qoshiqni ataylab yerga tushirib yuboradi va uning „yomon“ qilig'iga munosabatingizni bilmoqchi bo'lib, yana sinovchan tikilib qaraydi. Yuzingiz-ni jiddiy ko'rsatib, urishib qo'yishga harakat qiling.

Ota va bola

Afsuski, deyarli barcha oilalarda ota yosh bolasiga unchalik e'tibor bermaydi. U bola hali uyqudaligida ishga ketadi, kechqurun esa juda oz vaqt ajratadi. Bu yoshda otaning bolaga yaqinligi bolaga kuchli ta'sir ko'rsatadi, chunki bu yaqinlik bola eng ko'p narsa o'rganadigan vaqt, hayotining birinchi yilida paydo bo'lyapti. Bolaning

ongi shakllanishida ota eng yaxshi do'st bo'lishi kerak. Ota bola bilan o'yinlar orqali til topishadi: cho'miltirish, „otot“ o'yini, bo'yniga mindirish va h.k. Keyinroq, u otasi bilan sirlashadigan bo'ladi. Bola o'sgani sari ota unga ko'proq mehr qo'ya boshlaydi, u bilan vaqt o'tganini ham sezmaydi. Kechqurunlari ota bilan bolaning mulqoti bolalar kun tartibiga ziyon yetkazmasligiga harakat qiling, chunki bolangizning sog'lig'i sizning tartibingizga bog'liq. Dam olish kunlari unga ko'proq e'tibor berilsa, bu oqilona ish bo'ladi.

O'yinchoqlar

Bolaning ko'z o'ngida har doim besh-oltita o'yinchoq turishi kerak. Nima uchun bolalar bu yoshda qimmatli, maxsus ishlangan o'yinchoqlardan ko'ra oshxonana anjomlarini (masalan, kas-trulni, qoshiqni, va h.k.) berilib o'ynashlari haligacha jumboq bo'lib qolmoqda. Bir-birining ustiga mindiriladigan rangli plastmassa stakan va chelaklar bolaga juda zavq bag'ishlaydi. Yumshoq



88



bolangizning estetik didini tarbiyalaysiz. It, mushuk, ayiqcha, quyonlarning ipli, plastmassa va rezinali qiyofalari, qizaloqlar uchun turli-tuman qo'g'irchoqlar, o'yinchoq uy anjomlari, turli xil koptyokchalar olib bering. Iloji boricha vaqt topib bolangiz bilan „xola-xolakam“, biron-bir ertaklardan parchalar o'ynang (masalan, quyonchani yotqizib ovqat beramiz, mushukchani uxlatamiz, „qizil qalpoqcha“dagi bo'rini ovlaymiz, qo'g'irchoqni cho'miltiramiz, o'yinchoqlarni ovqatlantiramiz). Umuman olganda, turli o'yinlar orqali bolangizning zehni rivojlantirasiz. Bolangiz yuradigan va boshqa narsalarga ham e'tibor beradigan bo'lib qolgan ayni paytda unga sudratma o'yinchoq (uni ip bilan tortib yuradi yoki tayoqcha bilan sudraydi) olib bering.

Unga yorqin rangli plastmassa kubiklar va piramidalar olib berish esingizdan chiqmasin. Chunki, bolangiz bu yoshda bir kubikni boshqasi ustiga bemalol qo'yadi va piramidadan halqani ola biladi. Bu ishi uchun uni maqtab qo'ying. Ana shunda u o'z zehni oshirib boradi. Axir maqtov kimga ham yoqmaydi deysiz.

89

She'r va qo'shiqlar

Go'dakligidan bolangizga mumtoz qo'shiqlar, allalar aytin. Keyinchalik esa buni o'ziga o'rgatib boring. Bola qo'shiq o'rganayotganida talaffuzni yaxshi o'zlashtiradi, uning lug'at boyligi ortadi, musiqa ohanglarini va go'zallikni his etishni rivojlantiradi. She'rlarda ham ma'lum ohang va kuy bo'ladi. Musiqa singari she'riyatga muhabbat ham bolalikdan shuurga singdirilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Quyidagi Jurba-Mastyukova jadvaliga asoslanib, bir yoshgacha bo'lgan bolaning psixomotor rivojlanishini baholash mumkin:

Baholash quyidagi tartibda boradi:

27—30 ball — rivojlanishi yoshiga mos;

23—26 ball — xavf guruhi (agar bola yuqorida ko'rsatilgan jadvalning 1-ustunidagi ko'rsatkichlardan 9 ballni yo'qotsa, bu guruhga kirgan bolalar rivojlanishdan orqada qolish xavfi borligidan dalolat beradi);

13—22 ball — rivojlanishdan orqada;

13 va undan kam — rivojlanishdan chuqur orqada qoladi.

Qanday qilib baholash mumkin?

Har bir ustunda ballar ko'rsatilgan bo'lib, ular bolaning holatiga qarab baholanadi. Birinchi ustunda 3 ball, ikkinchi ustunda 2, uchinchi ustunda 1 ball, to'rtinchi ustunda esa 0 ball ko'rsatilgan. Har bir ko'rsatkichdagi ballar (ko'rsatkichlar 10 ta) umumlashtiriladi. Masalan: bola 5 oylik. Tovush reaksiyalari — 3 ball, mushaklar tonusi — 2 ball, shartsiz reflekslar — 3 ball va



hokazo. Shu uslubda o'nta ko'rsatkichni baholab, so'ng hosii bo'lgan ballarni bir-biriga qo'shib chiqasiz. Bu bolada umumiy ball 28 ni tashkil qildi. Demak, bola rivojlanishdan orqada emas.

Quyidagi hollarda shifokorga murojaat qiling:

1. Bir yoshlik bola o'zi o'rnidan turishni va tik turishni o'rganmaganda.
2. Eng oddiy so'zlarni ham aytolmaganda.
3. Yarim tunda seskanib, cho'chib ketganda.
4. Uyg'ongandan keyin yig'laganda (ko'p takrorlansa).
5. Ko'p qo'rqanida.
6. Ovoz bir xil va hissiz tuyilganda.
7. Qarashi ma'nosiz bo'lganda.
8. O'z ismiga beparvo bo'lganda.
9. Qattiq tovushdan seskanganda.
10. Siz bilan o'ynashni xohlamaganda.
11. Ortingizdan so'z va bo'g'inlarni takrorlamaganda.
12. Mustaqil yura boshlamasa.

O'n oylik bola rivojlanishini (migdoriy) baholash

10-jadval

№	Ko'rsatkich	3	2	1
1	Mulogotaga kiritshuvchan- ligi	O'zining noroziliklarini tovush organi bildiradi, fiziolitik hojatlarini nazorat qiladi, kattalar bilan o'yinlar organi mulogotaga kiritshadi, o'zgarar qiliqlarini gaytaradi	Eshitgan tovush va bo'g'inlarni qaytarishga kam yoki bo'g'inli so'zlarni kam ishlatadi	Mulogotaga kam qatnashadi yoki o'zgarar qiliq- larini qaytar olmaydi yoki emotsional reaksiyalari sus rivojlangan
2	Tovush reaksiyalari	Eshtigan tovush va bo'g'inlarni qaytarishga kam yoki bo'g'inli so'zlarni kam ishlatadi	Chug'ur lashlari kam yoki bo'g'inli simptomlarning birga kelishi	Chug'ur lashlari umuman yo'q
3	Shartsiz reflekslar	Fagat so'rish refleks saqlanadi	—	Shartsiz reflekslar chag'irladi
4	Mushaklar tonusi	Itiyoriy va passiv harakatlar hajmining to'liq namoyon bo'lishi	Passiv harakatlarda qarshilikning yengil oshishi yoki kamayishi	Passiv harakatlari hajmi oshgan yoki cheklangan

0	O'yin organi mulogotaga kiritishini sus rivojlangan va tovush reaksiyalari yo'q	2-ustundagi simptomlarning birga kelishi	Chug'ur lashlari umuman yo'q	Shartsiz reflekslar chag'irladi	Tananing opisto- tonus, embriy yoki qurtbaga holatida kuzatilishi
---	---	--	---------------------------------	------------------------------------	--

5	ABTR (asimmetrik bo'yin tonik reflekslari)	—	—	—	“Qilichboz” holati doimo kuzatilmaydi
6	Zanjirli simmetrik reflekslar	Mustaqil ravishda turadi, bir qo'lidan ushlaganda yuradi	1-ustundagi reaksiyalardan biri gumonli	Mustaqil ravishda turmaydi yoki ko'maklashganda yurishga harakat qilmaydi	Tura olmaydi yoki 3-ustundagi simptomlarning birga kelishi
7	Sensor funksiyalar	Quyidagi o'yinlar organi bajariladigan qo'l harakatlari gaytara oladi: “chapak- odamning tana qismlarini ko'rsatmaydi, bitta barmog'i bilan mushakni ushlaydi, boshqa bir odamning tana tuzilishini ko'rsata oladi	Harakatlarni qaytarishi sus rivojlangan yoki odamning tana qismlarini ko'rsatmaydi, bitta barmog'i bilan mushakni ushlay olmaydi	2-ustundagi simptomlarning birga kelishi	Jismilar va o'yinchoqlar bilan o'yinlashi sus rivojlangan
8	Stigmalar (tug'ma nuqsonlar)	Normal ko'rsatkichlar doirasida bo'ladi	Umumiy soni 5—6 tadan oshmaydi	Stigmalarining soni 6 tadan ko'p va ular ko'pincha yuz sohasida joylashgan	Stigmalar soni 8 tadan ko'p yoki og'ir nuqsonlar kuzatiladi

10-jadvalning davomi

10-jadvalning davomi

9	Bosh miya nervlari	O'zgarishlar yo'q	Yengil g'ilaylik yoki yuz asimmetriyasi	G'ilaylik, Grefe simptom, nistagm, bulbar yoki pseudobulbar sindromlarning dolmo kuzatilishi	3-ustundagi simptomlarning birga kelishi	Shaytonlash xurujlari yoki tinch paytida tirash kuzatiladi
10	Patologik harakatlilar	Yo'q	Ko'z mushaklari, tana, qo'l va oyoqlar, mimik mushaklardagi funktsional tiklatilishi	Jismlar yoki o'yinchog'larni o'ynaganida tiraydi yoki tilning kuzatiladi	Shaytonlash xurujlari yoki tinch paytida tirash kuzatiladi	

O'n bir oylik bola rivojlanishini (midqoriy) baholash

№	Ko'rsatkich	3	2	1	0
1	Mulqog'iga kiritishuv- chanligi	"Mumkin emas" so'zining ma'nosini tushunadi va unga adekvat ravishda harakat qiladi. Ba'zi ilimoslarni bajaradi, narsalarning nomlarini biladi, atrof-muhitni yaxshi farqlaydi	1 - ustundagi belgilarning rivojlanishi sust	Atrof-muhitni yaxshi farqlamaydi yoki ko'rgan harakatlarni qaytar olmaydi, aytilgan so'zlarga noadekvat reaksiya bilan javob qaytaradi yoki ba'zi jismlarning nomini tushunmaydi	3-ustundagi simptomlarning birga kelishi
2	Tovush reaksiyalari	Eshigan tovush va bo'g'inlarni qaytarishga urinadi, "dada", "opa", "amma" kabi so'zlarni aniq gapiradi	Eshigan tovush va bo'g'inlarni qaytarishga harakat qilmaydi yoki chug'urashlari sust va intonatsi- yasiz gapiradi	2-ustundagi simptomlarning birga kelishi	Chug'urashlari yo'q
3	Shartsiz reflekslar	Fagat so'rish refleks saqlanadi	—	—	Shartsiz reflekslar chaqiriladi

4	Mushaklar tonusi	IXtiyoriy va passiv harakatlar hajmining to'liq namoyon bo'lishi	Passiv harakatda qarshilikning yengil oshishi yoki kamayishi	Tananing opisto-tonus, embriyon yoki hajmi oshgan yoki cheklangan	kuzatilishi qurtbaga holatida
5	ABTR (asimmetrik bo'yin tonik refleksi)	Yo'q	—	Boshini yon tomonga burganida „Qilich-boz“ holati doimo kuzatilmaydi	kuzatilishi
6	Zanjirli simmetrik reflekslar	Bemalol mustaqil ravishda turadi, o'tiradi, bir qo'lidan ushlaganda yuradi, mustaqil ravishda bir necha qadam qo'ya oladi	1 - ustundagi reaksiyalardan biri gumonli	Mustaqil ravishda tura olmaydi, ko'maklashganda yurmaydi yoki 1 - ustundagi reaksiyalarning hammasi gumonli	Oyog'ida turmaydi yoki 3-ustundagi simptomlarning birga kelishi
7	Sensor funksiyalar	O'yincholarni o'z karavotidan tashlaydi, kattalar harakatini qaytarishga intiladi, kitoblarni varaqlaydi, mashina haydagansimon harakat qiladi, o'z tana qismlarini ko'rsatadi	1-ustundagi reaksiyalarning 2—3 tasi sust rivojlangan	Harakatlarni qaytarishi sust rivojlangan yoki bilan tortib olmaydi qismlarini ko'rsatmaydi	Harakatlarni qaytarishi va jismlar bilan o'yinchi sust rivojlangan yoki 3-ustundagi simptomlarning birga kelishi

8	Stigmalar (ug'ma nuqsonlar)	Yo'q	Umumiy soni 5—6 tadan oshmaydi	Stigmalarining soni 6 tadan ko'p va ular ko'pincha yuz sohasida joylashgan	Stigmalar soni 8 tadan ko'p yoki og'ir nuqsonlar kuzatiladi
9	Bosh miya nervlari	O'zgarishlar yo'q	Yengil g'ilaylik yoki yuz asimmetriyasi	G'ilaylik, Grefe simptomi, nistagm, bulbar yoki psedobulbar sindromlarning doimo kuzatilishi	3-ustundagi simptomlarning birga kelishi
10	Patologik harakatlar	Yo'q	Ko'z mushaklari, mimik mushaklardagi funksional tiklarning kuzatilishi	Jismlar yoki o'yincholarni o'yinaganida tiraydi yoki tilning tirashi giperkinez elementlari kuzatiladi	Shaytonlash xurujlari yoki tunch paytida tirash

