



**Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fanining maqsadi,
predmeti va vazifalari haqida ayrim mulohazalar**

Qodirjonova Gulsanam Sherzodbek qizi

ADCHTI, IFO'MT, 2-bosqich talabasi

Ilmiy rahbar: **Aliyeva Ra'no Amanullayevna**

Annotatsiya: Ushbu maqolada oliy ta'lim dasturiga oid bo'lgan muhim fanlardan biri hisoblangan yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fanining asosiy mazmun-mohiyati va maqsadlari yoritib berilgan. Shu bilan birgalikda fanning oldiga qo'ygan asosiy vazifalari hamda fanning predmeti to'g'risida ham alohida to'xtalib o'tildi.

Kalit so'zlar: yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fani, o'sish va rivojlanish, bolalar salomatligi, o'quv jarayoni.

Аннотация: В данной статье раскрыты содержание, сущность и цели одной из важнейших дисциплин в системе высшего образование – физиологии и гигиены детей и подростков. Особое внимание уделено предмету данной науки, в также её основным задачам.

Ключевые слова: физиология и гигиена детей и подростков, рост и развитие, здоровье детей, образовательный процесс.



Abstract: This article explores the content, essence, and objectives of one of the key subjects in higher education – the physiology and hygiene of children and adolescents. Particular attention is given to the subject matter of this discipline and its main tasks.

Key words: psychology and hygiene of children and adolescents, growth and development, children's health, educational process.

Dunyoda inson uchun bebaho boyliklar bisyor, albatta. Shunday ulug'vor ne'matlarning eng qadrlisi esa salomatlikdir. Har birimiz o'z maqsadlarimiz yo'lida tinmay harakatda bo'lamiz va ayrim vaqtlar mana shu bebaho ne'matimizni unutib qo'yamiz. Buning natijasi esa hammamizga ayon, albatta. Shunday vaziyatlarni va boshqa sog'ligimizga zararli narsalarni hisobga olgan holda sog'ligimizni saqlash uchun turli xil qoidalar ishlab chiqarilgani va bu narsa davlatning eng ahamiyatli masalalari qatoriga ko'tarilgani har birimiz uchun omaddir.

Yuqorida keltirib o'tilgan sog'liqni saqlash borasidagi qoidalar yoki usullar deganda, albatta, ko'z oldimizga gigiyena so'zi keladi. Gigiyena (grekcha: ὑγιεινός — „sog'lom“) — tibbiyotning bir sohasi; kishilar sog'lig'iga turmush va mehnat sharoitlari ta'sirini o'rganadi hamda kasalliklarning oldini olish, yashash uchun eng qulay sharoit yaratish, sog'liqni saqlash va umrni uzaytirish chora-tadbirlarini ishlab chiqadi [3]. O'z sog'ligiga befarq bo'lmagan har bir inson gigiyena qoidalariga qaysi vaqt bo'lmasin, qaysi joy bo'lmasin rioya qilishi shartdir.

Davlatimizning bu soha doirasida keng islohotlar olib borayotganini, ayniqsa yoshlarning bu borada yanada bilimlarini kuchaytirish uchun keng chora-tadbirlar olib borilayotganidan va oliy ta'lim darsliklariga yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fanining qo'shilishi orqali bilish mumkin. Bu fan haqida kengroq ta'rif berilsa, o'z nomidan ma'lumki bu fan ikkita fanning birikmasidan hosil bo'lgan va bularning biri gigiyena tushunchasi haqida yuqorida keltirib o'tildi. Yosh fiziologiyasi fani esa turli yoshdagi



