

YOSH FIZIOLOGIYASI VA GIGIENA

Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Sog'lom avlod xaqidagi farmoni. Ma'rifat gazetasi №9 1.03.2000.
2. Almatov K.T. Ulg'ayish fiziologiyasi. M. Ulug'bek nomidagi O'zMU bosmoxonasi. T. 2004.
3. Maxmudov E. Vozrastnaya fiziologiya i osnovy gigeny. Izd. Lit. Fonda soyuza pisateley Respubliki Uzbekistan. T. 2006.
4. Sodiqov B.Q, Aripova S.X., Shaxmurova G.A. "Yosh fiziologiyasi va gigiena". "Yangi asr avlodi" 2009 y.

Nazorat turi	Nazorat shakllari	Har bir nazo-rat uchun belgilangan mak-simal ball	Nazoratlar soni	Nazorat shakllari bo`yi-cha belgilangan maksimal ball
Joriy nazorat (JB)	1.Og`zaki	15	1	15
	2 .Og`zaki	15	1	15
Jami:		30	2	30
Oraliq nazorat (OB)	1. Yozma ish	30	1	30
	2.Mustaqil ish	10	1	10
Jami:		40	1	40
On va jn jami		70		70
Yakuniy nazorat	Og`zaki	30	1	30
Jami:		100	5	100

**ЁШ ФИЗИОЛОГИЯСИ ВА
ГИГИЕНАСИ ФАНИНИНГ ПРЕДМЕТИ,
ТАРИХИ ҲАМДА БОЛАЛАР ЎСИШИ ВА
РИВОЖЛАНИШИНИНГ УМУМИЙ
ҚОНУНИЯТЛАРИ**

**Ёш физиологияси ва гигиенаси
фани организмнинг ўсиши ва
ривожланиши, болалар
органлари, тўқималари ва
tizimларининг ўзига хос ёш
хусусиятлари, унинг ташқи муҳит
билан ўзаро боғлиқлиги,
болаларда учрайдиган турли
касалликлар ва уларни олдини
олиш йўлларини ўрганади.**

Фаннинг таркибий қисмлари

Анатомия

организмнинг тузилиши;
органларнинг ҳажми, катталиги ва жойлашиш ўрнини ўрганади

Физиология

органлар системаси, органлар, тўқималар ва ҳужайраларнинг фаолияти ҳамда функцияларини ўрганади.

Гигиена

“фойдали” деган маънони англатиб, инсон соғ-саломат ривожланиши ва фаолият юритиши учун муҳитни соғломлаштириш йилларини ўрганади.

Фанлар билан алоқаси

```
graph TD; A[Фанлар билан алоқаси] --> B[Тиббиёт фанлари]; A --> C[Психология]; A --> D[Педагогика]; B --> E[Касалликларни олдини олиш, тасхис қўйиш даволаш]; C --> F[Инсон рухияти ҳақидаги фан]; D --> G[Таълим тарбия бериш ҳақидаги фан];
```

Тиббиёт
фанлари

Касалликларни
олдини олиш,
тасхис қўйиш
даволаш

Психология

Инсон
рухияти
ҳақидаги фан

Педагогика

Таълим
тарбия бериш
ҳақидаги фан

Бола танасининг
анатомияси ва
физиологияси

Боланинг
жисмоний ва
ақлий
қобилиятлари

Ёш физиологияси ва
гигиенаси
маълумотлари
бўлажак педагоглари
қуйидаги билимлар
билан
қуроллантиради

Болаларни
ўсиш ва
ривожланиш
қонуниятлари

Ёшга алоқадор
хусусиятлари

Ўзбекистонда ёш физиологияси ва гигиенаси фанининг қисқача ривожланиш тарихи

Х асрнинг иккинчи ярми

Абу Бакр ибн Ахавай Бухорий	Хидоят	Китобларида доривор ўсимликлар ва кўпгина касалликларни даволаш йўллари хақида маълумотлар қолдирган
Абу Мансур Бухорий	Оддий дорилар хақида катта тўплам	
Абу Сахл Масих Журжоний	Ал—кимё	
Абу Райхон Беруний	Сайдана	
Абу Али ибн Сино	Китоб ал—қонун фиттибб"	

