

COVID-19 VIRUSINING BOLA ORGANIZMIGA YUQISHINING OLDINI OLISH VA QARSHI KURASHISHDA KUN TARTIBINING O‘RNI

Damira Turdibekovna Atabayeva

Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti

atabayeva1982@mail.ru

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada butun dunyoda muammo bo‘lib turgan, yer yuzida ko‘plab aholi sonining kamayishiga olib kelgan COVID-19 virusi yuqishining oldini olish va qarshi kurashishda sog‘lom turmush tarzining asosi bo‘lgan kun tartibining o‘rni to‘g‘risida fikr yuritiladi.

Kalit so‘zlar: COVID-19, koronavirus, pandemiya, immunitet, nerv sistemasi, melotonin, garmon, kun tartibi, uyqu, badantarbya, oqsil, uglevod, qon aylanishi, shartli refleks, gigiena.

THE ROLE OF THE AGENDA IN PREVENTING AND FIGHTING COVID-19 INFECTION IN CHILDREN

ABSTRACT

This article discusses the role of the agenda, which is the foundation of a healthy lifestyle, in preventing and combating the spread of the COVID-19 virus, which is a global problem and has led to a large population decline on Earth. referred to.

Keywords: COVID-19, coronavirus, pandemic, immunity, nervous system, melatonin, hormones, routine, sleep, exercise, protein, carbohydrates, blood circulation, conditioned reflex, hygiene.

KIRISH

COVID-19 kasalligiga chalinishining oldini olish, ularning sog‘lom o‘sib rivojlanishini, immun sistemasining mustahkam bo‘lishini ta‘minlash maqsadida bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muhim vazifalardan biri sanaladi.

Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, kasallikka qarshi kurashish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan bir qancha qarorlar va farmonlar qabul qilingan. 2020 yil 30 oktabrda Sog‘lom turmush tarzini keng tadbiq etish va



ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-6099-sonli Farmoni, 2020 yil 19 noyabrda "Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar" to'g'risidagi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining, 735-son qarori qabul qilindi. Bu farmon va qarorlarning zaminida aholining sog'lom bo'lishini, kasallikka chalinishining oldini olish, aholi o'rtasida sog'lom muhitni shakllantirish.

Epidemiya tufayli ko'plab malakatlarda katta yoshlilar bilan birga bolalar ham kasallikdan aziyat chekishdi. Bolalarning kasallikka chalinishining oldini olishda, ularda sog'lom turmush tarzini shakllantiri muhim hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzining asosini to'g'ri tashkil etilgan kun tartibi tashkil etadi.

Bolalarning kasallikka chalinishining oldini olish uchun nima qilish kerak?

Bolalarning kasallikka chalinishining oldini olish uchun bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish yani bolaning to'g'ri va o'z vaqtida sfatli ovqatlanirish ta'minlash, sport bilan shug'ullanishga o'rgatish, jismoniy faolligini oshirish, toza havoda sayrni tashkil etish, shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilishini nazorat qilish, bolalarning kasallikka qarshi kurashishiga yordam beradi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ularga to'g'ri tuzilgan kun tartibi yordam beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI.

O'quvchilarning kun tartibini organizm fiziologik funksiyalarining tabiiy ortishi va pasayishi davrlariga mos kelgan ravishda tuzish mumkin. U quyidagi tarkibiy qismlarni: maktab va uydagi o'quv mashg'ulotlarni; ko'proq ochiq havoda dam olish; muntazam va to'laqonli ovqatlanish va ertalab badan tarbiya bilan shug'ullanish; gigienik jixatidan to'laqonli uyqu; o'z xohishiga qarab tanlangan mashg'ulotlar (badiy kitob o'qish, musiqa bilan shug'ullanis; rasm chizish va boshqalar) ham vaqt ajratishni o'z ichiga oladi [2, 3].

Kun tartibi nima? degan savolga kun tartibi (yoki tartib) - bu kun davomida inson faoliyatining har xil turlarining almashinishi bo'lib, vaqtdan unumli foydalanish va bolaning belgilangan tartibga moslashishidir.

Kun tartibi nimani bildiradi? Har bir bola kun tartibida xilma-xil unumli faoliyat bilan band bo'ladi. Kun davomida bajaradigan faoliyat turlarini tartibga soladi. O'z vaqtida ovqatlanadi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadi, to'laqonli uxlaydi, ochiq havoda sayr qiladi. Demak, kun tartibi bolaning sog'lom o'sishida va kun davomida tetik yurishida va darslarda muvaffaqiyatlarga erishishida muhim omil hisoblanadi [7,8].