O'n ikki oylik bola rivojlanishini (migdoriy) baholash

12-jadval

№	Ko'rsatkich	1	2	3	4
1	Mulogotga kirishuvchanligi	Atrof-muhitni yaxshi farqlaydi, kattalar bilan so'zlar orgali mulogotga kirishadi, ba'zi iltimoslarni angitadi, gapirayotgan odamni kuzatadi	Kattalar bilan imomulogotga kirishadi, ishoralar orgali odamlarni kuzatmaydi yoki 2-ustundagi simptomlarning birga kelishi	Atrof-muhitga qiziqishi juda sust yoki gapirayotgan odamlarga reaksiyasi yo'q	Atrof-muhitga qiziqishi juda sust yoki gapirayotgan odamlarni angitadi, ba'zi iltimoslarni angitadi, gapirayotgan odamni kuzatadi
2	Tovush reaksiyalari	5-6 ta so'zni bog'lab gapira oladi, so'zlardan ijobiy intonatsiyani farqlash mumkin	Chug'urlashi kam yoki 1-2 ta so'zni bog'lab gapiradi	Bo'g'inli so'zlarni ishlatmaydi	Chug'urlashi yo'q yoki gapirayotgan odamni kuzatmaydi
3	Shartsiz reflekslar	Faqat so'rish refleksini saqlanadi	—	—	Shartsiz reflekslar chiqariladi
4	Mushaklar tonusi	Itiyoriy va passiv harakatlarni namoyon to'liq namoyon bo'lishi	Passiv harakatda qarshilikning yengil oshishi yoki kamayishi	Passiv harakatlarni hajmi oshgan yoki cheklangan	Tananing opistotonus, embriyon yoki qurbaga holatida kuzatilishi

5	ABTR (asimmetrik bo'yin tonik reflekslari)	Yo'q	—	Boshini yon tomonga buraganida "Qilichboz" holati doimo kuzatilmaydi
6	Zanjirli simmetrik reflekslar	Mustaqil ravishda yura oladi, o'tiradi va tura oladi	Mustaqil tura, lekin yurishi ko'mak orgali yoki o'tiradi, lekin mustaqil tura olmaydi	Mustaqil, lekin ishonchsiz tura yoki 2-ustundagi simptomlarning birga kelishi olmaydi
7	Sensor funksiyalar	Qo'shiq va taroqni vazifasi bo'yicha ishlata biladi, rasmlarni tanitadi, eslab qoladi	1-ustundagi reaksiyalarning 2-3 tasi sust darajada rivojlangan	Rasmlarni tanitmaydi yoki ishlatmaydi yoki ularni faqat bir-biriga uradi
8	Stigmalar (tug'ma nuqsonlar)	Yo'q	Umumiy soni 5-6 tadan oshmaydi	Stigmalar soni 6 tadan ko'p va 8 tadan ko'p yoki og'ir nuqsonlar kuzatiladi

12-jadval davom

3-ustundagi simptomlarning birga kelishi	G'illaylik, Grefe simptom, nistagm, bulbar yoki pseudobulbar sindromlarning doimo kuzatilishi	Shaytonlash xurujlari yoki tinch paytida titrash	Yengil g'illaylik yoki yuz asimmetriyasi	Ko'z mushaklari, tana, qo'l va oyoqlar, mimik mushaklardagi funktsional tuklarning kuzatilishi	Jismilar yoki o'yin- choqlarni o'ynaganida titraydi yoki tilning titrashi yoki xoreoateoidli giperkinez elementlari kuzatiladi
O'zgarishlar yo'q		Yo'q			
Bosh miya nervlari		Patologik harakatlar			
9		10			

DIANOZI BILISH

Bir yoshdan ikki yoshgacha bola nima qila oladi?

Bir yoshdan ikki yoshgacha bola rivojlanishi biroz susayadi. Bu vaqtda u nutqi va harakatlarni muvofiqlashtirish malakalarini egallaydi. Masalan, 15 dan 18 oylikka cha bolalar so'z zaxirasi 100 tadan 200 tagachani tashkil etadi. Bu davrda u so'zlarni alohida talaffuz qiladi. 1,5 dan 2 yoshgacha esa uning bisotida 500 ta so'z bo'ladi va ikki, uch, to'rt so'zdan iborat gaplar tuza oladi. Ikki yoshga yetay deganda, rang ajrata boshlaydi (ko'proq qizil rangni). „Ko'p — oz“ tushunchasini farqlaydi; suhbatda kichraytiruvchi suffikslar (buruncha, quloqcha, qo'g'irchoqcha...) dan foydalanadi. U hatto harakatlari, kuza-tishlari haqida gapirishni sevadi; fe'lining ayrim shakllarini qo'llaydi (bor — boraman). Bu yoshda bolaning suhbatlashuv nutqi g'oyat xilma-xil. U gapirayotganda ko'pincha ayrim so'zlarni takrorlaydi, masalan, „to'pni ber men-ga, to'pni“.

Harakatlar ham aniqlik kasb etib boradi: bola o'zi mebel buyumlar ustiga chiqib oladi va ulardan tusha oladi. Qo'lida narsa ushlab yurishi mumkin. Oyoq uchida tura oladi, oyog'i bilan to'pni tepib, chopadi, zinadan tushib-chiqadi.

Endi oyoqlarigina emas, balki qo'llari va barmoqlari ham „quloq soladi“. U kiyimiga yopishgan narsani o'zi olib tashlaydi. Kattalar yordamisiz o'zi ovqatlanadi.

Miyasi yanada rivojlana boshlaydi. Bu yoshda bola yaqin odamlari (oyi, dada, buvi, bobo) so'zlarini farqlaydi, topshiriqlarga quloq soladi va bajaradi. O'z badaniga

qiziqishi ortadi. O'zining badan a'zolarining qayerdaligini biladi va ko'rsatadi. Eshitish va ko'rish xotirasi faol rivojlanadi. Bola ko'zidan yashirin narsa allaqayerda mavjudligini tushuna boshlaydi. Endi u yo'qotgan o'yinchoq'ini astoydil o'zi qidirib topa oladi. Bolajoningizning ovqatiga kelsak, uning ratsioni ancha kengayadi.

Siz har galgidek bolalar shifokori bilan maslahat qilib, taxminiy taomnomalar tuzib, uning ovqatiga katta e'tibor bersangiz faqat foyda bo'ladi.

Uyqu

Yoshga qarab bolalarda bedorlik davrlari tobora uzayib boraveradi. Masalan: bir yarim yoshgacha bo'lgan bolaning kunduzgi uyqusi oldindagidek ikki mahal emas, bir mahallik, tushdan keyin bo'lib, uch soatgacha davom etishi kerak. Bir yoshdan keyin bolaga ixchamgina yapa-loq yostiqlik olib bersangiz bo'ladi. Yostiqlik paxtadan bo'lgani durust. Bolangizni karavotchasi yotqizayotganingizda qattiq qaysarlik qilishi mumkin, chunki u sizdan ajralishni istamaydi. Lekin siz unga yon bermang. Erkalab so'zlashing-u, ammo aytganingizdan qolmang. Ana shunda, bolangiz o'zining karavotchasida, siz esa o'zingizni karavotingizda yaxshi dam olib ertangi kunni yaxshi kayfiyat bilan kutib olasiz.

Tuvakka o'rgatish

Agar siz shu yoshda bolani tuvakka o'rgatishga qaror qilgan bo'lsangiz, mashg'ulotlaringizni davom ettiring. Agar bolangiz sezilarli muvaffaqiyatlarga erishgan bo'lsa, unda ichi muntazam keladigan bo'ladi va uning o'zi bu haqda xabar beradi, unga peshob qilishini aytishni o'rgating. Bola peshob qilib bo'lgach, vaqtni belgilab qo'ying-da, har bir soatda uni tuvakka o'tqazing. Bola uxlayotgan paytda, tabiiyki, uni uyg'otmaysiz. Tu-



vakka o'tirishni o'rgatib, uning orasta bo'lishini ta'minlaysiz. Bu ham bola tarbiyasining va aql rivojlanishining bir qismi hisoblanadi.

So'rg'ich kerak...mi?

Bolangiz bir yarim yoshda so'rg'ichini tashlasa juda yaxshi. Bu ish uncha qiyin emas. Bolangizning kayfiyati a'lo, sog'lom va tetik bo'lgan paytni poylaysiz-da, og'zidan so'rg'ichini olib qo'yasiz. Bu ishga uni bir hafta oldin tayyorlang. Unga so'rg'ichni faqat chaqaloq so'radi, kattalarga kerak emas, sen esa katta bo'lib qolding, deb gapiring. Bu unga yoqadi, chunki u tezroq katta bo'lishni xohlaydi. Albatta, bolangiz ko'zida yoshni ko'rib, yuragingiz achishadi, ammo uning bor-yo'g'i ikki-uch martalik erkalgiga chidasan-giz, bolangiz so'rg'ich so'rmaydigan bo'lib qoladi. Muhim gap: agar bola betob



bo'lsa yo o'zini yomon sezayotgan bo'lsa, undan so'rg'ichni olib qo'ymang, buning uchun zarur vaqt kelguncha sabr qiling.

Yangi tishlar

Bolaning 12—15- oyigacha to'rtta yuqorigi va to'rtta pastki kurak tishlaridan keyin ikkita yuqoridan va ikkita pastdan, hammasi bo'lib to'rtta oziq tish paydo bo'ladi. 17—20- oylarida qoziq tishlar, 21—24- oylarida esa — ikkinchi oziq tishlar chiqadi. Shunday qilib, ikkinchi yilning oxiri va uchinchi yil boshlarida barcha 20 ta sut tishi chiqib bo'ladi. Ularni asrang, chunki bu tishlar bolangiz 8—9 yoshga to'lguncha xizmat qilishi kerak.

Tozalik

Bolaning har kuni ertalab uyg'ongandan keyin, ovqatdan oldin va sayrdan keyin qo'llarini sovuqlab yuvishni kanda qilmang. Agar uyingizda jonivorlar bo'lib, bola ular bilan o'ynashni yaxshi ko'rsa, uning qo'llarini albatta sovuqlab yuving. To'g'ri, u qo'lini o'zi yuva olmaydi, ammo sizning yordamingizda bemaolol yuvadi.

O'sib chiqqan tishlar ham parvarishtalab bo'ladi va bir yarim yoshdan boshlab, tish yuvish pastasisiz, o'zining shaxsiy tish cho'tkasi bilan tish tozalashga o'rgatib. Bola ikki yoshga yetay deganda tish pastasini ishlata boshlaysiz.

Bolani endi kattalar vannasida cho'miltirsangiz bo'ladi. Faqat har bir cho'miltirishdan oldin uni xuddi oldingidek tozalovchi vosita bilan yuvib-artib chiqasiz. Sirpanib ketmasligi uchun avvalgidek vanna tagiga rezina gilamcha tashlab qo'yasiz.

Esingizda bo'lsin, bolani vannada zinhor yolg'iz qoldirmang. U suv yutib yuborishi, yiqilishi mumkin. Bola uchun eng yaxshi cho'milish — bu kundalik cho'milishdir. Agar uni kunora cho'miltirmoqchi bo'lsangiz, bari-

har quyangan iliq suv bilan har kuni chayintirib turishingiz kerak.

Bolangizning sochi o'sib, taroqqa kelib qolgan. Bolaning tarog'i ham alohida bo'lishi kerak. Soch terisini quritib yubormaslik uchun boshini haftasiga bir marta yuvish vositasi bilan yuvib turgan ma'qul.

O'yinchoqlar

Bir yildan keyin bola o'z jinsiga mos o'yinchoqlarga ko'proq intiladi. Qizaloqlar — qo'ng'irchoqlarga qo'g'irchoq aravachasi, uy-ro'zg'or idishlari va hokazolarni xohlaydi. O'g'il bolalarga esa mashinalar va maishiy texnika yoqadi. Yashirib qo'yilmagan televizor pulti ularni juda hayratga soladi, magnitofon va telefondagi barcha tugmachalarni bosib chiqishadi. Ularning eng katta orzusi — changyut-



gichni sudrab ketish va fen bilan mikserni o'zlari tokka ulashdir. Agar vaqtiniz bo'lsa, nazoratingiz ostida ularni shu ishlarni bajarishiga yordam bering. Agar vaqtiniz bo'lmasa, unga doimiy foydalanishga eski telefon apparati yoki buzuq magnitofonni berib qo'ying. Asosiysi, bosadigan tugmachalari bo'lsin. Yosh, qiziquvchan bola uchun bolalar musiqa markazi yaxshi o'yinchoq hisoblanadi. Harakatlar muvofiqligini rivojlantirish uchun kop-tok olib bering. Mayda motorikani (barmoqlar harakati), harakatlar muvofiqligini va ko'z harakatlarini rangli kubik, piramida singari narsalar ham rivojlantiradi. Bolangizga kubiklardan minora yasashni, halqalardan diametriga qarab piramida tiklashni o'rgating.

Musiqali o'yinchoqlar — naychalar, hushtaklar, gar-moshkalar, sibizg'alar, childirma, elektron pianino,

Agar bola yig'lasa...

