

Bolalar va o'smirlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda gigiyena va profilaktikaning ilmiy asoslari

Madinaxon Qudratjon qizi Abdusalomova

Feruza Abduqayumova

Shoxsanam Isroilova

Ilmiy maslahatchi: Ra'no Amanullayevna Aliyeva

Andijon davlat chet tillari instituti

Annotatsiya: Maqolada bolalar va o'smirlarning sog'lom hayot tarzini shakllantirishda gigiyena va profilaktik chora-tadbirlarning o'rni va ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, gigiyenik tarbiyaning kundalik hayotdagi roli va sog'liqni saqlashda oldini olish choralarining ilmiy asoslari yoritilgan.

Kalit so'zlar: gigiyena, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, bolalar salomatligi, immunitet, kasalliklarning oldini olish

Scientific foundations of hygiene and prevention in the formation of a healthy lifestyle of children and adolescents

Madinaxon Kudratjon kizi Abdusalomova

Feruza Abdukayumova

Shokhsanam Isroilova

Scientific advisor: Rano Amanullayevna Aliyeva

Andijan State Institute of Foreign Languages

Abstract: This article discusses the importance of hygiene and preventive measures in developing a healthy lifestyle among children and adolescents. It explores the scientific foundations of personal hygiene education and disease prevention in everyday life.

Keywords: hygiene, prevention, healthy lifestyle, child health, immunity, disease prevention

Yosh avlod salomatligi - har bir jamiyat taraqqiyotining garovidir. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar davridagi gigiyenik tarbiya va sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi bugungi kundagi eng dolzarb yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Bu yoshdagi organizm o'sish va shakllanish bosqichida bo'lgani sababli, har qanday gigiyenik buzilishlar yoki sog'liqni saqlashdagi beparvolik salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Gigiyena - bu shaxsiy tozalik, ovqatlanish, yashash muhiti va kundalik odatlarni sog'liq uchun xavfsiz darajada tashkil etish demakdir. Bolalarda ertalabki yuvinish, qo'l yuvish, tirnoqlarni tozalab yurish, orasta kiyinish kabi oddiy gigiyena qoidalari bola sog'ligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Profilaktika esa kasalliklarni oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasidir. Maktablarda olib boriladigan sanitariya-targ'ibot ishlari, emlashlar, to'g'ri ovqatlanish tartibi va jismoniy faollik profilaktik ishlarning ajralmas qismlaridir. Ayniqsa, mavsumiy infeksiyalar, shamollash, virusli kasalliklar oldini olishda to'g'ri gigiyena va kuchli immunitet muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, gigiyenik tarbiya oilada boshlanishi kerak. Ota-onaning shaxsiy namunasi, farzandlarining tozalik qoidalariga amal qilishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, o'smirlar davrida organizm o'ta sezuvchan bo'lgani sababli, noto'g'ri ovqatlanish, yetarli uxlolmaslik, gigiyenaga amal qilmaslik salomatlikka jiddiy zarar yetkazishi mumkin.

Zamonaviy tibbiyotda gigiyena va profilaktikaga asoslangan sog'lom turmush tarzi tushunchasi keng o'rin egallagan. Bu orqali ko'plab yuqumli va surunkali kasalliklarning oldini olish, yosh avlodda sog'lom hayotiy pozitsiyani shakllantirish mumkin.

Gigiyena va profilaktika bolalar va o'smirlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda hal qiluvchi omillardandir. Ularning ilmiy asoslangan holda tashkil etilishi nafaqat bugungi salomatlik, balki kelajak avlodning sog'lig'i uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov I.A. "Yuksak ma'naviyat - yengilmas kuch." - T.: Ma'naviyat, 2008.
2. O'zbekiston Respublikasi "Sog'liqni saqlash to'g'risida"gi Qonuni. - 2021.
3. "Gigiyena va sanitariya asoslari." Darslik. - T.: Tibbiyot, 2020.
4. O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash vazirligi rasmiy sayti: www.minzdrav.uz
5. T. Jo'rayev. "Tibbiy pedagogika asoslari." - T.: O'qituvchi, 2019.