bolalar va o'smirlarning organizmlarida kechadigan o'sish va rivojlanish jarayonlarini, organlari, to'qimalari va tizimlarining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganuvchi fan hisoblanadi [1]. Ko'rinib turibdiki, ikki fanning birlashmasidan tashkil topgan bu fan sog'lom avlodni dunyoga keltirish, voyaga yetkazish davrlari uchun haqiqiy bilimlar kaliti. Oliy ta'lim talabasi bu fanni o'qib-o'rgangandan so'ng, albatta, o'z farzandini o'sish davrlaridagi organizmining sog'ligini ta'minlovchi ko'plab bilimlarga ega bo'ladi. Shunday mulohazalardan kelib chiqqan holda fanning asl maqsadini kengroq tushunish uchun har birining o'z maqsadini aytib o'tish joizdir. Yosh fiziologiyasi fanining maqsadi o'sish va rivojlanish qonuniyatlarini ochib berish, bir butun organizm, uning tizimlari, organlari, to'qimalari va hujayralarini ishlash xususiyatlarini turli yoshga aloqador davrlarda aniqlashdir[1]. Gigiyena fani esa tashqi muhit omillarining inson salomatligiga ta'sirini o'rganish va olingan ma'lumotlarga tayangan holda tashqi muhitni sog'lomlashtirish, aholi sog'lig'ini mustahkamlashning me'yor va tartib-qoidalarini, ayniqsa, yuqumli kasalliklarning oldini olish, mehnat qobiliyatini oshirish, umrni uzaytirish chora-tadbirlarini ishlab chiqishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ygan fan hisoblanadi[2].

Fanning maqsadi bilan birgalikda, albatta, uning predmeti va vazifalari hamisha yonma-yon keladi. Fanning predmeti – inson organizmining tug'ilishidan to balog'at yoshigacha bo'lgan davrlarida kechadigan biologik, fiziologik, va psixologik rivojlanish jarayonlarini, shuningdek, bu rivojlanishga ta'sir qiluvchi gigiyenik omillarni o'rganishdan iborat. Fanning vazifasi esa–bola va o'smirlar organizmining o'sish va rivojlanishini o'rganish, organizmning tashqi muhit omillariga reaksiyasini o'rganish, sog'lom turmish tarzining asoslarini ishlab chiqish va targ'ib qilish hamda shu kabilardan iborat hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fani insoniyat uchun eng foydali fanlar sirasiga kiruvchi bilimlar jamlanmasidir. Shu bilan birgalikda talabalar uchun eng muhim bo'lgan; bugun va kelajak uchun zarur bo'lgan sog'lik-rivojlanish borasidagi



ma'lumotlarni o'rganish va o'rgatishni maqsad va vazifa qilib olgan ikki fan jamlanmasidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. F. K. Karimov. “Gigiyena asoslari va yosh fiziologiyasi”, Toshkent, Sharq, 2018.
2. M. M. Mirzaolimov. “Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi”, Namangan, 2023.
3. M. Yo'ldoshev, A. Raximov. “Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi asoslari”, Toshkent, O'zbekiston, 2005.
4. P. A. Алиева. Влияние туризма на физиологические особенности детей //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 11. – С. 262-269.
5. P. A. Алиева. Вопросы клиники бешенства и неврологических осложнений при применении антирабических прививок //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 9. – С. 98-104.
6. P. A. Алиева. Усманов У., Алиева Ф. АНАЛИЗ РИСКОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, СВЯЗАННЫХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ //GERMANY" MODERN SCIENTIFIC RESEARCH: ACHIEVEMENTS, INNOVATIONS AND DEVELOPMENT PROSPECTS. – 2023. – Т. 9. – №. 1.
7. P. A. Алиева. и др. Речевые особенности усвоения сказок у дошкольников страдающих детским церебральным параличом //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 3. – С. 578-583.
8. Z. T. Rajamurodov, B. M. Bozorov, A. I. Rajabov, D. G'. Hayitov. “Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi”, Toshkent, Tafakkur bo'stoni, 2013.

Foydalanilgan internet tarmoqlari:



1. <https://arxiv.uz/uz/documents/referatlar/valeologiya/yosh-fiziologiyasi-va-gigiyenasi-fanining-maqsadi-vazifasi-ahamiyati-va-rivojlanish-tarixi>.
2. <https://namdu.uz/media/Books/pdf/2024/06/12/NamDU-ARM-5997-GIGIYENA.pdf>.
3. <https://uz.m.wikipedia.org/wiki/Gigiyena>.