Agar bolangiz tinimsiz yig'lasa va buning sababini bilmasangiz, uni tinchlantirishga, nega yig'layotganini so'rab bilishga harakat qiling. Bunda chuchuk til bilan so'zlab, ortiqcha erkalatish ketmaydi. Bordi-yu, bola salbiy tuyg'ularini to'liq namoyon etsa, masalan, yig'lasa, baqirib, nimanidir talab qilsa, o'zingizni bosing, qo'lingizga olmang, sizning qanchalik qattiq sevishingizni his etsin va erkalovchi, ammo ginali ohangda koyib bering. Bolangiz o'zini tutishni o'rgansin. Bu borada bolaning tarbiyasi bilan bir odam shug'ullangani ma'qul.

Dunyoni bilish

Bolalar qo'llariga tushgan har qanday narsani o'ynagisi, o'rgangisi keladi.

Tabiiy sharoitlarda, tabiatda dunyoni anglash bola uchun tez va oson kechadi. Shu bois imkoniyatingiz bo'lsa, shahar tashqarisiga chiqing va iloji boricha yilning hamma faslida bolangiz bilan sayohat qilishga harakat qiling. Bolaga suvni ko'rsatib u haqda gapirib bering. U chelakda, daryoda, ko'l-makda, suv havzasida, muz ko'rinishida, bug'da, yomg'irda, tumanda, qorda va shudringda bo'lishini ayting. Uni quyish va chapillatish mumkinligini ayting, suv issiq, sovuq va muzday bo'lishini tushuntiring. Ba'zi narsalar unda cho'kadi, ba'zilari yo'q, ba'zilari esa unda eriydi. Suv qattiq va suyuq holatda bo'lishini, butun idishda saqlanishi kerakligini, teshigi bor idishdan oqib ketishini tushuntiring. Bolani tuproq, loy bilan o'ynashga qiziqting va u bilan har xil o'yinlar o'ynang (loy qo'l orasidan sizib tushishini ko'rsating,



cho'ziq, dumaloq figuralar yasang). Loy qo'l va sochlarga yopishadi, lekin uni suvda yuvib, ketkansa bo'ladi. Yomg'irdan keyingi loyli va issiqdan qaqragan taqir ko'chani ko'rsating. Qum bilan o'ynash ham qiziq, asosiysi u toza bo'lsin. Mayda toshlar, chig'anoqlar, yaproqlar, gullar, butoqlar, urug'lar — bularning bari bolaga g'oyat qiziq. Ho'l toshchalar yalt-yult qiladi, quruqlari xira bo'ladi, yashil butoqlar egiladi, quruqlari esa sinadi... Bola bu narsalarni o'zi uchun o'zi topsin, ularni uyga olib kelib, asrab qo'ying. Ularni keraksiz axlatday chiqarib tashlamang. Bu harakatingiz bolaning ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, qiziquvchanlik g'ayratini so'ndirib qo'yishi mumkin.

Kitoblar

Bu vaqtga kelib, bolaning uncha katta bo'lmagan shaxsiy kutubxonasi bo'lishiga intiling. Unga yirtib tashlash qiyin bo'lgan qalin jildli kitoblardan olib bering. Ularda turli rangli rasmlar bo'lsin. Uch yoshgacha bolajoningiz bir necha ertaklarni („Bo'g'irsoq“, „Sholg'om“, „Zumrad va Qimmat“, „Doktor Voyjonim“) bilgani yaxshi. Yosh bolalar ertaklarni ko'p marta o'qib berishlarini yaxshi ko'rishadi. Bundan tashqari, ular kitoblardagi turli xil rasmlarni tomosha qilishni juda yoqtirishadi. Rasm tomosha qilayotgan paytida, u yerda chizilgan narsalarning nomlarini so'rang, epizodlarni gapirtiring, rasmlarga qarab chizdiring. Bu mashg'ulotlar bolangizning dunyoqarashini kengaytiradi, bilim olish qobiliyatini oshiradi, miyasining rivojlanishiga yordam beradi va kitobni sevishtga, undan bahra olishga ko'maklashadi.



Ushbu jadvalga asoslanib, bir yoshdan ikki yoshgacha bo'lgan bolaning rivojlanishini baholash mumkin. Baholash quyidagi tartibda boradi:

36—27 ball — rivojlanishi yoshiga mos;

26—23 ball — xavfli guruh (agar bola yuqorida ko'rsatilgan jadvalning 1-ustunidagi ko'rsatkichlardan 9 ballni yo'qotsa, bu guruhga kirgan bolalar rivojlanishdan orqada qolish xavfi borligidan dalolat beradi);

23—13 ball — rivojlanishdan orqada qoladi;

< 13 — rivojlanishdan ancha orqada qoladi.

Mualliflar tomonidan yuqorida ishlab chiqilgan jadvalda Jurba-Mastyukova jadvaliga o'xshab baholash olib borish mumkin. Lekin bu jadvalda umumiy ballar ko'rsatkichi har xil bo'lib, eng yuqori ball 36 ni tashkil qiladi. Har bir ustunda ballar ko'rsatilgan bo'lib, ular bolaning holatiga qarab baholanadi. Birinchi ustunda 3 ball, ikkinchi ustunda 2 ball, uchinchi ustunda 1 ball, to'rtinchi ustunda esa 0 ball ko'rsatilgan. Har bir ko'rsatkichdagi ballar (12 ta ko'rsatkich) umumlashtiriladi. Masalan: bola A. 1 yosh-u 5 oylik. Muloqotga kiri-

shuvchanligi — 2 ball, nutqi — 2 ball, mushaklar tonusi — 3 ball va hokazo. Shu uslubda 12 ta ko'rsatkichni baholab, so'ng hosil bo'lgan ballarni bir-biriga qo'shib chiqasiz. Demak, umumiy ball 22 ni tashkil qildi. Bundan xulosa shuki, bola rivojlanishdan orqada ekan.

Quyidagi hollarda shifokorga murojaat qiling:

1. Bolangiz gapirishni boshlamasa.
2. Ikki yoshga yetgan bolangiz loaqal ikkita so'zni gapirishni o'rganmaganida.
3. Unga qarata aytilgan gapni tushunmaganida.
4. So'z bilan aytilganni anglamay, faqat ko'rsatganga mo'ljall qilganda.
5. Eng oddiy yo'riqni bajarmaganida.
6. U bilan gaplashmoqchi bo'lgan tanish odamdan yuz o'giringanda.
7. Imolar va qo'l harakati yordamida muomala qilganda.
8. Yolg'iz va indamay o'ynaganda.
9. Eng qisqa ertakni ham oxirigacha tinglay olmaganda.
10. O'n sakkiz oylikda ham yurmaganida.
11. Ehtiyojini yig'lab ifoda qilganda.
12. Kiyim kiyib-yechishda o'zi ishtirok etmasa.

1 yosh-u 1 oylik va 1 yosh-u 3 oylik bolaning rivojlanish ko'rsatkichlari

№	Ko'rsatkichlar	3	2	1	0
1	Mulogotga kiritshuvchanligi	Atrofdagilar bilan munosabatga kiritshadi. Osonlashtirilgan so'zlar va chug'urtlashdan foydalanadi. Ilgari ko'rgan harakatlarni o'yin orqali amalga oshiradi (qo'g'ir-choqni ovgatlantiradi). Bazi ko'rsatmalarga amal qiladi	Faqat ko'rgaz-mali, chiroyli o'yinchoqlar bilan qiziqadi. Faqat yaqin odamlarning nutqini tushunadi	Atrofdagilarga qiziqishi sust. Unga qaratilgan nutqni yaxshi tushunmaydi	Murojagaatga bildirmaydi
2	Nutqi	So'z boyligi 10—30 taga o'rtib boradi	5—10 ta so'z biladi	Faqat chug'urtlaydi	Yo'q
3	Mushaklar tonusi	Passiv va ixtiyoriy harakatlari hajmining to'liq namoyon bo'lishi	Hajmidan qat'i nazar, passiv harakatlarda qarshilikning kamayishi yoki yengil oshishi kuzatiladi	Passiv harakatlari hajmi oshgan yoki cheklangan	Harakat buzilishlari mushak-lar tonusining spastik yoki regidlik shaklida namoyon bo'lishi

4	Harakatlari yoki simmetrik reflekslar	O'tirmasdan, ko'p yuradi, holatini o'zgartirib turadi (o'tiradi, engashadi, o'g'irladi, orqaga tiriladi)	Tayanch bilan yuradi, ko'p qoqiladi	Vaxshi yura olmaydi	Qadam tashlay olmaydi, faqat oyoqda tura oladi	Qiziqishi yo'q
5	Sensor rivojlanishi	3 sm farqi bo'lgan ikki jismining hajmi, rangini farqlay oladi (kubik...)	Jismlarning hajmini yaxshi ajrata olmaydi, lekin ranglarni ajratadi	Hatto ranglarni ham ajrata olmaydi		
6	Ko'nikmalari	Quyug ovqatni qoshiq bilan yeydi. Piramidani taxlaydi	Qoshiq bilan onasi yordamida ovqat yeydi. Piramidani taxlaydi	Ko'proq so'rg'ich orqali yeydi, qoshiq bilan ham yeya oladi	Faqat so'rg'ich orqali ovqat yeydi. Qoshiqdan foydalanishni bilmaydi	8 dan ko'p yoki rivojlanish nuqsonlari bor
7	Stigmalar	Yo'q	5—6 dan ko'p emas	6 dan ko'p va ko'pincha yuz sohasida joylashgan	3-ustundagi simptomlarning biriga kelishi	
8	Bosh miya nervlari	Patologiyalar yo'q	Yengil g'ilaylik yoki yuz asimetriyasi	Doimiy g'ilaylik yoki Grefe simp-tom, nistagm, bulbar yoki psevdobulbar sindromlardan biri kuzatiladi		

13-jadvalning davomi

9	Patologik harakatlar	Mavjud emas	Ko'z mushaklari, bo'yin, tana, qo'l-oyoqlarda funktsional tiklarning kuzatilishi	Jismilar bilan bajarilayotgan jarayonlarda tremor yoki til kuzatilishi. Xoreoatetoid elementlari	Qoniqsiz	Qoniqsiz	Talabga mos emas
10	Ijtimoiy nuqtayi nazaridan: 1. Moddiy maishiy sharoitlar 2. Somatik holat 3. Ota-onaning pedagogik darajasi	Vaxshi Me'yorda Talabga mos	O'rta O'rta Talabga o'rta darajada javob beradi	Qoniqarli	Qoniqarli	Pedagogik jihatdan tashlab qo'yilgan	Talabga mos emas

1 yosh-u 4 oylik — 1 yosh-u 6 oylik bolaning rivojlanish ko'rsatkichlari

Nö	Ko'rsatkich	1	2	3
1	Mulotoqga kirishuv-CHANLIGI	Faqat ota-ona bilan mulotoqga kirishadi. So'z orgali mulotoq qilishga qiyinaladi. His-hayajonini so'z va imo-ishoralar orgali ko'rsatadi (ajratadi)	Faqat yaqin odamlarni (ota-ona, aka, opalar) bilan mulotoqga kiritishadi	Atrofdegilar bilan tanlab munosabatlarga kirishadi. O'ziga xos (xususiyatlariga) belgilatig qarab jismilarini umumlashitiradi. O'yinda ko'p ko'radigan ba'zi harakatlarni ko'rsatib beradi
2	Nurqi	Chug'urlash, urishish, maqtovgacha emosional munosabat bildiradi	Chug'urlaydi, o'z ehtiyojlarini ifoda-lash uchun oson-lashitirilgan so'zlardan foydalanadi	2 so'zli gaplar paydo bo'ladi. So'z boyligi 30—40 so'z. So'zlarni to'g'ri aytadi
3	Mushaklar tonusi	Patologik tonus. To'g'rilovchi funksiyalarning asimetriyasi	Passiv va aktiv harakatlarning o'rta darajada chegaralanganligi	Passiv va ixtiyoriy harakatlar hajmi to'liq namoyon bo'ladi
		Chug'urlashi yo'q	Kontraktura, oyog-qo'llarning patologik ko'rinishi	

14-jadval

14-jadvalning davomi

4	Harakatlar	To'siqlardan to'xtab-to'xtab o'tadi	Uzoq yuradi, engashadi, o'tiradi	Harakatlarda tormozlanishning kuzatilishi	Passiv va aktiv harakatlarning yurishning chegaralanganligi	Ajrata olmaydi						
5	Sensor rivojlanishi	3—4 xil keskin farq qiladigan shakllarni ajrata oladi (shar, kub, g'ishtimon shakllar, prizma)	1—2 xil keskin farq qiladigan shakllarni ajrata oladi	Ajrata olmaydi								
6	Ko'nikmalari	Suyug ovgatlarni mustaqil yeydi	Ota-onasi yordamida ovgat yeydi	Suyug ovgatni so'rtg'ich orgali yeydi	Mustaqil ovgat yemaydi							
7	Stigmalar	Yo'q	5—6 dan ko'p emas	6 dan ko'p va ko'pincha yuz sohasida joylashgan	8 dan ko'p yoki rivojlanish nuqsonlari bor							
8	Bosh miya nervlari	Patologiyasi yo'q	Yengil g'itaylik yoki yuz asimmetriyasi	Doimiy g'itaylik yoki Greffe simp-tomi, nistagm, bulbar yoki psevdobulbar sindromlardan biri kuzatiladi	3-ustundagi simptomlarning birga kelishi							

9	Patologik harakatlar	Mavjud emas	Bo'lishi mumkin	Kuzatiladi	Yaqol rivojlangan
10	Ijtimoiy nuqtayi nazaridan: 1. Moddiy-maishiy sharoitlar 2. Somatik holati 3. Ota-onasining pedagogik darajasi	Yaxshi Me'yorda Talabga mos	O'ra O'ra darajada javob beradi	Qoniqarli Qoniqarli Pedagogik jihatdan tashlab qo'yilgan	Qoniqsiz Qoniqsiz Talabga mos