Ҳозирги даврда академик А.Ю.Юнусов, профессор Д.Д.Шарипова, Э.С.Махмудов, З.Т.Турсунов, Р.Д.Ахмедов, В.Д.Ходжиматов ва М.Г.Ходжиматов ва М.Г.Мирзакаримова ва уларнинг шогирдлари ёш физиологиясини ривожлантиришда ўз ҳиссаларини қўшиб келмоқдалар

Муҳим саналар

2000 йил

- соғлом авлод йили деб эълон қилинди

1999 йил 4 март

- "соғлом-авлод учун" ордени тассис этилди

1993 йил 29 апрель

- "соғлом-авлод учун" жамғармаси тузилди

1993 йил 3 декабрь

- Вазирлар Маҳкамасининг 589 қарори билан ўсиб келаётган авлодни соғломлаштириш чора тадбирлари ҳақидаги комплекс дастур қабул қилинди

Дастурнинг асосий йуналишлари

Ҳар бир халқ таълими ходими тиббий ва гигиеник
билимларга эга бўлиши

Ҳар бир халқ маорифи ходими таълим-тарбиянинг
гигиеник нормаларини билишлари

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш

Ёш авлодга гигиеник тарбия бериш

"Соғлом авлод учун" дастурини кенг тарғиб қилиш

