

## GIGIYENIK MALAKA VA ODATLARNI SHAKLLANTIRISH BOLA SALOMATLIGINING GAROVIDIR

*Yunusov Mirzakarim Mirzahalilovich*

*Ahmadjonova Sadoqathon Shokirovna,  
Farg'ona davlat universiteti  
Zoologiya va umumiy biologiya kafedrası dotsent, PhD.*

**Annotatsiya.** Maqolada ma'lum bir odatlarni shakllantirishda ragbatlantirishning ahamiyati, gigiyenik koidalar, unga rioya kilmaslik natijasida yuzaga keladigan kasalliklar, ayni odatlarni shakllantirishning muxim shartlari ya'ni gigiyenik odatlarni shakllantirishda kattalarning doimiy nazorat qilib turishlarini maqsadga muvofiqligi yoritib berilgan. Bolaning to'g'ri hatti-harakatlarni rag'batlantirib turing. Ota-onaning ma'qullashlari bolada bundan keyin xam xuddi shunday ish tutish istagini mustahkamlaydi.

**Kalit so'zlar:** gigenik qoidalar, gijja kasalligi, yuqumli, mikroob, sut tishlari, kariyes.

**Аннотация.** В статье описаны основы стимуляции при формировании определенных привычек, гигиенические правила, заболевания, возникающие в результате несоблюдения, важные условия формирования тех же привычек, т. е. при формировании гигиенических привычек освещается целесообразность постоянного наблюдения за взрослыми. Поощряйте правильное поведение ребенка. Одобрение родителей укрепляет у ребенка желание вести себя так же и после этого.

**Ключевые слова:** гигиенические, глистные, инфекционные, микробные, молочные зубы, кариеc.

**Kirish.** Qo'rs, asabiy ohang odat hosil qilishga yordam bermaydi, aksincha talab etilayotgan xarakteratga ko'ngilsiz bir narsa sifatida qarashga majbur qiladi.

Kichik yoshdagi bolalarda gigiyenik malakalarni mustahkamlash va odatlarni shakllantirishda kattalar talablarni o'yin formasida ifodalansa, ular uchun yanada osonroq, tushinarliroq bo'ladi.

Ota – onaning yaqdolligi gigiyenik odatlarni shakllantirishda juda muhim. Ona qo'yayotgan talabni ota inkor qilib tursa, yoki aksincha bo'lsa, bolada gigiyenik odatni shakllanmasligiga olib keladi.

Tarbiyaning eng muhim qirralaridan biri, bu bolada yoshligidan gigiyenik malakalarni mustahkamlash va gigiyenik odatlarni shakllantirishdir.

Iflos qo'l-yuqumli kasalliklar manbai. Ko'zimizga toza ko'ringan qo'lda ham kasallik qo'zg'atuvchi mikroblar bo'ladi. Ular turli xil yuqumli oshqozon-ichak, gijja kasalligining rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Shuning uchun albatta bolalarda hojatdan so'ng va ovqatlanishdan oldin qo'llarni sovunlab yuvish odatini shakllantirish muxim ahamiyatga ega.

Ko'pincha barmoqlarning yuza qismi oralari va tirnoqlar atrofi chala yuviladi.

---

Chala yuvilgan qo'1 salomatlikni saqlash kafolatini bera olmaydi.

Qo'llarni yuvish malakasini 2 yoshga bo'lgan bolalar egallay oladilar. Qo'lni tozalab yuvish uchun:

yenglar shimariladi;  
agar taqinchoq bo'lsa, u yechiladi;  
qo'1 sovunlanadi;  
qo'llar bir-biriga ishqalanadi;  
barmoqlar orasi va tirnoqlar ham ishqalanadi;  
sovun ketguncha chayiladi;  
shaxsiy toza sochiqqa artiladi.

Bolaga qo'lni sekin-asta kiyimi va atrofga sachratmasdan yuvishga odatlantiring. Yuvishga qulay bo'lish uchun mahsus moslama-umivalniklardan foydalaning.

Tishlarning salomatligi tana salomatligidir.

Bolaning barcha sut tishlari 2,5-3 yoshida chiqqan bo'ladi. Bu yoshdan bola tishni tozalab yuvish malakasini egallashi muhim ahamiyatga ega. Aks holda ovqat qoldiqlari va og'izdagi mikroorganizmlar ta'sirida tish yemirila boshlaydi, teshiladi. Buni tibbiy tilda «kariyes» deyiladi.