2 yoshga qadam qo'yayotgan bolaning rivojlanish ko'rsatkichlari (1 yosh-u 7 oylik — 1 yosh-u 9 oylik)

№	Ko'rsatkich	3	2	1
1	Muloqotga kirishuvchanligi	Rasm asosidagi murakab bo'lmagan hikoyani tushunadi, kattalarning savoliga javob beradi. Murakkab bo'lmagan qurilmalar yasaydi (uy, skameyka)	Aktiv so'zlar boyligi tez o'rtib boradi, so'z va iboralarni oson takrorlaydi	Murakkab bo'lmagan iboralarni aytadi, soddabo'lg'in so'zlarni va ularning talaffuzini qiyin eslab qoladi
2	Nutqi	Normada	So'z boyligi ko'payib, lekin iboraviy nutqi rivojlangan	Murakkab bo'lmagan iboralarni aytadi, soddabo'lg'in so'zlarni va ularning talaffuzini qiyin eslab qoladi
3	Mushaklar tonusi	Normada	Distonik	Asimmetriya, mushaklar tonusining gemitip bo'yicha o'zgarishi
				Mushaklar tonusi gemitip bo'yicha yaqol o'zgaragan
				Muloqot yo'q, ma'nosiz chug'urlash
				Nutqni tushunadi, lekin ma'nosini tushunmaydi, oddiy javob bera olmaydi
				0

15-jadval

4	Harakalar	Chegaralangan tekislik ustida yuradi (eni — 15—20 sm, poldan baliandligi — 15—20 sm)	Yurishi qat'iy emas, tez-tez qoqiladi	Qat'iy bo'lmagan o'zgaruvchan qadam tashlaydi, tez-tez yiqiladi	3-ustundagi simptomlarga qaraganda yaqol rivojlangan
5	Sensor rivojlanishi	Kattalarning so'zlariga qarab 2 qarama-qarshi rangni tanlaydi (qizil, ko'k). 3 xil keskin farq qiliadigan jismlarni ajrata oladi	Faqat yorqin rang-larni ajrata oladi, u ham yordam orqali, hajm va shakldagi farqlarni ajrata olmaydi	Faqat yorqin rang-larni ajrata olmaydi, o'ynaydi, qiziqadi, lekin ajrata olmaydi	Qiziqishi yo'q
6	Ko'nikmalari	Kattalarning yordami bilan qisman yechinadi	Faqat kattalar yordami bilan yechinadi	Eng soddako'nikmalarni bajaradi	Apraksiya
7	Stigmalar	Yo'q	7 ta stigma bo'lishi mumkin	10 tagacha stigma bo'lishi mumkin	Yaqol ko'zga tashlanadi
8	Bosh miya nervlari	Patologiyalar yo'q	Yengil g'ilaylik yoki yuz asimmetriyasi	Doimiy g'ilaylik yoki Grefe simptomi, nistagm, bulbar yoki psevdobulbar sindromlardan biri kuzatiladi	3-ustundagi simptomlarning birga kelishi, yaqol namoyon bo'lishi

15-jadval davomi

9	Patologik harakatlilar	Mayjud emas	Ko'z mushakllari, bo'yin, tana sohasi, yuz sohasida funksional tiklar kuzatilishi mumkin	Jismlar bilan bajarilayotgan jarayonlarda tremorning kuzatilishi. Xoroateoid giperkinez elementlari	Qoniqarli	Qoniqarli	Pedagogik jihatdan tashlab qo'yilgan	Qoniqarsiz	Talabga mos emas
10	Ilmoy nuqtayi nazaridan: 1. Moddiy-maishiy sharoitlar 2. Somatik holat 3. Ota-onasining pedagogik darajasi	Yaxshi Me'yorda	Talabga o'ra O'ra	Talabga o'ra darajada javob beradi	Qoniqarli	Qoniqarli	Pedagogik jihatdan tashlab qo'yilgan	Qoniqarsiz	Talabga mos emas

15-jadvalning davomi

1 yosh-u 10 oylikdan 2 yoshgacha bo'lgan bolaning rivojlanish ko'rsatkichlari

№	Ko'rsatkich	3	2	1	0
1	Mulogotga kiritishuvchan- ligi	Bola tajribasida bo'lib o'tgan voqeani ko'rmagan holda hikoyasi kattalarning qisqa hikoyasi orgali tushunadi. Bu nima? Qayerga? savollari tug'illadi. Ketma-ket harakatlilar bajaradi	Hikoyalarni murakkab bo'l-magan rasmlar-tushunadi. Kattalarning savollari javob berib, o'zi savol bermaydi	Unga qaratilgan nuqni yomon tushunadi. Kattalarning savollari ajrata olmaydi	Mulogot yo'q yoki keskin cheklangan
2	Nutqi	3 ta so'zli gaplar tuzadi. Nutqida sifat va olmoshlarini kiritadi. So'z boyligi 200-300 so'zdan iborat	Murakkab bo'lmagan gaplar tuzadi. So'z boyligi 100 ta	So'z boyligi 50 va undan kam	Gapirmaydi, faqat chug'urtlaydi
3	Mushakllar tonusi	Me'yorda	Dissonik	Asimmetriya, mushakllar kontrakturasi	3 - ustunga qarang
4	Harakatlilar	Zinapoyada mustaqil chiqadi va tushadi. Bitta oyoqda turishga harakat qiladi	Chegaralangan tekislik ustida yuradi. To'siqdan hatlab o'tadi	Qat'iy bo'lmagan qadam tashlaydi	Yurmaydi yoki ko'mak orgali yuradi

9	Patologik harakatlari	Mayjud emas	Ko'z mushaklari, bo'yin, tana sohasi, yuz sohasida funksional tiklar kuzatilishi mumkin	Jismilar bilan bajariylayotgan jarayonlarda tremorning kuzatilishi. Xoreoateoid giperkinez elementlari	Tinch holatda tremor, talva-salar, sinkinezialarning kuzatilishi	Qoniqarsiz Talabga mos emas
10	Ijtimoiy nuqtayi nazaridan: 1. Moddiy-maishiy sharoitlar 2. Somatik holati 3. Ota-onasining pedagogik darajasi	Yaxshi Me'yorda beradi	Talabga o'ra darajada javob beradi	Qoniqarli	Pedagogik jihatdan tashlab qo'yilgan	Qoniqarsiz Talabga mos emas

5	Sensor rivojlanishi	So'zga va obraziga qarab 3—4 qarama-qarshi rang tanlaydi	Faqat yorqin ranglarni ajrata oladi	Ranglarni, shakl va hajmning farqini ajrata olmaydi	O'yinchoqlarning shakli va rangini ajrata olmaydi	Apraksiya
6	Ko'nikmalari	Qisman kiyinadi. Fiziologik harakatlarni nazorat qiladi	Jismlarning xususiyatini tushunadi. Kattalar yordamida kiyinadi	Ko'nikmalarni ajrata olmaydi. Jismlarning xususiyatini tushunmaydi		
7	Stigmalar	Yo'q	7—8 ta bo'lishi mumkin	8 tadan ko'p, ko'pincha yuz sohasida joylashgan	8 dan ko'p yoki yaqqol rivojlangan nuqsonlarning kuzatilishi	
8	Bosh miya nervlari	Patologiyalar yo'q	Yengil g'illaylik yoki yuz asimetriyasi	Doimiy g'illaylik yoki Grete simptomi, nistagm, bulbar yoki psevdobulbar sindromlardan biri kuzatiladi	3—ustundagi simptomlarning birga kelishi, yaqqol namoyon bo'lishi	

16-jadvalning davomi

KELAJAK SARI

Ikki yoshdan uch yoshgacha bola nimalarga qodir?

Ikki yoshdan boshlab normal bolaning aqli jadal sur'atlar bilan rivojlanadi. Masalan, 2 yoshdan 2 yosh-u 6 oylikkacha bo'lgan bola so'zlar bilan iltimosini bayon eta oladi. Qisqa suhbatlar qura oladi: avval u oddiy gaplar bilan gaplashadi, keyin so'zlarida bog'lovchilar (va, da, lekin), shaxs olmoshlari (men, sen, u, bu), ravishlar (ko'proq, ozroq), sifatlar (katta, kichik) va kelishiklar (...ga, ...da, ...dan) paydo bo'ladi.

Bola nutqi ravshanlashib boradi, qattiq undoshlar (t, n, s, z, v, l)ni yaxshiroq talaffuz etadi, ayrim qo'shma undoshlarni to'g'ri ifodalaydi („at“, „ft“). Murakkab so'zlarni ham talaffuz qilishi mumkin (daraxt — daxart deb, shokolad — shalakad, deb).

Bola ochiq joyda yaxshi mo'ljal oladi, „oldida“, „yonida“, „ostida“, „ustida“, „ortida“ so'zlarining ma'nosini farqlaydi. „Hozir nima qilyapsan?“, „Nimani



ko'ryapsan?“, „Nimani eshityapsan?“ savollariga javob beradi. Atrofdagi odamlar foydalanadigan qisqartma shakllar va ifodalar ma'nosini tushunadi. Suratlardagi isharakatni fahmlaydi, ta'rifga qarab narsani bilib oladi. 2 yosh-u 6 oylikdan 3 yoshgacha o'zini monologda sinab ko'radi. Uning nutqida bog'lovchi qo'shma gaplar; barqaror so'z birikmalari („yaxshi ona“) paydo bo'ladi. Bu yoshga kelib, bola otlarning ko'plik soni asosiy qo'shimchalarini, kuchaytirish suffikslarini, qarashlilikni o'zlashtiradi. Bola fe'llarni hozirgi va o'tgan zamonda qo'llay oladi. „s“, „ch“, „sh“, „j“ va hokazolarni to'g'ri talaffuz qiladi. „Nima uchun?“, „Nechta?“ savollariga javob beradi, beshgacha sanay oladi. Uch yashar bola o'zi haqida birinchi shaxs — „men“ da gapira boshlaydi.

Uch yashar bola uy yumushlariga qarashadi (o'yinchoqlarni yig'ishtirish, nimanidir olib kelish). Kiyimlarini ni kiyadi, tik va yotiq chiziqli torta oladi, kubiklardan minora yasaydi, kitobni varaqlab, undagi rasmlarning otini aytib tomosha qiladi. Chopadi, sakraydi, zinadan bemalol tushib-chiqadi, uch g'ildirakli velosipedni haydaydi, kattalar yordamida tishini cho'tkada yuvadi, qo'lini yuvib, artadi. U hamma bilan o'tirib, o'zgina to'kib bo'lsa ham qoshiqda ovqat yeya oladi, piyolada choy ichadi. U o'z sochig'ining joyini biladi. Tuvakdan to'g'ri foydalanadi. Xullas, uch yoshga yetganda bola o'ziga birmuncha ishongan, ko'p xavotirlardan o'tib olgan bo'ladi. Qat'iy va farosatli bo'lib qoladi, odob qoidalari bilan tanishadi.

Ovqatlanish

Konservalar, qovurmalar, dudlangan, achchiq, o'ta yog'li ovqatlardan boshqa har qanday ovqatni yeyishi mumkin. Sog'lom bolaga biroz muzqaymoq bersangiz bo'ladi (o'zingiz tayyorlasangiz undan ham yaxshi). Bolani konfetlar bilan siylab turing. Agar shokolad beradigan bo'lsangiz, sutligidan bering, chunki unda

kofein kamroq bo'ladi. Easingizda bo'lsin! Shirinliklardan keyin bola tishlarini tozalagani ma'qul.

Yangi tishlar parvarishi



Bola uch yoshga to'lish arafasida barcha 20 ta tish chiqib bo'ladi. Shuni unutmangki, ular doimiydagidek parvarishni talab qiladi. Buzilgan tishlar a'zoyi badanning kasallanishiga olib kelishi va doimiy tishlarni noto'g'ri o'sishiga sabab bo'lishi mumkin. Uch yoshdan boshlab bolangiz tishlarini kunda ikki marta bolalar tish

pastasi bilan yuvib turgani ma'qul. Bolangizga tish yuvishni o'rgatganingizda cho'tkani u yoqdan bu yoqqa yurgizmang! Tepadagi tishlarni balanddan pastga, pastkilarini — teskari yo'nalishda tozalang. Avval tishlarning oldi yuzasini tozalang, so'ng ichki tomonga o'ting. Shundan so'ng — chaynaydigan tishlarga navbat keladi. Tishlar tozalangach, bola boshqa hech narsa yemasin, shu bois jarayon ertalab nonushtadan keyin va uxlash oldidan, kechki ovqatdan keyin bajarilgani maqsadga muvofiq.

Biroq tishlarni tozalash bilan sog'liqni saqlab bo'lmaydi. Kariyesni davolashning asosi — kalsiyga to'ydirilgan sifatli ovqatdir. Sog'lom, doimiy tishlarni saqlash uchun shifokor bilan kelishilgan holda bolaga har uch oyda bir marta kalsiy berib turishingiz mumkin.

Yassioyoqni davolash

„Yassioyoq“ tashxisi besh yoshdan qo'yiladi. Otonalardan birida bu tashxis bo'lsa, davolashni boshlangiz bo'ladi. Iloji boricha bolani oyoqyalang yurishga qo'yib bering (yozda issiq qumda va tuproqli yerda; yilning sovuq paytlarida — uyda, yung paypoqda). Bolaga oyoqyalang

yurib, yerdan oyog'ining birinchi ikki barmog'i bilan tayoqcha yoki zo'ldirni olishni o'rgating. U bilan „jonivorlar qanday yuradi“ o'yinini o'ynang: quyonlar oyoq uchida, ayiqlar oyoq panjasining tashqi yonida, o'rdakchalar ichki yonida, sigirlar tovonida va h.k. Davoni nevrolog va ortoped-shifokorlar bilan maslahatlashgan tarzda olib boring. Chunki kerakli muolajalarni shu shifokorlar buyurishadi: uqalash, davolovchi jismoniy tarbiya (LFK), maxsus poyabzal va h.k. Hech shubha yo'qki, o'z vaqtida boshlangan davo, albatta, o'z samarasini beradi.