Организмнинг тузилиш бирликлари

Хужайра

Организм

Тўқима

Органлар
системаси

Орган



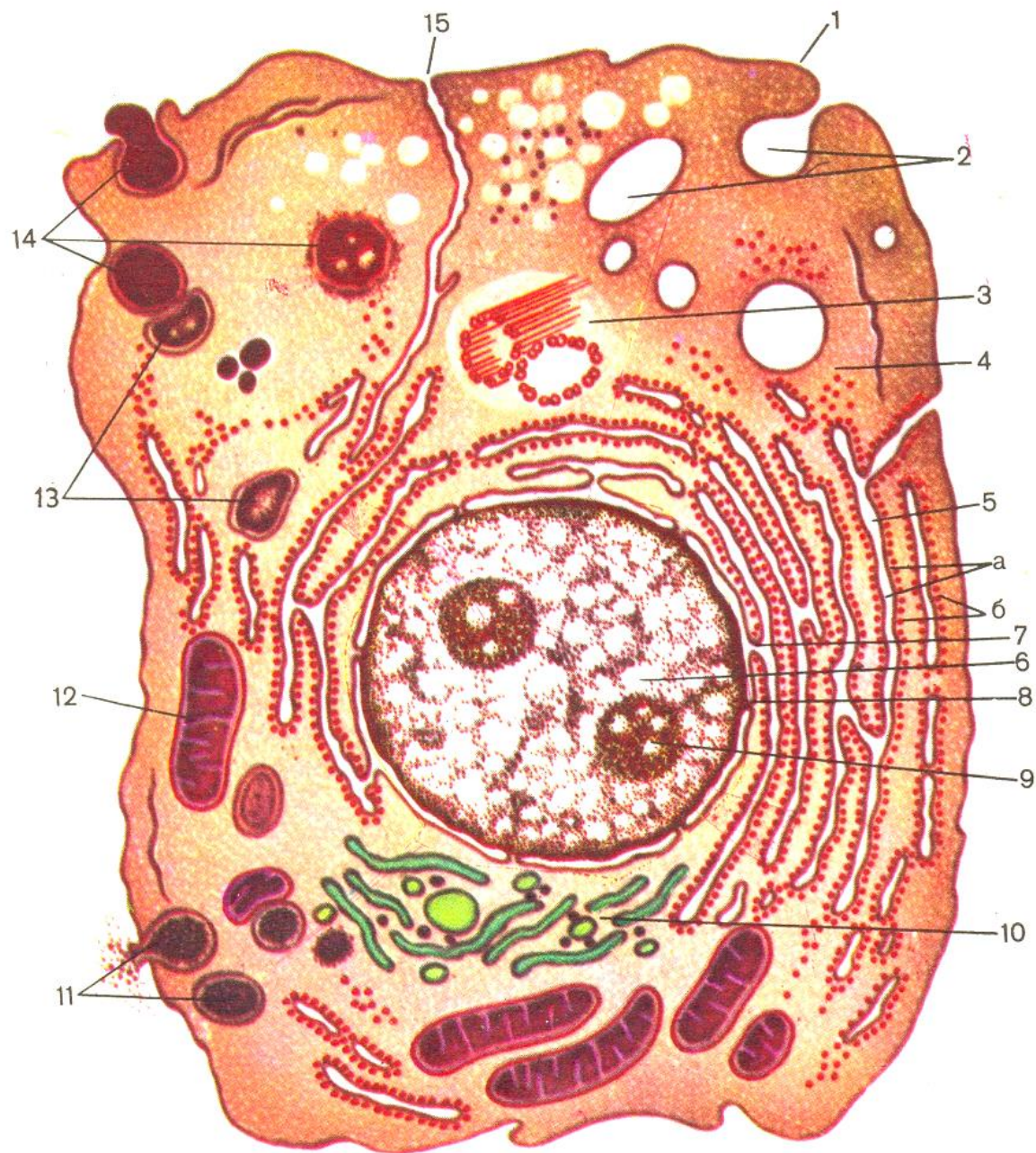
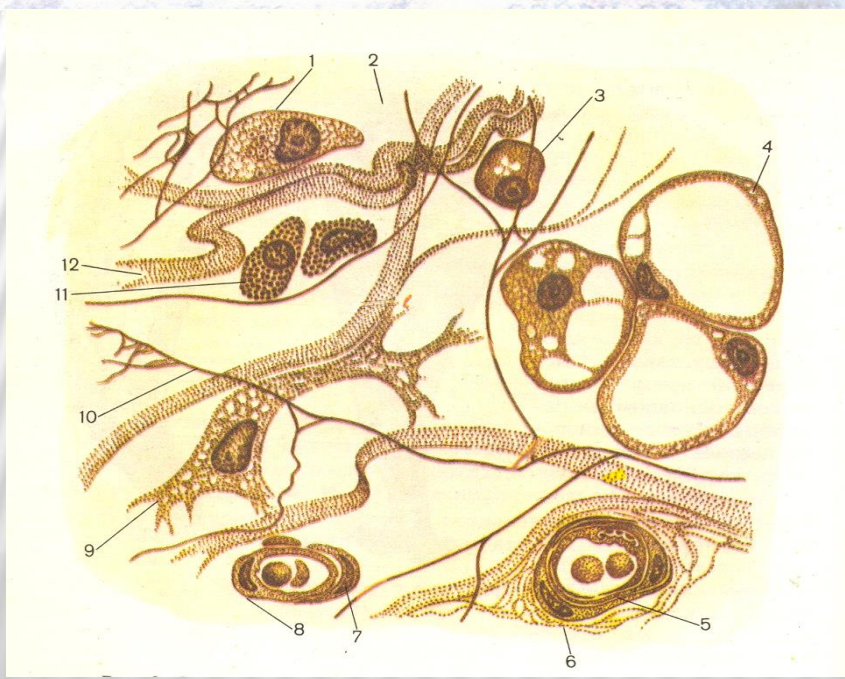
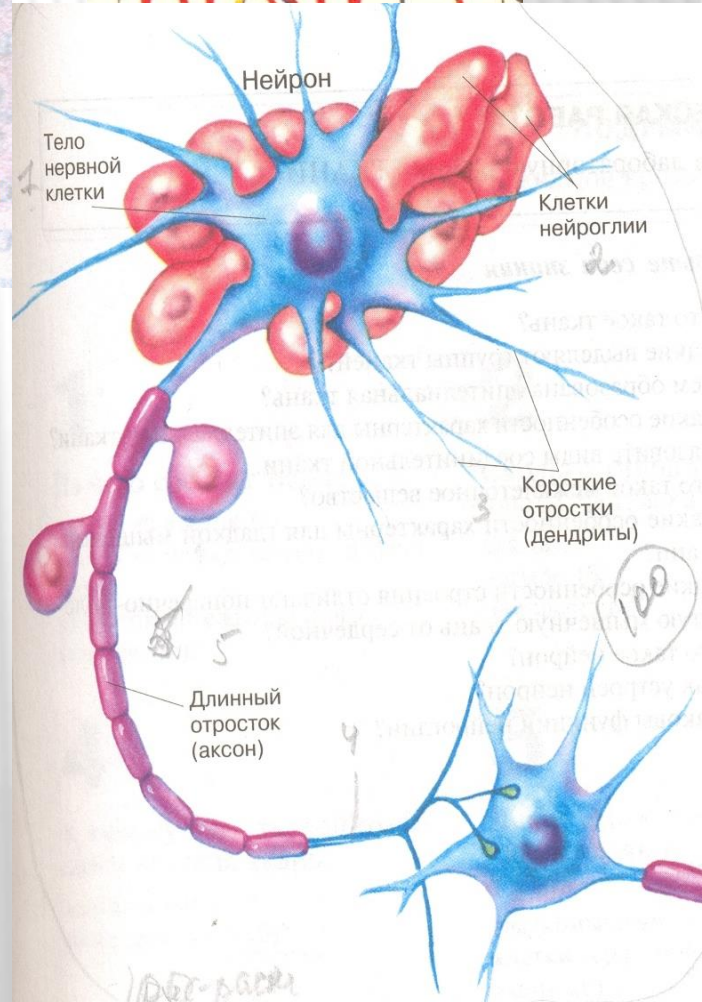
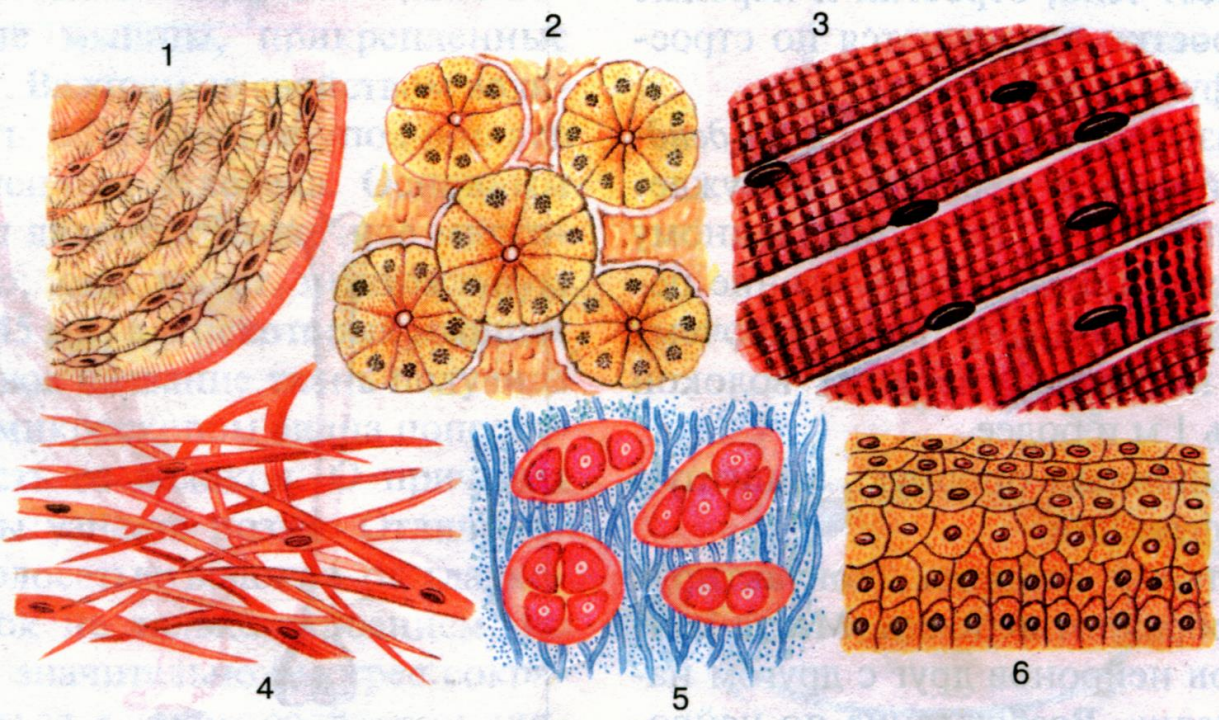
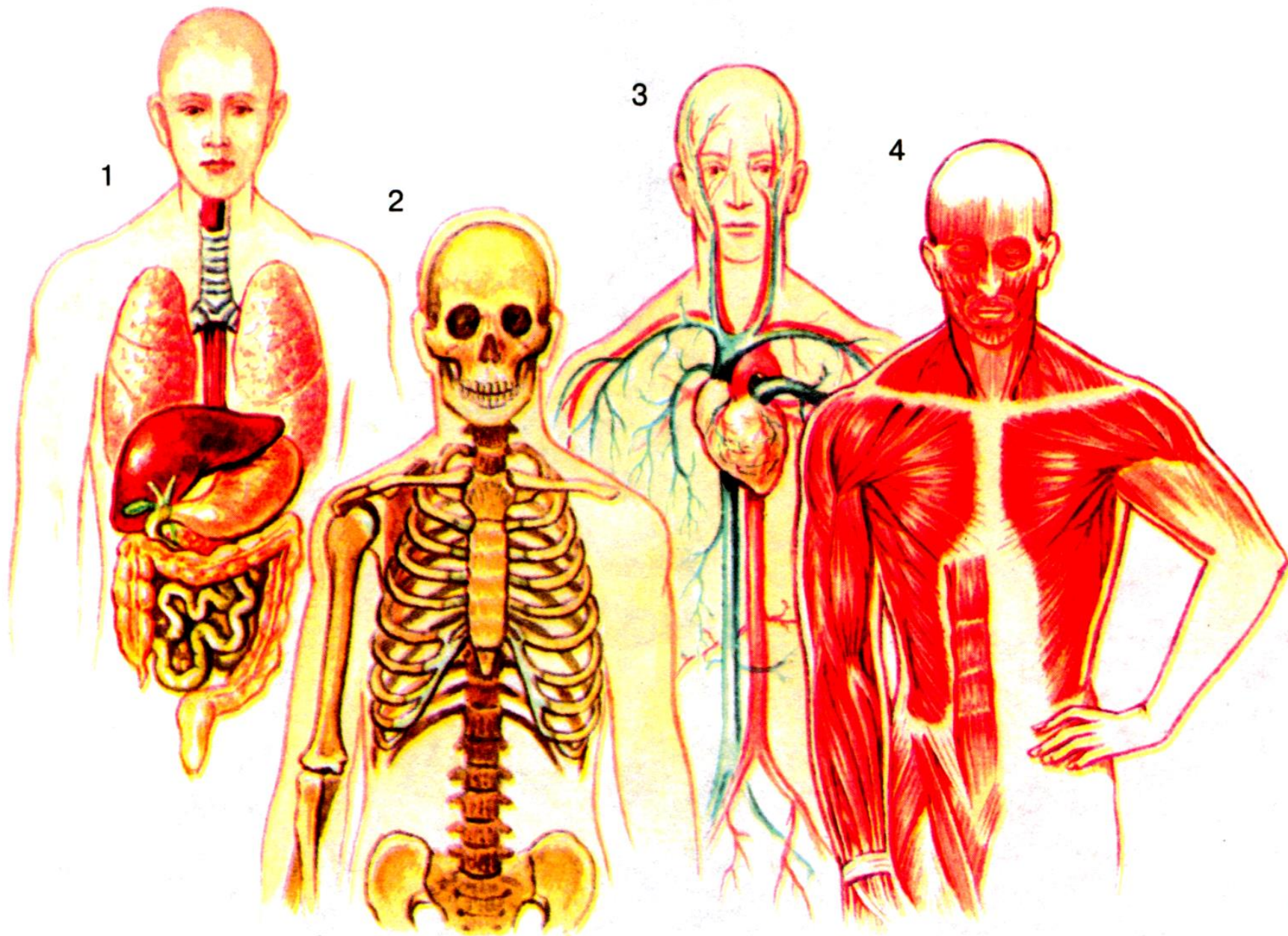