Kariyes tishning tez ishdan chiqishiga olib kelishi bilan birga infeksiya o'chog'i ham hisoblanadi. Teshilgan, chirigan tishda turli hil mikroblar bo'lib, bolada har xil shamollash kasalliklarni keltirib chiqaradi. Bu mikroblar qon bilan tana a'zolari, jumladan, buyrakkacha yetib kelishi va uni yallig'lantirishi ham mumkin.

Kariyesni oldini olish uchun. Bolani ertalab uyqudan keyin va kechqurun uyquga ketishdan oldin tishlarini yuvishga odatlantiring. Ko'proq ftorli tish yuvish pastalarini ishlating. U kariyesning oldini oladi.

Kichik yoshdagi bola, tishlarini yumshoq tish cho'tkasi yordamida yuvish kerak. Sababi bolalarda milklar yumshoq bo'lib, qattiq cho'tka ta'sirida lat yeyishi mumkin.

Chala yuvilgan tish ham kariyesdan saqlash kafolatini bermaydi.

Tishni tozalab yuvish uchun:

- tishlarning yon tomonlarini tepadan pastga va pasdan tepaga qarab;
- yuzaga, chaynaydigan qismi esa aylanma xarakatlar bilan yuviladi;
- har bir tish alohida yuvilishiga ahamiyat bering;
- tish kamida 1-3 minut davomida yuviladi.

Yuvilmagan meva sabzavotlar va qaynatilmagan suv yuqumli kasallik manbaidir

Shuning uchun bolani yoshligidan meva va sabzavotlarni yuvib yeyishga va faqat qaynatilgan suvni ichishga odatlantiring.

Gigiyenik malakani egallash-bu har bir harakatni ma'lum bir izchillikda to'g'ri bajara olishga erishish deganidir.

- bolada biror malaka hosil qilish uchun har bir harakatni aytib berish bilangina cheklanmasdan, balki bu harakatlarning bajarilishini ko'rsatib bering.

Bola qanchalik yosh bo'lsa, har bir harakatning bajarilishini ko'proq ko'rsatishingizga to'g'ri keladi. Bunda o'z harakatlaringizni sekinlating.

- Bolaning har bir harakati to'g'ri bajarilishini nazorat qiling. To'g'ri malakani mustahkamlash uchun uning bajarilishini takror va takror mashq qildirish zarur.

- Bolaga biror harakatni o'rgatayotganda uning yoshi va rivojlanish darajasini hisobga oling.

- Bolaga u eplay olmaydigan talablarni qo'yilishi unda o'z kuchiga ishonmaslik hislarini paydo qilishi mumkin.

Малакани эгалашнинг ўзи, уни одатга айланди дегани эмас. Малаканинг одатга айланиши учун, уни муайян шароитларда мунтазам такрорлаб туриш керак.

Ota onalar bolalarga o'rnak bo'lib xizmat qilishini unutmasliklari lozim.

Odatlarni shakllantirishida ota onalarning xatti-xarakatlari, ularning ko'rsamalariga ko'ra ko'proq ta'sir ko'rsatadi.

Agar ota yoki ona gigiyenik malakaga o'rgatsa, lekin o'zlari unga amal qilmasa, bolada xam bu gigiyenik malaka odat sifatida shakllanmaydi.

Odatlarni shakllantirishning muxim shartlari:

Bolada odat mustahkamlanmagunga qadar kattalar doim uni nazorat qilib turishlari maqsadga muvofiqdir.

Bolaning to'g'ri hatti-harakatlarni rag'batlantirib turing. Ota-onaning ma'qullashlari bolada bundan keyin xam xuddi o'shanday ish tutish istagini mustahkamlaydi.

Qo'rs, asabiy ohang odat hosil qilishga yordam bermaydi, aksincha talab etilayotgan xarakterga ko'ngilsiz bir narsa sifatida qarashga majbur qiladi.

Kichik yoshdagi bolalarda gigiyenik malakalarni mustahkamlash va odatlarni shakllantirishda kattalar talablarni o'yin formasida ifodalansa, ular uchun yanada osonroq, tushinarliroq bo'ladi.