Bola to'g'ri tartibga rioya qilganda, unda shartli reflekslar rivojlanadi va har bir oldingi faoliyat keyingi faoliyat uchun signalga aylanadi. Bu tanani osongina va tez bir holatdan ikkinchisiga o'tishga yordam beradi.

O'quvchilarning kun tartibini tuzishda bolalar va o'smirlarning asab tizimining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak:

- ✓ ertalab va tushdan keyin miya yarim korteksining yuqori faolligi, kechki soatlarda pasayishi;
- ✓ kun davomida birinchi (soat 8:00 dan 12:00 gacha) va kunning ikkinchi yarmida (soat 16:00 dan 18:00 gacha) funktsional ko'rsatkichlarning ikki marta oshishi [2,8].

I.P. Pavlovning oliy nerv faoliyati va markaziy nerv tizimining koordinatsiyasi hamda boshqarish vazifasi haqidagi ta'limoti kun tartibni shunday tuzishga asos bo'ladilki, unda ish bilan dam olishni, shuningdek, mashg'ulotlarning xilma-xil turlarini ketma-ketlashtirib turish mumkin bo'ladi [11].

Ish qobilyatining birinchi ko'tarilishi ikkinchisiga nisbatan yuqori va davomliroq bo'ladi. Lekin hamma bolalarda ham yuqori bioritmik holat shu oraliqda bo'lmaydi.

O‘quvchilarning kun tartibini organizm fiziologik funksiyalarning tabiiy ortishi va pasayishi davrlariga mos kelgan ravishda tuzish mumkin.

O‘quvchilar kun tartibining majburiy elementlari: *Ertalabki badan tarbiya* nerv sistemasi tonusini oshirib, ichki organlar, ayniqsa, yurak-qon tomir sistemasi ishini yaxshilab, bolani tetiklashtiradi, kayfiyatini ko‘taradi va ancha irodali bo‘lishiga yordam beradi. Buyuk hakim Abu Ali ibn Sinoning: «Badantarbiya – sog‘liqni saqlashda ulug‘vor usuldir»,- degan o‘giti har bir insonning hayotiy shoriga aylansa, kishi hech qachon kasallikka chalinmaydi. Mashhur fiziologik olim I.P. Pavlov 87 yil umr ko‘rgan. U juda ishchan, sog‘lom, o‘tkir zehni, harakatchan, tetik odam bo‘lgan, u jismoniy mehnatning ahamiyati haqida shunday deb yozgan edi: “Men butun umrim bo‘yi aqliy va jismoniy mehnatni sevib keldim, ikkinchisini hatto ortiqroq sevaman”.

Ertalabki badan tarbiyaning ahamiyati quyidagiladan iborat: tayanch – harakatlanish tizimini rivojlanitadi, qon aylanish sistemasini yaxshilab, barcha azolarning kislorod bilan ta‘minlanishiga yordam beradi, ertalabki badantarbiyani doimiy bajarish moddalar almashinuvini normallashtiradi, asab tizimining bir me‘yorda ishlashini ta‘minlaydi va tartibga keltiradi, yurak va qon tomir tizimining ishi normallasadi, immunitetni mustahkamlab, organizmning kasalliklarga qarshi kurashishini oshiradi, ertalabki mashqlar tufayli bola tetiklashadi, ishtahasi yaxshilanadi va kayfiyati ko‘tariladi.

Ertalabki nonushta va tushlikning ahamiyati. Maktab yoshidagi ko‘plab bolalar ertalab ovqat eyishni juda istamasligi yoki hatto nonushta qilishdan bosh tortishiga qaramay, uni har qanday holatda kun tartibidan chiqarib tashlash mumkin emas. Bolalar ovqatlanish bo‘yicha mutaxassislar takrorlaydilar - ertalab bola issiq, juda yog‘li va juda shirin bo‘lmagan narsalarni iste‘mol qilishi kerak. Bola ovqati tarkibida ham katta yoshli odam ovqat ratsionidagi kabi, oziqa va biologik faol moddalar bo‘lishi zarur. Lekin bu moddalar hamda ular manbasi bo‘lgan mahsulotlar nisbati bolaning yoshiga mos bo‘lishi kerak. Bolalar serharakat bo‘lgani uchun, ularda moddalar almashinuvi tezligi va kun davomida sarflaydigan energiya miqdorining ko‘pligi sababli, yo‘qotilgan energiyaning o‘rnini to‘ldirish maqsadida oqsil, uglevod, yog‘ va vitamin va minerallarga boy bo‘lgan mahsulotlar iste‘mol qilish muhimdir.