Yasli va bolalar bog'chasi

Bolangiz ikki yoshga yetganda ishga chiqishingiz va uni yasliga berishingiz mumkin.

Yasliga borishdan avval bolangiz qanday xususiyatlariga ega bo'lishi kerak? Eng avvalo, u tuvakka o'rgangan bo'lsin, chunki siz yonida bo'lmaysiz, ho'llab qo'rganini esa tarbiyachi sezguncha ko'p vaqt o'tishi mumkin. Ikinchidan, o'zi ovqatlanadigan bo'lishi kerak. Yaslida bolalar ko'p va tarbiyachi hamma tarbiyalanuvchilarga ovqat berib ulgurmaydi. Uchinchidan, farzandingiz boshqa odamga o'z ahvolini ayta oladigan bo'lishi lozim.

Yaxshi yasnilarda bola kasal bo'lmaydi va bimalol ishlayveraman deb o'ylasangiz, xato qilasiz. Maktabgacha bolalar muassasasiga qatnashning birinchi yili — tayyorgarlik yili hisoblanadi. Bu yil bolangiz yangi hayot sharoitlariga ko'nikishi bilan o'tadi. Bolalar yangi muhit va jamoaga moslashib olishlari kerak bo'ladi. Shu sababli ham uydagi hayot rejimini bolalar muassasasi rejimiga yaqinlashtirishni boshlash kerak. Shuni bilingki, yasli ham, bolalar bog'chasi ham bolangiz uchun haqiqiy hayot maktabining poydevori hisoblanadi. Bolangiz jamoada do'stlashish va o'z manfaatlarini himoya qilishni, sheriklikda o'ynashni o'rganadi. Hushyor bo'ling! Ko'nikish davrida immunitet pasayishi, ishtaha susayishi, uyqu

buzilishi, bezovtalik, sustkashlik sodir bo'lishi mumkin. Avvaliga bolangiz ko'p yig'laydi, ammo tezda o'rganib qoladi va „ishiga“ juda sevinib bo'lmasa-da, ortiqcha undovlarsiz bora boshlaydi. Bu to'siqni bartaraf etish uchun unga qanday yordam berish mumkin? Bolani yasliga jo'natishdan bir-ikki hafta oldin unga hamma ishga borishi kerak degan fikrni miyasiga quying. Birinchi kuni bir soatga olib boring va guruhda uning yonida bo'ling. Unga yotog'i qayerdaligini, qo'lni qayerda yuvish mumkinligini, sochig'ini va kiyim shkafchasini ko'rsating. Tarbiyachi opa va boshqa bolalar bilan tanishtiring, o'yinchoqlarni ko'rsating va biroz birga o'ynang. Ikkinchi kuni bolani ikki soatga olib keling, biroz yonida bo'ling, so'ng hozir kelaman deb, biroz muddatga guruhdan chiqib turing. Uchinchi kuni uch soatga olib keling va bir soatga chiqib turing. Ana shunda asta-sekin bo'lsa-da, bolangiz yangi muhitga ko'nikib boradi. Easingizda bo'lsin, dastlabki kunlarda bolangizni olishga aslo kechikmang. Chunki uning uchun eng dahshatlisi oxirida qolishdir. Uning ishonchini sinovdan o'tkazmang! Dastlabki uch oy davomida bola uchun „to'rt kunlik“ tartibini joriy eting (jumani dam olish kuni qilib qo'yning) va sog'lig'iga alohida e'tibor qiling.

Bolalar bilan do'stlashish

O'z tengdoshlari bilan do'stlashganda farzandingizda gi barcha shubha-yu tortinishlar yo'qoladi. Kattalar aralari, asosan, yugurib chiqishlar, quvnoq sakrashlar, umbaloq oshishlar, qiyqirishlardan iborat bo'ladi. Barcha bolalar o'zlariga yarasha mulkdorlar. Shuning uchun o'zining buyumi uchun kurashadilar. Ularda xavfsizlikning o'z tushunchasi bor — bu ularning uyi, o'z ota-onalari, o'z xonasi yoki burchagi, o'z o'yinchoqlari. Farzandin-gizni (agar o'zi xohlamasa) hamma narsadan yaxshi



ko'ruvchi o'yinchog'ini boshqa bolalar bilan birga o'y-nashga aslo majbur qilmang!

Mustaqil mashg'ulotlar

Bolani tinch, mustaqil mashg'ulotlarga rag'batlantir-ing. Unga qalamlar va qog'oz bering. Undan qanday foy-dalanishni ko'rsating va quyosh, pufak, koptok, oson chiziladigan o'yinchog'ining rasmini chizib berishni so'rang. Bolangiz boshida jo'ngina qing'ir-qiyshiq chiziq-lar tortadi, so'ngra sekinlik bilan bo'lsa-da, chizishni o'rganadi.

Bolalar suvbo'yoq ishlatib rasm chizishni juda yoqti-rishadi. Shuning uchun suvbo'yoq, cho'tka, bo'yoq uchun bankacha xarid qilib bering.

Plastilin bilan ishlash ham bolani juda qiziqtiradi. Undan har xil shakllarni yasashni siz o'rgatasiz. Bolajo-ningiz bilan birga bo'g'irsoq yasang, unga ko'zlar, bu-runcha va og'izcha o'rnatang. Plastilindan yasalgan o'yin-choqlar bilan o'yinlar o'ynang. Bolaga rangli qog'ozni qirqishni va qog'oz qirqimlaridan o'yinchoq yasashni ko'rsating.

Sovun ko'piklar bolaga bir dunyo lazzat bag'ishlaydi. Pufak katta va chiroyli bo'lishi uchun qanday puflashni

ko'rsating. Sovunli suvni ichib ko'rish mumkin emasligini, o'ynab bo'lgandan keyin qo'lni yuvib tashlashni tushuntiring.

O'yinchoqlar



O'g'il bolalarga katta-katta plastmassa qismlari bo'lgan oddiy konstruktorlar, mashinalar to'plami olib berishingiz mumkin. Ular „lego“ o'yinlarini, „futbol to'plamini“, har xil konstruktorlarni yaxshi ko'rishadi. Eng muhim futbol to'pidir.

Qiz bolalarga qo'g'irchoqlar, uy jihozlari, yumshoq momiq o'yinchoqlar olib bering. Qo'g'irchoqqa vannacha, karavotcha, idish-tovoqlar xarid qilishni unutmang. Ular bilan qanday o'yinlar o'ynashni, kim yimlar kiyintirishni va ularga ozor bermaslikni o'rgating.

Rezina jonivorlar, katta to'plar, „kinder surpriz“ qo'g'irchoqlari o'g'il bolalarga ham, qiz bolalarga ham birday yoqishini yodingizda saqlang.



Kitoblar

Qog'oz varaqlarini o'g'irish uchun bolaning bar-moqlari endi ancha chaqqon bo'lib qolgan. Ularga qiziq, rangli rasmlari ko'p bo'lgan kitoblar xarid qilishni davom ettiring. Endi kitob tanlashda o'zi qatnashgani ma'qul. Bu bolani kitobga qiziqtirishning boshlang'ich pog'onasidir. Bolangizga har kuni (iloji boricha bir vaqtda) ertaklar, she'rlar, qiziq hikoyalar o'qib bering. So'ngra ularni gapirib berishni iltimos qiling (qahramonlarning ismini so'rang, u yaxshi ish qildimi yomon, nima uchun?). Har bir o'qilgan narsa muho-kama qilgani durust. Bu bolaning e'tiborini, fikrlashini, o'zlashtirishini rivojlantiradi. Ertaklardagi yaxshi ko'rgan qahramonlarning rasmini chizdiring va „chi-royli“ tasvirlagan rasmlari uchun maqtab qo'yishni unutmang.



Teleko'rsatuvlar

Esingizda bo'lsin, bola televizorni bir soatdan ortiq ko'rmasin! Bolangiz 2—3 yoshida kichik hajmdagi ertaklar, yoshiga mos multfilmlar, bolalar ishtirokidagi konsertlarni tomosha qilsa bo'ladi. Ko'rsatuv tugagandan so'ng ko'rsatuv haqida biroz suhbatlashing, tushunmay

qolgan joylarini tushuntiring. Bu mashg'ulot bola zehniini yanada o'tkirlashtirishga, keyingi ko'rsatuvlarni e'tibor bilan tomosha qilishiga yordam beradi.

Ushbu jadval ikki yoshdan uch yoshgacha bo'lgan bolaning rivojlanishini baholashga yordam beradi. Baholash ballar orqali ifodalanadi va quyidagi tartibda boradi:

42—36 ball — rivojlanishi yoshiga mos;
35—29 ball — xavf guruhi (agar bola yuqorida ko'rsatilgan jadvalning 1-ustunidagi ko'rsatkichlardan 9 yoki 12 ballni yo'qotsa, bu guruhga kirgan bolalar rivojlanishdan orqada qolish xavfi borligidan dalolat beradi);

28—19 ball — rivojlanishdan orqada;

< 19 — rivojlanishdan ancha orqada.

Bu jadvalda eng yuqori ball 42 ni tashkil qiladi. Har bir ustunda ballar ko'rsatilgan bo'lib, ular bolaning holatiga qarab baholanadi. Birinchi ustunda 3 ball, ikkinchi ustunda 2, uchinchi ustunda 1 ball, to'rtinchi ustunda esa 0 ball ko'rsatilgan. Har bir ko'rsatkichdagi ballar (14 ta ko'rsatkich) umumlashtiriladi. Masalan: bola 2 yosh-u 5 oylik. Muloqotga kirishuvchanligi — 2 ball, nutqi — 2 ball, mushaklar tonusi — 3 ball va h.k. Shu uslubda 14 ta ko'rsatkichni baholab, so'ng hosil bo'lgan ballar bir-biriga qo'shib chiqiladi. Bu bolada umumiy ball 26 ni tashkil qildi. Demak, bola rivojlanishdan orqada qolgan.

Quyidagi hollarda shifokorga murojaat qiling:

1. Bola birovning yordamisiz harakat qila olmasa.
2. U to'pni tepolmaydi.
3. Kiyimini o'zi yechib-kiya olmaydi.
4. Ayrim so'zlarnigina aytayotadi, so'zlardan jumla tuzolmaydi.
5. Tana a'zolari nomini almashtirib yuboradi.
6. Boshqa bolalar bilan o'ynolmaydi.
7. O'z ehtiyojini zo'rg'a ifodalaydi.

17-jadval

3 yoshga qadam qo'yayotgan bolaning rivojlanish ko'rsatkichlari (2 yosh — 2 yosh-u 6 oylik)

№	Ko'rsatkich	3	2	1	0
1	Muloqotga kirishuvchanligi	Bola tajribasida bo'lib o'tgan vogueani ko'rmagan holda kattalarning qisqa hikoyasini tushunadi. Ko'pincha "bu nima?" degan savolni beradi	So'z boyligi 100 tadan ko'p emas. Murakkab bo'lmagan gaplar tuzadi	Hikoyalarni murakkab bo'lmagan rasmlardan anglaydi. Kattalarning savollariga javob beradi, lekin o'zi savol bermaydi	Muloqotga kirishmaydi yoki keskin darajada cheklangan
2	Nutqi	Nutqida sifat va olmoshlarni ishlatadi. Uchta so'zli gap tuzishni biladi. So'z boyligi 200—300 so'zdan iborat	So'z boyligi 100 tadan ko'p emas. Murakkab bo'lmagan gaplar tuzadi	So'z boyligi 50 va undan kam. Qisqa so'zlarni gapiradi	Gapirmaydi, faqat chug'urtlaydi
3	Mushaklar tonusi	O'zgarishsiz	Mushaklar tonusi distonik tomonga o'zgaragan	Mushaklar tonusi asimmetrik, kontraktura bilan	3-ustunga qarang
4	Harakat ko'nikmalari	Zinapoyadan mustaqil ravishda chiqadi va tushadi. Bir oyqda tura oladi, yuguradi	Qat'iy bo'lmagan qadam tashlaydi, ko'pincha yigiladi	Kattalar ko'magida uzoq vaqt yura oladi. Mustaqil ravishda o'tiradi va turaldi	Mustaqil yurmaydi va biror jismi ushlab ham turmaydi

5	Sensor	Ranglar va o'ynchoqlar shaklini ajrata olmaydi	Ranglarni yaxshi ajrata olmaydi. Jismlarning shakli va hajmini yaxshi farqlay olmaydi	Ranglar va o'ynchoqlar shaklini ajrata olmaydi
6	Stigmalar	Ularining soni 3-5 tadan ko'p emas	Umumiy soni 5-6 ta bo'lishi mumkin	6 tadan ko'p va asosan, yuz sohasida joylashgan
7	Bosh miya nervlari	Patologiyalar yo'q	Yengil g'ilaylik yoki yuz asimetriyasi	Doimiy g'ilaylik yoki Grete sindromi, nistagm, bulbar yoki psvedobulbar sindromlardan biri kuzatiladi
				3-usundagi simptomlarning birga kelishi va namoyon bo'lishi