Ota – onaning yaqdolligi gigiyenik odatlarni shakllantirishda juda muhim. Ona qo'yayotgan talabni ota inkor qilib tursa, yoki aksincha bo'lsa, bolada gigiyenik odatni shakllanmasligiga olib keladi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ахмедов М.Х., Ахмаджонова С.Ш. К экологии шелкоунов (Coleoptera, Elateridae) Ферганской долины-2011-№2,-Аспирант и соискатель,147-154стр.
2. Гиляров М.С. Определитель обитающих в почве личинок насекомых.— М.: Наука, 1964.— 920с
3. Медведев С. И. Пластинчатоусые (Scarabaeidae). Подсем. Cetoniinae, Valginae//Фауна СССР. Насекомые жесткокрылые.—М.— Л.:Издательство АН СССР, 1964.— Т.10, вып. 5.— 375с.— (Новая серия №90).
4. Савковский П. П.Атлас вредителей плодовых и ягодных культур. — 5-е изд., доп. и перераб. — К.: Урожай, 1990.— С. 29.

5. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi.2005.1-jild.
6. Ҳабибуллаев Ф. Н.,Ахмаджонова С. Ш Особенности распределения проволочников по вертикальным зонам в естественных и культурных биоценозах Ферганской долины. Vol. 1 No. 1 (2022): BEST SCIENTIFIC RESEARCH - 2022
7. <https://n.ziyouz.com/kutubxona/category/11-o-zbekiston-milliy-ensiklopediyasi>
8. Труфанов, В. М.Золотистая бронзовка. СайтЗИН РАН(zin.ru).
9. Мирзахалилов, М. М. Ў. (2022). ГИДРОХИМИЧЕСКИЙ СОСТОЯНИЕ ПРУДОВ РЫБОВОДНЫХ ХОЗЯЙСТВ И СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ИХ. International scientific journal of Biruni, 1(2), 108-113.
10. Муқимов, М. К. А., Мирзахалилов, М. М., & Назаров, М. Ш. (2021). КАЧЕСТВЕННЫЙ И КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ НЕКУЛЬТИВИРУЕМЫХ РЫБ В ВЫРОСТНЫХ ПРУДАХ РЫБХОЗА «НАМАНГАН БАЛЫК». Academic research in educational sciences, 2(5), 726-733.
11. Mukimov, M. K. A., Mirzakhalilov, M. M., & Nazarov, M. S. (2021). Assessment Of Hydrochemical Analysis And Phytoplankton Community Of Different Ponds Of A Fish Farm. The American Journal of Applied sciences, 3(05), 140-047.
12. Mirzahalilov, M. M., Muqimov MA, N. M. S., Kim, S. I., & Mustafaeva, Z. A. (2006). HYDROCHEMICAL INDEXES AND PHYTOPLANKTON COMPOSITION OF DIFFERENT TYPES OF WATER BODIES IN THE FERGANA VALLEY. O 'ZBEKISTON BIOLOGIYA JURNALI, 36.
13. Муқимов, М. К. А., Мирзахалилов, М. М. Ў., Назаров, М. Ш., & Шарипова, Б. С. (2022). СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА МОРФОБИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ АМУРСКОГО ЧЕБАЧКА (PSEUDORASBORA PARVA) КАК ИНВАЗИВНОГО ВИДА. Science and innovation, 1(D2), 50-54.
14. Мо, М. (2022). BALIQCHILIK NOVUZLARIDAGI VA'ZI TABIIY OZUQALARNING GIDROBIOLOGIK TAHLILI. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 332-337.
15. Xasanboyevna, R. D., & Salimovna, S. B. (2022). ТАБИАТ МУҲОФАЗАСИГА ЭКОЛОГИК ЁНДАШУВ. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 306-313.
16. Shamuradovna, M. M. F., Mirzakarim o'g'li, M. M., & Shokirovna, A. S. (2022). POLIZ QONGIZI-EPILYAXNA (EPILACHNA CHRYSOMELINA) NING RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(13), 702-706.
17. Mirzakarim o'g'li, M. M., & Axmadali o'g'li, Y. A. (2022). BIOLOGIYA DARSLARIDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH.