Bolaning ovqat ratsionida yetarli miqdorda go‘sht, baliq, tuxum va sut va sut mahsulotlarining bo‘lishi ularning oqsil va uglevodlarda bo‘lgan ehtiyojini qondirib organizmni energiya bilan taminlaydi.

Tushlik o'quvchilar kun tartibining asosiy elementlaridan biri hisoblanadi. Tushlikda o'quvchi albatta issiq ovqat, go'sht va go'sht mahsulotlari, non va non mahsulotlari, savzavodlar va ulardan tayyorlangan salatlarni iste'mol qilish lozim. Bu mahsulotlar bola organizmining o'sishi va rivojlanishi uchun kerakli bo'lgan moddalar: oqsil, uglevod, yog', makro va mikro elementlar etkazib beradi. Bu bolaning immunitetini ko'taradi va bola sog'lom o'sib rivojlanadi.

Bola dars tayorlashdan oldin va keyin hamda uyqudan oldin bo'sh vaqtlarini ko'proq ochiq havoda o'kazishlari lozim. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar ochiq havoda 3-3,5 soat, o'rta maktab yoshidagilar 2,5-3 soat va yuqori sinf o'quvchilari 2 soatdan kam bo'lmasligi kerak.

Ochiq havodagi sayr bolani nerv sistemasining faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, har xil stress holatlari (asabiylashish, g'azablanish)ning oldini olishga yordam beradi. Ochiq havoda bolaning aqlan va ruhan charchagan nerv hujayralari kislorod bilan to'yinadi natijada kayfiyati ko'tariladi va o'zini tetik his etadi.

Uyqu - organizm uchun zarur fiziologik jarayon bo'lib, u nerv sistemasi va butun organizmning normal faoliyatini ta'minlaydi. Uyqu vaqtida bola organizmining o'sishi va rivojlanishini ta'minlaydigan garmonlar ishlab chiqiladi. Garmonlarning o'z vaqtida normada ishlab chiqarilishi bolaning sog'lom bo'lishiga yordam beradi. Normal fiziologik uyqu nerv hujayralarini dam olishiga va energiya bilan ta'minlanishiga yordam berib, bola organizmining sog'lom bo'lishini ta'minlaydi [5].

OLINGAN NATIJALAR VA ULARNING TAHLILI

Bolalarda sog'lom turmush tarzining asosi bo'lgan kun tartibining shakllanganlik darajasini aniqlash maqsadida, maktabning boshlang'ich (1-4 sinf) sinflarida kuzatishlar olib borildi. Ob'ekt sifatida Farg'ona, Surxondaryo viloyatlarining maktablari olindi. Farg'ona viloyatidan 10, 40-umumiy o'rta ta'lim maktabi va Surxondaryo viloyatidan 4, 55 umumiy o'rta ta'lim maktablari olindi. Bu maktabning boshlang'ich sinflarida ta'lim olayotgan o'quvchilarning kun tartibin o'rganish maqsadida "Mening kun tartibim" nomli anketa so'rovnomasi olindi va natijalar taxlil qilindi.

Olingan natijalar bo'yicha Farg'ona viloyatining 10, 40-umumta'lim maktabining boshlang'ich sinf o'quvchilarining jami 393 nafar o'quvchidan 37 nafari kun tartibiga amal qilishi, shulardan 20 nafari qizlar tashkil etdi, 106 nafari o'quvchilar kun tartibiga qisman amal qilishi, shulardan 53 nafari qizlar tashkil etdi, 250 nafari o'quvchilar kun tartibiga



umuman amal qilmasligi shulardan 132 nafarini qizlar tashkil etishi aniqlandi.

Demak, olingan natijalarning tahliliga ko'ra so'rovnoma o'tkazilgan jami 393 nafar boshlang'ich sinf o'quvchilarining jami 9,4 foizi kun tartibiga amal qilishi, 27 foiz o'quvchilar kun tartibiga qisman amal qilishi, 63,6 foiz o'quvchilar kun tartibiga umuman amal qilmasligi aniqlandi.