17-jadvalning davomi

8	Patologik harakatlari	Mayjud emas	Ko'z mushaklari, bo'yin, tana sohasi, yuz sohasida funksional tiklar kuzatilishi mumkin	Jismlar bilan bajarilayotgan jarayonlarda tremorning kuzatilishi. Xoreoatetoid giperkinetiz elementlari
9	Emotsiya va ijtimoiy xatti-harakati	O'zining sog'lig'ini ("qornim og'riyapti", "boshim og'riyapti" va h.k.) so'zlar bilan ifodalaydi. Ko'rsata turib, tana qismlarining nomini aytib oladi (bosh, ko'z, burun)	Sog'lig'i to'g'risida doimo ham shikoyat qilmaydi. Tana qismlarining nomini biladi, lekin aytib olmaydi	O'zining sog'lig'i haqida gapirmaydi va tana qismlarining nomini bilmaydi
10	O'yin va undagi ishitiroki	Bola o'yinda ketma-ket harakatlarni bajaradi. Masalan: ot dupurlaydi, va bir-biriga bog'langan jism yoki o'ynchoqlar bilan turli xil harakatlarni bajaradi. Masalan: "kuchukchaga ovqat ber", "chagaloqni ovut" va h.k.	Kattalarning yordamida harakatlarni bajaradi. Masalan: jism yoki o'ynchoqlar bilan turli xil harakatlarni bajaradi. Masalan: "kuchukchaga ovqat ber", "chagaloqni ovut" va h.k.	O'yinchoqlarni shiqirlatadi, bir-biriga uradi, tashlaydi va h.k.
				O'yinchoqlar bilan qiziqmaydi

17-jadvalning davomi

11	Gigiyenik ko'nikmalar	Mustaqil ravishda ovqatni qoshig bilan yeydi. Kattalar bilan ovqatlanadi. Kattalar ko'magi bilan kiyimib-yechinadi. Fiziologik hojatlarni doimo nazorat qila olmaydi	Kattalar yordami ko'nikmalari yaxshi rivojlangan, ko'p jismlarning ishlatisish jarayonini farqlay olmaydi	3-ustunga qarang
12	Moddiy-maishiy sharoitlari	Qoniqarli	O'rta yoki undan past	Qoniqsiz
13	Somatik holati	Sog'lom	Ko'pincha kasal	Yilda 4-5 marotaba yoki undan ko'p kasal bo'ladi
14	Pedagogik darajasi	Talaba javob beradi	Talaba o'rta darajada javob beradi	Pedagogik ahamiyatdan chetda qolgan
				Talabga mos emas

Hayotining 3-yiliga qadam qo'ygan bolaning rivojlanish ko'rsatkichlari (2 yosh-u 6 oylik — 3 yosh)

No	Ko'rsatkich	3	2	1	0
1	Mulqotga kirishuv-CHANLIGI	Kattalarning qisqa hikoyasini tushunadi va savollarga to'g'ri javob beradi. Ko'pincha "qayerga?" "qachon?" "nimaga?" kabi savollarni beradi	Kattalarning savollariga mu-rakkab bo'lma-gan rasm-larga qarab javob beradi. "Bu nima?" degan savolni beradi	Kattalarning gapini tushunadi, yengil bo'lgan savollarga javob beradi	Oddiy savollarga javob bera olmaydi
2	Nutqi	Nutqida murakkab so'z birliklarini ishlatadi, "meniki", "seniki" kabi so'zlardan foydalanadi. So'z boyligi 400—500 so'zdan iborat	Kattalar bilan gaplashganda va o'yin vaqtida iborat gaplar tuzadi. So'z boyligi 200 tadan ko'p emas	So'z boyligi 100 va undan kam. Eshitgan so'zlarni osongina qaytaradi	Eshitgan so'zlar va ohanglarini eslab qolishi qiyin yoki umuman gapirmaydi
3	Mushaklar tonusi	O'zgarishsiz	Mushaklar tonusi distonik tomonga o'zgargan	Mushaklar tonusi asimmetrik, kontraktura bilan	3-ustunga qarang

4	Harakat ko'nik-malari	Yerda yotgan, bir-biridan 20 sm uzorqlikda va 10-15 sm balandlikda joylashgan (cho'p, argon) to'siqdan hatlab o'tadi. Ikki oyqoda sakray oladi	Asosiy bo'lgan ranglarni (qizil, sarq, yashil, ko'k) to'g'ri ko'rsatadi va ayta oladi. Chegaralangan tekisliklarni qalam bilan bo'yaydi	Stigmalar	Ularining soni 3-5 tadan ko'p emas	Yengil g'ilaylik yoki yuz asimmetriyasi	Doimiy g'ilaylik yoki Grefe simptom, nistagm, bulbar yoki psevdobulbar sindromlardan biri kuzatiladi	18-jadvalning davomi
5	Sensor rivojlanishi	Yergin bo'lgan ranglarni ranglarni ajrata oladi, lekin nomini ayta olmaydi. Turi xil shaklsiz chiziqdar chizadi	Ranglarni yaxshi ajrata olmaydi yoki 2 ta yorqin rangni ajrata oladi yoki qalamni to'g'ri ushlay olmaydi	6 tadan ko'p va, asosan, yuz sohasida joylashgan	Ularining soni 8 tadan ko'p yoki yuqoril rivojlangan kuzatilishi	Ularining soni 3-ustundagi simptomlarning birga kelishi	Ularining soni 3-ustundagi simptomlarning birga kelishi va namoyon bo'lishi	
6	Stigmalar	Ularining soni 3-5 tadan ko'p emas	Ularining soni 6 tadan ko'p va, asosan, yuz sohasida joylashgan	Ularining soni 8 tadan ko'p yoki yuqoril rivojlangan kuzatilishi	Ularining soni 3-ustundagi simptomlarning birga kelishi	Ularining soni 3-ustundagi simptomlarning birga kelishi va namoyon bo'lishi		
7	Bosh miya nervlari	Patologiyalar yo'q	Yengil g'ilaylik yoki yuz asimmetriyasi	Doimiy g'ilaylik yoki Grefe simptom, nistagm, bulbar yoki psevdobulbar sindromlardan biri kuzatiladi	Ularining soni 3-ustundagi simptomlarning birga kelishi	Ularining soni 3-ustundagi simptomlarning birga kelishi va namoyon bo'lishi		

8	Patologik harakatlari	Mayjud emas	Ko'z mushaklari, bo'yin, tana sohasi, funksional tilklar kuzatilishi mumkin	Jismilar bilan bajarilayotgan jara-tremor, talva-tremor, sinkine-ziyalarning kuzatilishi	Tinch holatda atrofdagilar bilan mulogotga kirishmaydi bo'ladi	9	Emotsiya va ijtimoiy xatti-harakati	O'zining jinsini farqlay olmaydi. Men" so'zini farqlamaydi. "Men" so'zini yaxshi tu-shunmaydi va ko'pincha ishlat-maydi. Atrofda kechayotgan jara-yonlarni baholay olmaydi. Faqat o'zining yaqinlari bilan mulogotda bo'ladi	Bola o'yinchoglar bilan turli xil harakatlari bajaradi (telefon). O'yinchog-larni tortib yurishni Boshqa bolalar o'yi-tomoshga qiladi.	10	O'yin va undagi ishtiroki	Bola boshqa bolalar bilan o'ynaydi. O'yinda "men - shifokor" yoki "men - ona" kabi sahnalar paydo bo'ladi	O'yin va undagi ishtiroki
---	-----------------------	-------------	---	--	--	---	-------------------------------------	--	--	----	---------------------------	---	---------------------------

11	Gigiyenik ko'nikmalar	Mustaqil ravishda suyuq va quyuq ovqatlarni yeydi. Kattalarning qisman ko'magi bilan kiyinadi. Fiziologik hojatlarni qilmaydi	Kattalar yordami 3-ustunga qarang	Qoniqsiz	Qoniqsiz	Qoniqsiz	3-ustunga qarang	Talabga mos emas
12	Moddiy-maishiy sharoitlari	Qoniqarli	O'rta yoki undan past	Ko'pincha kasal	Yilda 4—5 marotaba yoki undan ko'p kasal bo'ladi	Qoniqsiz	3-ustunga qarang	Talabga mos emas
13	Somatik holati	Sog'lom						
14	Pedagogik darajasi	Talabga javob beradi	Talabga o'rta darajada javob beradi	Pedagogik ahamiyatdan chetda qolgan				

ALLA-YO ALLA

Jon bolam, do'ndiqinam, alla-yo alla,
Shirin qo'zichog'im, alla-yo alla.
Uxla qo'zim, yum ko'zing-o alla,
Yum-yum ko'zing, yulduzing-o alla.
Kecha to'yib uxlasang-o, alla-yo alla,
Quvnoq o'tar kunduzing-o alla,
Alla-yo, alla.

Cho'lda churрак churillar-o alla,
Ko'lda g'urrak g'urillar-o alla.
Mening shirin qo'zichog'im-o alla,
Polvon bo'lib yetilar-o alla,
Alla-yo, alla.

Bolaginamning bolasi-yo alla,
Qantak o'rik donasi-yo alla.
Mening shirin qo'zichog'im-o alla,
Ayasining bolasi-yo alla
Alla-yo, alla.

* * *

Alla aytay, qo'zim-o alla,
Mani shirin so'zim-o alla,
Orom olib uxla-yo alla,
Mani ko'rar ko'zim-o alla,
Alla-yo, alla.

Alla aytay, qo'zim-o alla,
O'rgilayin sendan o'zim-o alla,
Sen borsanki kengdir dunyo, alla-yo alla,
Shu dunyoda bo'l zo'r doston, alla-yo alla,
Alla-yo, alla.

* * *

Alla aytay jonim bolam

Orom olgin, alla.

Shirin allam tinglab asta,

Uxlab qolgin, alla,

Alla-yo, alla.

Istiqboling porloq sening,

Jajjiginam alla-yo, alla.

Sen baxtinga katta bo'lg'in,

Ko'rar ko'zim, alla

Alla-yo, alla.

* * *

Alla aytib uxlatay, alla qo'zim alla,

Qanday seni yupatay, alla bolam alla,

Kichkinasan lolasan, alla bolam alla,

Qachon katta bo'lasan, shirin bolam alla.

Alla, alla orastasan, alla bolam alla,

Gunohi yo'q norastasan, alla qo'zim alla,

Bog' ichida chaman gullar, alla qo'zim alla,

Sayrar shaydo bulbullar, alla qo'zim alla.

Sendan kelar gul isi, alla bolam alla,

Ota-onamning birisi, jonim bolam alla,

Umring bo'lsin ziyoda, alla bolam alla,

Yaratganning mevasi, alla bolam alla.

Bulbul qushning bolasi, alla qo'zim alla,
Duraxtdadur uyasi, jonim qo'zim alla,
Duraxt boshin yel olsa, alla bolam alla,
Shaydo bo'lar onasi, alla bolam alla.

Tog'da kiyikning bolasi, alla bolam alla,
Bog'da uzum g'o'rasi, jonim bolam alla,
Do'ppisida ukpar, alla bolam alla,
Bu kimning nevarasi, jonim bolam alla.

* * *

Alla bolam, alla-yo alla,
Jonim, bolam, alla-yo alla.

Ikki ko'zim alla-yo alla,

Shirin so'zim alla-yo alla.

Oq uyimning oynasi, alla,

Miskar otam choynagi, alla.

Qora uyning bo'yasi, alla,

Ikki qo'lim panjasi, alla.

O'rgilayin o'zingdan, alla,

Shamchiroqdek ko'zingdan, alla.

Obinovvot tomchilar, alla,

Buvi degan so'zingdan, alla.

Qalam-qalam qoshingdan, alla

Qalandarlar aylansin, alla.

Xumor-xumor ko'zingdan, alla

Xumoralar aylansin, alla

Oltin beshik oldiray, alla,
Kumush beshik oldiray, alla,
Bo'ladigan to'yingga, alla,
Karnay-surnay chaldiray, alla.

Oyni olib beraymi, alla,
Kunni olib beraymi, alla,
Belanchakning boshiga, alla,
Sara gullar teraymi, alla.

Karnay chalib to'y beray, alla,
Surnay chalib to'y beray, alla,
Bolajonim to'yiga, alla,
Uch-to'rt qo'ra qo'y beray, alla.

Alla aytсам yayraysan, alla,
Kulib-kulib qaraysan, alla,
Polvon qilib o'stirsam, alla,
Bir kunimga yaraysan, alla.

* * *

Alla bolam alla,
Gul-u lolam alla,
Ovunchog'im alla,
Talpinchog'im alla.

Alla, alla, armonim, alla,
Qizil gulim, xirmonim, alla,
Alla qilsin shu jonim, alla,
Jonginamga darmonim, alla.

Bola bosh aylanasi o'zgarish dinamikasi

Bolaning yoshi (oylarda)	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
Chaqaqlilik davri	36+0,98	36+0,94
1 oylik	37+1,64	37+1,28
2 oylik	39+1,47	38+1,46
3 oylik	41+1,37	40+1,58
4 oylik	42+1,52	41+1,28
5 oylik	43+1,33	42+1,46
6 oylik	44+1,49	43+1,43
7 oylik	44+1,62	43+1,43
8 oylik	45+1,67	44+1,32
9 oylik	46+1,13	45+1,35
10 oylik	46+1,46	45+1,43
11 oylik	47+1,32	45+1,30
12 oylik	47+1,62	46+1,66
2 yosh	—	—
3 yosh	—	—

Yangi tug'ilgan chaqaqlon bosh aylanasi 36 sm ni tashkil qiladi. Birinchi 9 oyligida, ya'ni har 3 oyda bola bosh aylanasi 3—3,5 sm dan qo'shilib boradi. Keyinchalik esa uning o'sishi keskin sekinlashib, bola 2—3 yoshga yetganda, bosh aylanasi 1—1,5 sm ga kattalashadi.

