

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

**Q.SODIQOV**  
**S.H.ARIPOVA**  
**G.A.SHAHMUROVA**

# YOSH FIZIOLOGIYASI VA GIGIYENA

*‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi Oliy va  
‘rta maxsus o‘quv yurtlarining barcha bakalavriat ta‘lim yo‘nalishi  
uchun darslik sifatida tavsiya etiladi*

Toshkent  
«Yangi asr avlodi»  
2009

Darslikda organizmning ulg'ayishidagi o'zgarishlar, bolalar va o'smirlarning o'sishi va rivojlanishining umumiy qonuniyatlari, barcha tizimlarning o'ziga xos yosh xususiyatlari, organizmni o'rab turgan atrof muhitni sog'lomlashtirish yo'llariga oid ma'lumotlar berilgan.

Darslik oliy o'quv yurtlari barcha bakalavr yo'nalishida ta'lim olayotgan talabalarga mo'ljallangan.

**Taqrizchilar:**

X.N. MUSAYEV,

Toshkent Farmatsevtika instituti «Tibbiy fanlar»  
kafedrası dotsenti, biologiya fanlari doktori

S.TO'YCHIYEV,

Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat Pedagogika  
Universiteti «Zoologiya, anatomiya va fiziologiya»  
kafedrası profesori

ISBN 978-9943-08-486-5

© K.Sodiqov, S.H.Aripova, G.A.Shahmurova, «Yosh fiziologiyasi va gigiyena».  
«Yangi asr avlodi», 2009-yil.

## KIRISH

### YOSH FIZIOLOGIYASI VA GIGIYENA PREDMETI

Yosh fiziologiyasi va gigiyena fani tibbiyot fanlari bo‘lmish odam anatomiyasi, fiziologiyasi va umumiy gigiyena fanlarining asosiy tarmog‘i hisoblanadi.

Fiziologiya fani biologiya fanlarining muhim tarmoqlaridan bo‘lib, organizm, undagi a‘zolar, to‘qimalar hujayralar va hujayra strukturasi elementlarining funksiyalarini tashqi muhitga bog‘lab, har tomonlama chuqur o‘rganadi.

Fiziologiya so‘zi grekcha so‘z bo‘lib, «tabiat» va «bilim» degan ma’noni anglatadi. Fiziologiya anatomiya fani bilan chambarchas bog‘liqdir, chunki anatomiya a‘zolarining tuzilishini ularning vazifasiga bog‘liq holda shakllanib borishini o‘rganisa, fiziologiya fani organlar va organizm hayoti, jarayonlarini o‘rganish bilan shug‘ullanadi. Fiziologiya fani hamisha fizika, kimyo qonunlariga tayanadi, organizm va har bir hujayra faoliyati fizik va kimyoviy jarayonlar asosida sodir bo‘ladi. Fiziologiya ko‘p tarmoqli fan bo‘lib, mehnat fiziologiyasi, jismoniy tarbiya fiziologiyasi, ovqatlanish fiziologiyasi, yosh fiziologiyasi va boshqa sohalarni o‘z ichiga oladi.

Yosh fiziologiyasi turli yoshdagi organizmlarning rivojlanish jarayonida organlar tizimi va butun organizmda sodir bo‘ladigan o‘zgarishlarni o‘ziga xos yosh xususiyatlarini o‘rganadi. Bola organizmi katta odam organizmidan tubdan farq qiladi. Demak, bola organizmi faqat katta odam qolipi bo‘lmay, balki hajmi, fiziologik xususiyatlari va tashqi muhitga moslashishi bilan farq qiladi. Bolalar va o‘smirlar fiziologiyasining asosiy o‘rganadigan ob’ekti rivojlanib kelayotgan yosh organizmdir.

Binobarin, pedagoglar ta‘lim tarbiya ishlarini yosh fiziologiyasi ma’lumotlariga asoslangan holda olib borishlari muhim ahamiyatga ega. Maktab, litsey va kasb-hunar kollejlarida jismoniy tarbiya, mehnat darslarida, ijtimoiy – foydali mehnatda, sog‘lomlashtirish ishlarida bolalar va o‘smirlarning anatomo-fiziologik xususiyatlari albatta hisobga olinishi kerak.

O'sib rivojlanib kelayotgan organizm salomatligini, jismoniy va aqliy qobiliyatini baholash, sog'lom hayot kechirish asoslarini aniqlash yosh fiziologiyasi ilmi yutuqlariga bog'liq. Shuning uchun yosh fiziologiyasi ilmi ijtimoiy ahamiyatga egadir.