- O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(13), 692-696.
18. Mirabbos Mirzakarim o'g'li, M. ., & Abutolib Axmadali o'g'li, Y. . (2022). MATBUOT KONFERENSIYASI DARS MISOLIDA G'O'ZA GENETIKASI VA SELEKSIYASI MAVZUSI DOIRASIDA O'QUVCHILARNI BILIM VA KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH USLUBLARI. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(4), 510–514. извлечено от  
<https://nauchniyimpuls.ru/index.php/noiv/article/view/1406>
  19. Mansurjonova, G. (2020). The Main Notions Of Linguoculturology. Интернаука, (27), 85-86.
  20. Мирзакулов, А. М. (2022). ФИЗИК ХОДИСАЛАРНИНГ ЧИЗИКЛИ РЕГРЕССИЯ ТАХЛИЛИ. Science and innovation, 1(A3), 97-102.
  21. Мирзакулов, А. М. (2022). ФИЗИКА ФАНИДАГИ КИНЕТИК ХОДИСАЛАРНИНГ РЕГРЕССИОН ТАХЛИЛИ. ПУСКОР О'QITUVCHI, 2(23), 432-438.
  22. Muqimov, M. K. A. (2022, October). RESPUBLIKAMIZ BALIQCHILIGI RIVOJLANISHINI BUGUNGI HOLATI. In INTERNATIONAL CONFERENCES (Vol. 1, No. 6, pp. 16-20).
  23. Mirzakarim o'g'li, M. M., Sharopovich, N. M., Abdulfatto o'g'li, U. F., & Adxamovich, M. M. (2022). SHAHRIXONSOY IXTIOFAUNASI BO 'YICHA DASTLABKI MA'LUMOTLAR. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(10), 202-206.
  24. Юнусов, М. М., Ахмаджонова, С. Ш., & Содикова, Ш. С. (2022). ЗАРАКУНАНДАЛАРГА ҚАРШИ ОЛТИНКЎЗ (CHRYSOPIDAE) ОИЛАСИГА МАНСУБ ТУРЛАРНИ ҚЎЛЛАШ. ПУСКОР О'QITUVCHI, 2(23), 378-384.
  25. Юнусов, М. М. (2022). ЗАРАКУНАНДАЛАРГА ҚАРШИ ХОНҚИЗИ (СОССИНЕЛЛИДАЕ) ОИЛАСИГА ВА ЙИРТҚИЧ ҚЎНФИЗЛАРГА МАНСУБ ТУРЛАРНИ ҚЎЛЛАШ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(11), 107-116.
  26. Азимова Ф. Х., Комилова Х., Ахмаджонова С. Ш. ВШИ - ОПАСНЫЕ КРОВООСОУЩИЕ ПАРАЗИТИЧЕСКИЕ НАСЕКОМЫЕ. стр729-735.
  27. Akhmadjonova S., Kh.Kamalova. The role of advanced pedagogical technologies in the study of science. Society and innovation. T.2020.№-1, P. 414-417. <https://inscience.uz/index.php/socinov/index>.
  29. Akhmadjonova S., M. Akbarova. Use of nonstandard tests in teaching biology. Trends in the development of science and education in the context of globalization. Republican scientificpractical Internet conference. Fergana.2017.

30. S.Isroiljonov, Usmonova S. N., S.Sh.Ahmadjonova QISQA MUDDATLI XOTIRA VA HARAKAT XOTIRASI O'RTASIDAGI O'ZARO BOG'LIKLIK. JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS. Volume-17\_Issue-1\_November\_2022. p14-17. <http://www.newjournal.org/>.
31. Yunusov.M., S.Sh.Ahmadjonova, O. Q.Mirzaliyeva JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS. Volume-17\_Issue-1\_November\_2022. p151-156 <http://www.newjournal.org/>
32. Madaminovna, K. S., Furkatovna, G. M., & Adakhamjon, A. (2023). SIGNIFICANCE OF SOIL FERTILITY IN FERGANA REGION. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(4), 1320-1324.
33. Akramov, A. (2022). USE OF DIDACTIC GAME TECHNOLOGIES IN TEACHING ECOLOGICAL SCIENCE. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(12), 559-562.
34. Madina, G., & Adakhamjon, A. (2021). Conservation of flora. Asian Journal of Multidimensional Research, 10(11), 195-198.
35. Халматова, Ш., Усманова, Т., & Акрамов, А. (2022). Экологические последствия воздействия человека на растительный и животный мир. theory and analytical aspects of recent research, 1(5), 547-554.
36. Xalmatova, S., & Akramov, A. (2022). KIMYOVIY O 'G 'ITLAR TARKIBIDAGI TURLI MODDALAR ORQALI TUPROQLAR QATLAMINI IFLOSLASHI VA UNING OLDINI OLIH CHORA TADBIRLARI. International scientific journal of Biruni, 1(2), 4-7.