Surxondaryo viloyati 4, 55-umumta'lim maktabining boshlang'ich sinf o'quvchilarining jami 224 nafari o'quvchilardan 19 nafari kun tartibiga amal qilishi, shulardan 11 nafarini qizlar tashkil etadi, 60 nafar o'quvchilar kun tartibiga qisman amal qilishi, shulardan 34 nafarini qizlar tashkil etadi, 145 nafar o'quvchilar kun tartibiga umuman amal qilmasligi aniqlandi, shulardan 55 nafarini qizlarni tashkil etishi aniqlandi.

Demak olingan natijalarning tahliliga ko'ra so'rovnoma o'tkazilgan jami 224 nafar boshlang'ich sinf o'quvchilarining 8,4 foizi kun tartibiga amal qilishi, 26,8 foiz o'quvchilar kun tartibiga qisman amal qilishi, 64,8 foiz o'quvchilar kun tartibiga umuman amal qilmasligi aniqlandi.

O'tkazilgan tekshiruvlar natijasida o'quvchilarda sog'lom turmush tarzining shakllanmaganligini, bolalarda kun tartibing yo'qligini asoslaydi.

Kun tartibining yaxshi shakllanmaganligi ularning umunitetining normaga nisbatan nomutanosibligidan darak beradi. Bollarda kun tartibining beshta elementiga o'z vaqtida rioya etilmasligi kasallikka chalinish ehtimolining ko'pligidan dalolat beradi.

XULOSA

Bolalarda sog'lom turmush tarzining asosi bo'lgan kun tartibini shakllantirmaslik asosan immunitetning past bo'lishiga, shuningdek turli xil kasalliklarni keltirib chiqaruvchi viruslarning yuqish darajasining ortishiga, bolaning o'sish va rivojlanishdan ortda qolishiga, garmonlarning tartibsiz ishlashiga, aqlan va jismonan charchoqning ortishiga, xotiraning pasayishiga, nevroz kasalligining kelib chiqishiga olib keladi.

REFERENCES

1. Almatov K.T., Karimova G.M. Oliy asab faoliyati fiziologiyasi. Toshkent 2012 y, 175- b.
2. Atabaeva D.T, Fayziev V.B. Boshlang'ich sinf o'qchilarida kun tartibini shakllantirishning metodikasi. Toshkent 2020 y:



Zamanaviy ta'lim ilmiy- amaliy ommabop jurnal. № 5 (90). 73-79 b.

3. Atabaeva D., Fayziev V.B. (2020). Influence of morning physical culture on the health of pupils. Journal of Sritical Reviews. ISSN-2394-5125G` VOL 7, ISSUE 05.pp.1631-1636.
4. Atabaeva D.T., Fayziev V.B. Ikkinchi sinf o'quvchilarining kun tartibiga amal qilish darajasini aniqlash. Toshkent 2020 y: Ta'lim, fan va innovatsiya ma'naviy-ma'rifiy, ilmiy-uslubiy jurnal. №2. 78-81 b.
5. Atabaeva D.T., Fayziev V.B. O'quvchilarning sog'lom o'sishi va rivojlanishida uyquning ahamiyatini o'rganish.Toshkent 2020 y: Biologiya va ekologiya jurnali. №2.57-62 b.
6. Крутетская В.А. Правила успеваемости и режим дня школьника. (2013). Москва : “Литера”, 2013 50 с.
7. Rajamurodov Z.T., Bozorov B.M., Rajabov A.I., Hayitov D.G'. (2013). Yosh fiziologiyasi va gigienasi. Toshkent: “Tafakkur bo'stoni”, 126 b.
8. Sodiqov Q, Aripova S.X, Shaxmurova G.A. (2009). Yosh fiziologiyasi va gigiena. Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 122 b.
9. Sodiqov Q.S. (1992). O'quvchilar fiziologiyasi va gigienasi. Toshkent: “O'qituvchi”, 102 b.
10. Sodiqov B.A., Qo'chqorova L.S., Qurbonova Sh.Q (2005). Bolalar va o'smirlar fiziologiyasi va gigienasi. Toshkent: O'zbekiston Milliy entsiklopediyasi Davlat ilmiy nashriyoti, 234 b.
11. Sodiqov.Q.S. Oliy nerv faoliyati fiziologiyasi (o'quv qo'llanma). Toshkent-2004 y, 37-38-b.