Gigiyena fani grekcha so'z bo'lib, foydali degan ma'noni bildiradi. U tashqi muhit omillarining (kimyoviy, fizikaviy, ijtimoiy va hokazo) inson salomatligiga ta'sirini o'rganadigan va olingan ma'lumotlarga tayangan holda tashqi muhitni sog'lomlashtirish, inson sog'lig'ini mustahkamlashning me'yor va qoidalarini ishlab chiqadigan, ayniqsa yuqumli kasalliklarning oldini oladigan, ishlash qobiliyatini oshiradigan, umrni uzaytirish tadbirlarini ishlab chiqadigan fandır. Gigiyena inson bilan atrof-muhitning uzviyligini ta'minlaydi. Muhit sog'lom bo'lmay turib, tan-sog'liqni ta'minlash qiyin. Shu ma'noda gigiyena tabiiy ijtimoiy muhit-borliqning odam organizmiga ijobiy, salbiy ta'sirini ham o'rganadi, tavsiyalar beradi. Gigiyena fani tavsiyalari amaliyotga sanitariya (lotincha so'z bo'lib, sog'liqni anglatadi) muassasasi tomonidan joriy qilinadi, garchi ular orasida mustahkam bog'lanish bo'lsa ham ularning vazifalarini ajrata bilish lozim. Buyuk fiziolog olim I.P. Pavlov: «Zamonaviy tibbiyot kasalliklarning hamma sabablarini bilib olgandagina kelajak tibbiyotga, ya'ni keng ma'nodagi gigiyenaga aylanadi» deb bejiz aytmagan. Gigiyena fani bolalar va o'smirlar gigiyenasi, kommunal gigiyena, ovqatlanish gigiyenasi, mehnat gigiyenasi va gigiyenaga oid boshqa fanlarni o'z ichiga oladi.

Bolalar va o'smirlar gigiyenasi gigiyena fani sohalaridan biri bo'lib, tashqi muhit omillarining bola organizmiga, uning hayot faoliyati, ta'lim tarbiyasiga ta'sirini o'rganadi va o'sayotgan avlodning sog'lig'ini mustahkamlash hamda jismoniy va ma'naviy jihatdan bekamu ko'st rivojlanishi uchun zarur bo'lgan chora-tadbirlarni ishlab chiqadi.

Ish jarayonida bolalar va o'smirlar gigiyenasi, umumiy gigiyena, mikrobiologiya, epidemiologiya, fiziologiya, biokimyo fanlarining tavsiyalari va yutuqlariga tayanadi. Bu fan 1954-yilda mustaqil fan sifatida umumiy gigiyena tarkibidan ajralib chiqqan.

O'zbekiston mustaqillika erishganidan so'ng o'zining asosiy masalalaridan biri deb sog'lom avlodni tarbiyalashni belgilab oldi.

«Sog'lom avlodni tarbiyalash – buyuk davlat poydevorini, farovon hayot asosini qurishdir», deydi prezidentimiz I.A.Karimov. Shu munosabat bilan.

29-aprel 1993-yilda «Sogʻlom avlod» jamgʻarmasi tuzildi 3-dekabr 1993-yilda Vazirlar Mahkamasining 589-qarori bilan oʻsib kelayotgan avlodni sogʻlomlashtirish chora-tadbirlari haqidagi kompleks dastur qabul qilindi. Bu dasturning asosiy yoʻnalishi quyidagilardan iborat:

1. Har bir xalq taʼlimi xodimi tibbiy va gigiyenik bilimlarga ega boʻlishi;
2. Har bir xalq maorifi xodimi taʼlim-tarbiyaning gigiyenik meʼyorlarini bilishi;

3. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish;

4. Yosh avlodga gigiyenik tarbiya berish;

5. «Sogʻlom avlod uchun» dasturini keng targʻib qilish;

Mamlakatimizning birinchi ordeni «Sogʻlom avlod uchun» ordeni boʻlib, u 4-mart 1999-yil taʼsis qilingan.

1999-yil 7-dekabrda Oʻzbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganligining yetti yilligiga bagʻishlangan tantanali yigʻilishda Prezident I.A.Karimov 2000-yilni «Sogʻlom avlod yili» deb eʼlon qilishni taklif etdi. Shu munosabat bilan Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi 2000-yil 15-dekabrda «Sogʻlom avlod» davlat dasturini tasdiqladi. Dasturda jumladan, ijtimoiy tafakkurda yetuk, maʼnaviy boy, jismonan sogʻlom va barkamol avlodning tugʻilishi va tarbiyalanishi uchun yuksak masʼuliyat psixologiyasini shakllantirish masalalari boʻyicha aholiga yalpi bilim berish tizimini yaratish zarurligi taʼkidlanadi:

- Yigit va qizlarni boʻlajak oilaviy hayotga tayyorlash, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish;

- Qizlarda oʻzbek milliy urf-odatlariga xos va mos boʻlgan qadriyatlardan iffat, hayo, nazokat, latofat, ibo tushunchalarini tarkib toptirish;

- Bolani sogʻlom qilib tarbiyalash va ularda kerakli boʻlgan odat va malakalarni tarkib toptirishga oʻrgatish;

- Yigitlarni mard, gʻururli, oilani boshqara oladigan, ota-onasiga, bolalariga mehribon boʻlish hissida tarbiyalash;

- Yoshlarni zararli odatlar boʻlgan tamaki, nos chekish, spirtli ichimliklar va giyohvand moddalarni isteʼmol qilishga qarshi tarbiyalash;

- Homiladorlik va tugʻruq paytida ona va bola salomatligini nazorat qilish, mustahkamlash va saqlash;

- Bir yoshgacha boʻlgan goʻdaklar salomatligini nazorat qilish, mustahkamlash va saqlash;

- Bir yoshdan olti yoshgacha boʻlgan davrda bolalar salomatligini mustahkamlash va tarbiyalashni toʻgʻri taʼminlash;