Bola ko'krak aylanasi oyma-oy o'zgarish dinamikasi

Bolaning yoshi (oylarda)	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
Chaqaqlilik davri	35+0,98	35+0,94
1 oylik	36+1,64	36+1,28
2 oylik	38+1,47	37+1,46
3 oylik	39+1,37	38+1,58
4 oylik	40+1,52	39+1,28
5 oylik	41+1,33	40+1,46
6 oylik	42+1,49	41+1,43
7 oylik	43+1,62	42+1,43
8 oylik	44+1,67	43+1,32
9 oylik	45+1,13	44+1,35
10 oylik	46+1,46	45+1,43
11 oylik	47+1,32	46+1,30
12 oylik	47+1,62	46+1,66
2 yosh	-	-
3 yosh	-	-

Yangi tug'ilgan chaqaloqning ko'krak aylanasi uning bosh aylanasi 1—2 sm ga kichik bo'ladi. Bola 3—4 oyligidan boshlab, ko'krak aylanasi har oyda 2,5—3 sm ga kattalashadi. Keyinchalik esa uning o'sishi sekinlashib, 1 yoshigacha har oyda 0,4—0,5 sm dan qo'shilib boradi.

2—3 yilda bolaning ko'krak aylanasi 2—2,5 sm ga ortadi.

Bolalar tishlari va doimiy tishlarining paydo bo'lish muddatlari

Tishlar	O'rta ozliq	Oziq	Qoziq	Birinchi pre- molyar	Ikkinchi pre- molyar	Birinchi molyar	Ikkinchi molyar	Aql tishlar
Bolalar tishlari	6—8 oy	10— 12 oy	18— 20 oy	13— 15 oy	22— 24 oy	—	—	—
Bolalar tishlari	8—9 oy	9—11 oy	17— 19 oy	12— 14 oy	21— 23 oy	—	—	—
Bolalar tishlari	5,5—8 yosh	9— 12,5 yosh	9,5— 15 yosh	9— 12,5 yosh	9,5— 15 yosh	5— 7,5 yosh	10— 14 yosh	18— 25 yosh
Bolalar tishlari	6— 10 yosh	8,5— 14 yosh	9— 14 yosh	10— 14 yosh	9— 14 yosh	5—8 yosh	10,5— 14,5 yosh	18— 25 yosh

Bolalarining ommaviy ravishda antropometrik ko'rsatkichlarini o'lchash jarayonida aniqlangan har bir o'lchamning har bir bolaning ko'rsatkichi yoki bola o'sishidan uning qolyaptimi, yoki patologik holatning belgisi, degan savolga javob berish uchun sentil jadvaldan foydalaniladi. Har bir o'lcham kattaligi sentil jadvaldagi shaklning mos kelgan ustuniga yoziladi (masalan 3 sentil deganda tekshiruvchilarning 3%, 10 sentil — 10%, 25—75 sentil oralig'i o'rta ko'rsatkich, 10—25 sentil quyi ko'rsatkich, 75—90 sentil o'rtadan yuqori, 90—97 sentil yuqori ko'rsatkich hisoblanadi). Sentil oraliqning raqamiga qarab, (u qatorda joylashgan joyini ko'rsatadi) o'lchamga baho beriladi va shifokor shunga qarab xulosa qiladi.

Uch yoshgacha bo'lgan bolalar vaznining o'sish jadvali (kg)
(qiz bolalar uchun 0—36 oygacha)

Bolaning yoshi (oylarda)	Sentil									
	3	10	25	50	75	90	95	Zonalar		
Sentil oralig'lar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	2,6	2,8	3,0	3,3	3,7	3,9	4,1	4,3	4,5	4,7
1	3,3	3,6	3,8	4,2	4,5	4,7	5,1	5,3	5,5	5,9
2	3,8	4,2	4,5	4,8	5,2	5,5	5,9	6,3	6,7	7,1
3	4,4	4,8	5,2	5,5	5,9	6,3	6,7	7,1	7,5	7,9
4	5,0	5,4	5,8	6,2	6,6	7,0	7,4	7,8	8,2	8,6
5	5,5	5,9	6,3	6,7	7,2	7,7	8,1	8,5	8,9	9,3
6	5,9	6,3	6,8	7,3	7,8	8,3	8,7	9,1	9,5	9,9
7	6,4	6,8	7,3	7,7	8,4	8,9	9,3	9,7	10,1	10,5
8	6,7	7,2	7,6	8,2	8,8	9,3	9,7	10,1	10,5	10,9
9	7,1	7,5	8,0	8,6	9,2	9,7	10,1	10,5	10,9	11,3
10	7,4	7,9	8,4	9,0	9,6	10,1	10,5	10,9	11,3	11,7
11	7,7	8,3	8,7	9,3	9,9	10,4	11,0	11,5	12,1	12,6
12	8,0	8,5	9,0	9,6	10,2	10,8	11,3	11,8	12,3	12,8
13	8,3	8,8	9,3	9,9	10,4	11,0	11,5	12,1	12,6	13,1
14	8,5	9,0	9,5	10,1	10,7	11,3	11,8	12,3	12,8	13,3
15	8,6	9,2	9,7	10,3	10,9	11,5	12,1	12,6	13,1	13,6
16	8,8	9,4	9,9	10,5	11,1	11,8	12,3	12,8	13,3	13,9
17	9,0	9,6	10,1	10,7	11,3	12,0	12,5	13,0	13,5	14,1
18	9,2	9,8	10,3	10,9	11,5	12,2	12,8	13,4	13,9	14,5
19	9,4	10,0	10,5	11,1	11,8	12,4	13,0	13,6	14,1	14,7
20	9,6	10,2	10,6	11,3	12,0	12,6	13,2	13,8	14,4	15,0
21	9,7	10,3	10,8	11,5	12,2	12,8	13,4	14,0	14,6	15,2
22	9,9	10,5	10,9	11,7	12,3	13,1	13,7	14,3	14,9	15,5
23	10,0	10,6	11,1	11,9	12,5	13,3	13,9	14,5	15,1	15,7
24	10,2	10,8	11,3	12,1	12,8	13,5	14,1	14,7	15,3	15,9

	1	2	3	4	5	6	7	8
1		10,3	10,9	11,4	12,3	12,9	13,7	14,3
2		10,5	11,0	11,6	12,5	13,1	14,0	14,6
3		10,6	11,1	11,8	12,7	13,7	14,4	15,2
4		10,8	11,2	11,9	12,9	13,9	14,6	15,4
5		10,9	11,4	12,0	13,1	14,0	14,8	15,5
6		11,2	11,5	12,2	13,3	14,2	15,0	15,7
7		11,2	11,7	12,4	13,3	14,1	15,0	15,8
8		11,3	11,9	12,6	13,5	14,3	15,3	16,1
9		11,5	12,1	12,7	13,7	14,5	15,4	16,3
10		11,6	12,2	12,9	13,8	14,7	15,6	16,5
11		11,7	12,4	13,0	14,0	14,9	15,8	16,7
12		11,9	12,5	13,2	14,2	15,0	16,0	17,1

**Uch yoshgacha bo'lgan bolalar vaznining o'sish
jadvali (kg) (o'g'il bolalar uchun 0—36 oygacha)**

Bolalarning yoshi (oylarda)	Sentil						
	3	10	25	50	75	90	97
	Zonalar						
Sentil oralig'lar	1	2	3	4	5	6	7
0	2,7	2,9	3,1	3,4	3,7	3,9	4,2
1	3,3	3,6	4,0	4,3	4,7	5,1	5,4
2	3,9	4,2	4,6	5,1	5,6	6,0	6,4
3	4,5	4,9	5,3	5,8	6,4	7,0	7,3
4	5,1	5,5	6,0	6,5	7,2	7,6	8,1
5	5,6	6,1	6,5	7,1	7,8	8,3	8,8
6	6,1	6,6	7,1	7,6	8,4	9,0	9,4
7	6,6	7,1	7,6	8,2	8,9	9,5	9,9
8	7,1	7,5	8,0	8,6	9,4	10,0	10,5
9	7,5	7,9	8,4	9,1	9,8	10,5	11,0
10	7,9	8,3	8,8	9,5	10,3	10,9	11,4

1	2	3	4	5	6	7
11	8,2	8,6	9,1	9,8	10,6	11,2
12	8,5	8,9	9,4	10,0	10,9	11,6
13	8,8	9,2	9,6	10,3	11,2	11,8
14	9,0	9,4	9,9	10,6	11,5	12,1
15	9,2	9,6	10,1	10,8	11,7	12,4
16	9,4	9,8	10,3	11,0	11,9	12,6
17	9,6	10,0	10,5	11,3	12,2	12,8
18	9,7	10,2	10,7	11,5	12,4	13,0
19	9,8	10,3	10,8	11,7	12,6	13,3
20	10,0	10,5	11,0	11,8	12,8	13,5
21	10,2	10,6	11,2	12,0	12,9	13,6
22	10,3	10,7	11,4	12,2	13,1	13,8
23	10,4	10,9	11,5	12,4	13,3	14,0
24	10,6	11,0	11,7	12,6	13,5	14,2
25	10,7	11,2	11,8	12,7	13,7	14,4
26	10,8	11,3	12,0	12,9	13,9	14,6
27	11,0	11,5	12,2	13,1	14,1	14,8
28	11,2	11,6	12,3	13,3	14,3	15,0
29	11,3	11,8	12,4	13,5	14,4	15,2
30	11,4	11,9	12,6	13,7	14,6	15,4
31	11,6	12,1	12,8	13,8	14,8	15,6
32	11,7	12,2	12,9	14,0	15,0	15,8
33	11,8	12,3	13,1	14,2	15,2	16,0
34	12,0	12,5	13,2	14,4	15,3	16,2
35	12,1	12,6	13,3	14,6	15,5	16,4
36	12,3	12,8	13,5	14,8	15,7	16,6

Uch yoshgacha bo'lgan bolalar bo'yining o'sish
jadvali (sm) (qiz bolalar uchun 0—36 oygacha)

Bolaning yoshi (oylarda)	Sentil						
	3	10	25	50	75	90	97
	Zonalar						
Sentil ozonliqlar	1	2	3	4	5	6	7
0	45,8	47,5	49,8	50,7	52,0	53,1	53,9
1	48,5	50,3	52,1	53,5	55,0	56,1	57,3
2	51,2	53,3	55,2	56,8	58,0	59,3	60,6
3	54,0	56,2	57,6	59,3	60,7	61,8	63,6
4	56,7	58,4	60,0	61,2	62,8	64,0	65,7
5	59,1	60,8	62,0	63,8	65,1	66,6	68,0
6	60,8	62,5	64,1	65,5	67,1	68,8	70,0
7	62,7	64,1	65,9	67,5	69,2	70,4	71,9
8	64,5	66,0	67,5	69,0	70,5	72,5	73,7
9	66,0	67,5	69,1	70,2	72,0	74,1	75,5
10	67,5	69,0	70,3	71,9	73,2	75,3	76,8
11	68,9	70,1	71,5	73,0	74,7	76,5	78,1
12	70,1	71,4	72,8	74,1	75,8	78,0	79,6
13	71,0	72,6	74,0	75,1	76,9	79,0	81,0
14	72,0	73,7	75,0	76,1	78,0	80,3	82,2
15	72,9	74,5	76,0	77,1	79,1	81,5	83,4
16	74,2	75,2	76,8	78,1	80,0	82,5	84,6
17	75,0	76,2	77,9	79,1	81,8	83,7	85,8
18	75,8	77,1	78,9	79,9	82,1	84,5	86,8
19	76,8	78,0	79,5	81,1	83,0	85,8	87,7
20	77,3	78,8	80,3	82,1	83,9	86,5	88,8
21	78,0	79,5	81,2	82,9	84,5	87,5	89,5
22	78,9	80,2	82,0	83,8	85,7	88,8	90,5
23	79,7	81,0	82,5	84,2	86,8	89,2	91,4
24	80,1	81,7	83,3	85,2	87,5	90,1	92,5

1	2	3	4	5	6	7	8
25	81,0	82,3	83,9	86,0	88,5	90,9	93,3
26	81,5	83,0	84,5	86,8	89,2	91,5	94,1
27	82,0	83,5	85,4	87,4	90,1	92,4	95,0
28	82,8	84,0	86,1	88,2	91,0	93,1	96,0
29	83,2	85,0	86,9	89,0	91,6	94,0	96,8
30	83,8	85,7	87,7	89,8	92,3	95,0	97,1
31	84,5	86,3	88,3	90,3	93,0	95,7	98,0
32	85,1	87,0	89,1	91,1	94,0	96,3	98,8
33	85,8	87,6	89,8	91,7	94,8	97,0	99,3
34	86,2	88,1	90,3	92,5	95,5	97,4	100,1
35	86,8	88,9	91,1	93,1	96,1	98,1	101,1
36	87,1	89,3	91,7	93,8	96,8	99,0	101,1

Uch yoshgacha bo'lgan bolalar bo'yining o'sish jadvali (sm) (o'g'il bolalar uchun 0—36 oygacha)

Bolaning yoshi (oylarda)	Sentil						
	3	10	25	50	75	90	97
	Zonalar						
Sentil oraliqlar	1	2	3	4	5	6	7
0	46,5	48,0	49,8	51,3	52,3	53,5	55,9
1	49,5	51,2	52,7	54,5	55,6	56,5	57,3
2	52,6	53,8	55,3	57,3	58,2	59,4	60,9
3	55,3	56,5	58,1	60,0	60,9	62,0	63,8
4	57,5	58,7	60,6	62,0	63,1	64,5	66,8
5	59,9	61,1	62,3	64,3	65,6	67,0	68,9
6	61,7	63,0	64,8	66,1	67,7	69,0	71,2
7	63,8	65,1	66,3	68,0	69,8	71,1	73,5
8	65,5	66,8	69,1	70,0	71,3	73,1	75,3
9	67,3	68,2	69,8	71,3	73,2	75,1	77,2
10	68,8	69,1	71,2	73,0	75,1	76,9	78,8