Рис. 1. Схема ультрамикроскопического строения клетки:
 (брана) 2 — пиноцитозные пузырьки, 3 — centrosoma





Болалар ўсиши ва ривожланишининг умумий қонуниятлари

Ўсиш

- тана ҳужайраларининг кўпайиши натижасида тирик организм ўлчамларининг ортиши, яъни бўйнинг чузилиши, оғирликнинг ортишидир. Ўсиш аёлларда ўртача 17-18 ёшгача, йигитларда 19-20 ёшгача тугалланади

Ривожланиш

- бола организми ҳужайраларининг такомиллашиб, ўсмирлик ва етук ёшдаги одамларга хос бўлган бир мунча мураккаб тўқима ва органларга эга бўлишидир

Ўсиш ва ривожланиш

Организм жисмонан, ақлан ва жинсий ривожланади, яъни, мураккаблашади. Организм ўсиш ва ривожланишида барча этапларни болалик, ўсмирлик, ўспиринлик, ёшлик, етуклик даврларини босиб ўтади. Ўсиш бу организмнинг миқдор кўрсаткичи, ривожланиш сифат кўрсаткичи ҳисобланади. Бу икки жараён нотекислик, узлуксизлик, гетерохроник ва акселерация жараёнлари асосида юзага чиқади

Бўйнинг ўсиши

Боланинг бир ёшигача бўйининг узунлиги 25 см. иккинчи йилида 10 см га ўсади. 6-7 ёшгача бўйнинг ўсиши янада секинлашади. Бошланчғич мактаб ёшида бола бўйи узунлиги 7-10 см га ўсади. Жинсий етилиш муносабати билан қизларда 12 ёшдан, ўғил болаларда 15 ёшдан бошлаб бўйига ўсиш тезлашади. Бўйига ўсиш қизларда 18-19, йигитларда 20 ёшда тухтайди. Бутун ўсиш даврида оёқларнинг узунлиги 5 марта, қўл узунлиги 4 баробар, гавда узунлиги 3 баробар, бош катталиги 2 баробар ортади.

Тана вазнини ўзгариши

Янги туғилган қиз болаларнинг ўртача вазни 3,5 кг, ўғил болаларники эса 3,4 кг, бўлади. Боланинг вазни туғилганидан кейинги биринчи ойда 600 г, иккинчи ойда 800 г ортади. Бир яшар боланинг вазни туғилганидаги вазнидан уч марта ортиб 9-10 кг га етади. 2 ёшда боланинг вазнига 2,5 — 3,5 кг қўшилади. 4, 5, 6 ёшларда бола вазнига ҳар йили 1,5 — 2 кг қўшилиб боради. 7 ёшдан бошлаб унинг вазни тез ортиб боради. 10 ёшгача ўғил болалар билан қиз болалар тана вазни бир хилда ўзгаради. Жинсий етилиш бошланиши билан қизларнинг вазни 4-5 кг дан 14-15 ёшда ҳар йили 5-8 кг ортади. Ўғил болаларда эса 13-14 ёшдан вазни 7-8 кг ортади. 15 ёшдан бошлаб уларнинг вазни қизларнинг вазнидан ортиб кетади.

Акселерация

Акселерация — лотинчадан тезлашув маънони билдириб, ва ривожланишдаги содир бўлаётган тезлашувга айтилади. Фанга 1935 йил немис олими Е. КОХ киритган. Сўнгги 100 йил ичида янги туғилган чақалоқларнинг буйи 5-6 смга, кичик ва ўрта мактаб ёшидаги болаларнинг буйи 10-15 см га, вазни эса 8-10 кг га ортди.

Турли ёш даврининг таърифи.

1965 йили Москвада ёш даврларига бағишланган кенгашда қуйидаги ёш даврлари схемаси қабул қилинган:

1.	Янги туғилган даври	1–10 кун
2.	Эмизикли даври	10–1 ёшгача
3.	Гўдаклик даври	1–3 ёшгача
4.	Биринчи болалик даври	4–7 ёшгача
5.	Иккинчи болалик даври	8–12 ёш, ўғил болалар 8–11 ёш, қиз болалар
6.	Ўсмирлик даври	13–16 ёш, ўғил болалар 12–15 ёш, қиз болалар
7.	Навқиронлик даври	16–20 ёш, қизлар 17–21 ёш, йигитлар
8.	Етуклик даврнинг I босқичи	22–35 ёш, эркаklar 21–35 ёш, аёллар
9.	Етуклик даврнинг II босқичи	36–60 ёш, эркаklar 36–55 ёш, аёллар
10.	Кексалик даври	61–74 ёш, эркаklar 56–74 ёш, аёллар
11.	Қарилик даври	75–90 ёш (аёллар ва эркаklar)
12.	Узоқ умр кўрувчилар	90 ёш ва ундан ортиқ.