1	2	3	4	5	6	7	8
11	70,1	71,3	72,6	74,3	76,2	78,0	80,3
12	71,2	72,3	74,0	75,5	77,3	79,7	81,7
13	72,5	73,9	75,1	76,8	79,0	80,9	83,1
14	73,9	74,9	76,2	78,0	79,9	81,9	84,3
15	74,8	75,9	77,1	79,0	81,0	83,0	85,3
16	75,5	76,7	78,0	80,0	81,9	84,0	86,3
17	76,3	77,8	79,1	81,0	82,8	85,1	87,5
18	76,9	78,4	79,8	81,7	83,9	85,9	89,4
19	77,9	79,3	80,5	82,5	84,2	86,8	90,0
20	78,8	80,1	81,2	83,5	85,3	87,6	90,5
21	79,3	80,8	82,3	84,3	86,5	88,3	91,2
22	80,0	81,5	83,0	84,9	87,2	89,3	91,0
23	80,7	82,3	83,8	86,0	87,9	90,0	93,0
24	81,3	83,0	84,5	86,8	89,0	90,8	94,0
25	82,0	83,8	85,5	87,5	89,8	91,8	95,0
26	82,5	84,3	86,0	88,1	90,5	92,5	95,9
27	83,0	84,9	86,8	88,7	91,3	93,3	96,8
28	83,5	85,8	87,5	89,3	92,2	94,0	97,7
29	84,0	86,3	88,5	90,5	93,0	94,8	98,3
30	84,5	87,0	89,0	91,3	93,7	95,5	99,0
31	85,0	87,5	89,9	92,0	94,5	96,4	99,7
32	85,7	88,3	90,8	92,8	95,4	97,3	100,4
33	86,3	88,8	91,3	93,5	96,0	98,1	101,2
34	86,7	89,5	92,0	94,3	96,7	98,8	102,0
35	87,5	90,3	92,7	95,0	97,5	99,5	102,8
36	88,0	90,8	93,5	95,8	98,3	100,2	103,5

Sog'lom bolaning ayrim fiziologik (normal) ko'rsatkichlari

Bir daqiqa ichidagi normal yurak urishlar soni

Yoshi	Bir daqiqa ichidagi yurak urishlar soni	Me'yor chegarasi
Yangi tug'ilgan chaqaloq	140	110—170
10—30 kunlik	140	110—170
1—12 oylik	132	102—162
1—3 yosh	124	94—154

Bolaning sistolik bosim ko'rsatkichlari

Yoshi (yillarda)	Yaqqol pasaygan	Sezilarli pasaygan	Norma	Sezilarli ko'tarilgan	Yaqqol ko'tarilgan
0—3	110 dan past	110—114	114	114 dan yuqori	116 dan yuqori

Bolaning diastolik bosim ko'rsatkichlari

Yoshi (yillarda)	Yaqqol pasaygan	Sezilarli pasaygan	Norma	Sezilarli ko'tarilgan	Yaqqol ko'tarilgan
0—3 yosh	70 dan past	70—73	73	73—75	75 dan yuqori

Nafas olish maromining bola yoshiga bog'liqligi

Yoshi	Bir daqiqadagi nafas olishlar soni
Yangi tug'ilgan chaqaloq	40—60
1 oy	48
6 oy	40
1—3 yosh	35

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Arziqulov R. „Sog'lom turmush tarzi asoslari“. Toshkent, 2009.
2. Aminov M.N. „Tarbiya“. Ota-onalar uchun ensiklopediya. Toshkent, 2010.
3. Akbarova F., Ahmedova B., Karimova V., Yosh onalar uchun ensiklopedik qo'llanma“. Toshkent, 2011.
4. Baxiyor Muhammadamin Abdurahim o'g'li. „Baxti bilan tug'ilgin avlod“. Toshkent, 2011. 87—93-b.
5. Журба Л.Т., Мастокова Е.М. „Нарушение психомоторного развития детей первого года жизни“. М., 1981.
6. Зелинская Д.И., Исполотовская Э.О., Казьмин А.М. „Оценка психомоторного развития детей раннего возраста“, Ж. Российский вестник перинатологии и педиатрии. № 2. 2005.
7. Latiza Dilmurod qizi. „Tarbiya sirlari“. Toshkent, 2010.
8. Madaliyev A. „Ta'lim va tarbiya uyg'unligi — komil insonni shakllantirish garovi“. Toshkent, 2011.
9. Пальчик А.Б. „Эволюционная неврология“. Санкт-Петербург, 2002.
10. Ратнер А.Ю. „Неврология новорожденных“. М. 2005.
11. Razzakov Sh. „Oila“. Toshkent, 2010.
12. Rejaboyev A., Ismoilova Z. „Shoir va olim, ustoz-muallim“. Toshkent, 2009.
13. Скорцов И.А., Ермоленко Н.А. „Развитие нервной системы у детей в норме и патологии“. Москва, 2003.
14. Sabrina. „Etiketning oltin kitobi“. Yangi asr avlodi. Toshkent, 2011.
15. Safar Muhammad. „Bolalar salomatligi“. „Ota-onalar uchun qo'llanma“. № 7. Toshkent, 2007.
16. Сакаева Д.Р., Хайретдинова Т.Б. „Нервно-психическое развитие детей раннего возраста и факторы, его определяющие“. Москва, 2011. № 6.

17. *Safarov Oshirjon*. „Oila ma'naviyati“. Toshkent, 2009.
18. *Шамсиев С.Ш., Шабалов Н.П., Эрман Л.В.* „Руководство для участкового педиатра“. Ташкент, 1990.
19. *Шамансуров Ш.Ш., Студеникин В.М.* „Неврология раннего детства“. Ташкент, 2010.
20. *Shomansurov Sh.Sh., Rejaboyeva M.Z.* „Bir yoshgacha bo'lgan go'dak bolalarning rivojlanish mezonlari“. Toshkent, 2002.
21. *Шабалов Н.П.* „Неонатология“. Учебное пособие: В 2-х 4-е изд. Том 1. М., 2006.
22. *Г.В. Яцук.* „Руководство по неонатологии“. М., 1999.
22. *Perlman J.M.* „Neurology: neonatology questions and controversies“. Elsevier., 2008.
23. *Volpe J.* „Neurology of Newborn“. Elsevier., 2008.
24. *Zimmerman W., Gibby A., Garnody R.F.* „Neuroimaging: Clinical and Physical Principles“. N.Y., 2000.

MUNDARIJA

Kirish	4
Farzand dunyoga keldi	
Chaqaloqning rivojlanish mezonlari	6
Nimaga e'tibor qaratish kerak?	7
Hola terisining parvarishi	8
Holani ovqatlantirish	10
Holani to'sish	12
Ortiqcha bezovtalik	12
Chaqaloqni uxlatish	14
Sayr qildirish	15
Chaqaloqni emlash (vaksinatsiya)	16
Chaqaloqqa qachon kiyim kiydiriladi?	17
Bolangizni qo'lga oling	18
Chaqaloq bilan muomala qilish	19
Chaqaloq va uy hayvonlari	19

Farzandim — jigarbandim

Ikki va uch oylik chaqaloq nima qila oladi?	24
Farzandingiz o'yinchoqlari	25
Uyqu va ovqatlanish tartibi	25
Cho'miltirish	26
Bosh terisining parvarishi	27
Sayr, quyosh va D vitamini	27
Sizda sovuqqonlik, toliqish va g'amginlik paydo bo'lsa	28
Chaqaloq parvarishida otaning ishtiroki	29
Uqalash	30
Koptokda mashq	31
Qorinda emaklatish	32
Oyoqlari bilan nariga turtish	33
Tik turish mashqi	33
Umurtqani bir yonga egib tiklash	34

Yuqori yelka muallaq holda	35
Uchinchi oy uchun mashqlar	35
Qoringa aylantirish	35
Orqadan qoringa aylantirish	36
Oyoqlar muallaq holda	37

Farzandim — asal, qandim

To'rt, besh va olti oylik chaqaloq nimalarga qodir?	44
Ovqatlanish tartibi	45
Sayr	45
Qo'lni og'izga olib borish	46
Chaqaloq bilan gaplashing	46
Chaqaloqning uyqusi	47
O'yinchoqlar	48
So'lak oqqanda	48
Cho'miltirish	49
Uqalash va badantarbiya qildirishga o'tish	49
O'tirish	50
Emaklatib turish	51

Ilk qadamlar

Yetti, sakkiz va to'qqiz oylik bola nima qila oladi?	62
Tug'ma va doimiy tishlar	63
Ovqatlanishga harakat	63
Ovqatlanish kursichasi	64
So'rg'ich	64
Bolangiz yura boshladi	65
Xavfsizlik texnikasi	66
Tozalik	66
Tarbiya sirlari	67
Bolangiz yig'isining to'rt sababi	68
O'yinchoqlar	70
Televizor, musiqa, kitoblar	70

Farzandim so'zladi

O'ninchi, o'n birinchi va o'n ikkinchi oylar	81
Bolani cho'miltirish	81

Uyqu	81
Yangi tishlar	83
Dastlabki poyabzal va oyoq parvarishi	84
Dastlabki so'zlar	85
Bolalar nimadan qo'rqadi?	86
„Mumkin emas“ va „kerak“	87
Ota va bola	87
O'yinchoqlar	88
She'r va qo'shiqlar	90

Dunyoni bilish

Bir yoshdan ikki yoshgacha bola nima qila oladi?	101
Uyqu	102
Tuvakka o'rgatish	102
So'rg'ich kerak...mi?	103
Yangi tishlar	104
Tozalik	104
O'yinchoqlar	105
Bolalar bilan do'stlashuv	106
Jamoat joylarida	107
Agar bola yig'lasa	108
Dunyoni bilish	108
Kitoblar	109

Kelajak sari

Ikki yoshdan uch yoshgacha bola nimalarga qodir?	124
Ovqatlanish	125
Yangi tishlar parvarishi	126
Yassiyoqni davolash	126
Yasli va bolalar bog'chasi	127
Bolalar bilan do'stlashish	128
Mustaqil mashg'ulotlar	129
O'yinchoqlar	130
Kitoblar	131
Teleko'rsatuvlar	131
Alla-yo alla	141
Ilovalar	145
Foydalanilgan adabiyotlar	155

57.32
Sh77

Shomansurov Sh. Sh.

Sog'lom farzand tarbiyasining sirlari / Sh. Sh. Shomansurov, M. Z. Rejaboyeva. Ch. Uzoqova — Toshkent „O'qituvchi“, NMIU — 2013. 160 b.

I. Redjaboyeva M. Z.

ISBN 978-9943-02-571-4

UO*K: 613.221

616.053.11

KBK 57.32

Shoanvar Shomurodovich Shomansurov
Muhabbat Zokirovna Rejaboyeva
Charos Ortiqovna Uzoqova

Sog'lom farzand tarbiyasining sirlari

«O'qituvchi» nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2013

Muharrir *B. H. Akbarov*
Badiiy muharrir *D. Mulla-Axunov*
Texn. muharrir *E. Stepanova*
Kompyuterda sahifalovchi *K. Hamidullayeva*
Musahhih *Z. G'ulomova*

Nashriyot litsenziyasi AIN 161.14.08.2009. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi 19.03.2013. Bichimi 84x108^{1/32}. Kegli 10,5 shponli. Tayms garnituras. Ofset bosma usulida bosildi. Bosma t. 5,0.

Shartli b.t. 8,4. Nashriyot-hisob t. 10,0. Adadi 3400 nusxa.

Buyurtma № 81-13.

O'zbekiston Matbuot va axborot agentligining „O'qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi. Toshkent — 129, Navoiy ko'chasi, 30- uy. // Toshkent, Yunusobod dahasi, Yangishahar ko'chasi, 1- uy. Shartnoma № 07-65-12/1.



Shonvar Shomurodovich Shomansurov 1994-yil „Tutqanog‘i bo‘lgan bolalarda shaytonlashga qarshi“ qo‘llanuvchi dorilarni me‘yorlashtirish“ mavzusida doktorlik dissertatsiyasini himoya qilgan. Tibbiyot sohasida oid 200 dan ortiq ilmiy maqolalar va 5 ta monografiya muallifi, bundan tashqari, 6 ta mualliflik guvohnomasiga ega. Hozirgi kungacha 10 dan ziyod tibbiyot fanlari nomzodini tayyorladi. 2004-yilda uning tashabbusi bilan O‘zbekiston Respublikasida „Bolalar nevrologlari jamoat birlashmasi“ tashkil etildi. O‘zRSSH yosh bolalar nevropatologi, Respublika bolalar jamoat birlashmasi raisi, ixtisoslashtirilgan va muammoli ilmiy kengash a‘zosi, Rossiya Akademiyasining mediko-texnologik ilmiy izlanishlari akademigi (2012) y.



Muhabbat Zokirovna Rejaboyeva 2005-yilda „Go‘dak yoshidagi bolalarda ruhiy, harakat va nutqoldi rivojlanishining kechikishini tashxis qilish va davolash“ mavzuida nomzodlik dissertatsiyasini himoya qilgan. 2005-yildan buyon „Bolalik davri asab kasalliklari kafedrasida“ da assistent lavozimida faoliyat yuritib kelmoqda. Respublika „Bolalar nevrologlari jamoat birlashmasi“ ning a‘zosi. Soha bo‘yicha 30 gavaqin ilmiy maqolalar muallifi, 1 ta monografiya va 3 ta mualliflik guvohnomasiga ega.



Charos Ortiqovna Uzoqova Toshkent vrachlar malakasini oshirish instituti ilmiy xodimi. Soha bo‘yicha 10 ga yaqin maqolalar muallifi.

© „O‘qituvchi“ NMIU
100206, Toshkent sh.,
Yangishahar ko‘chasi, 1.
Tel.: (+99871) 224-04-12
E-mail: info@oqituvchi.uz
Web-site: www.oqituvchi.uz

ISBN 978-9943-02-571-4



9 789943 025714