



MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC
SOLUTIONS

ТАЛАБАЛАРНИНГ ДАРСЛАРНИ ЎЗЛАШТИРИШИГА
САЛБИЙ ТАСИР ҚИЛУВЧИ ФАКТОРЛАРНИ ГИГИЕНИК АНАЛИЗ
ҚИЛИШ.

Андирбаева Гаўхар

*Қорақалпоғистон тиббиёт институти « Соғлиқни сақлашни бошқариш ва
жамоат саломатлигини сақлаш» мутахассислиги 1 курс магистранти*

Аннотация: Ушбу тезиста 2024 йил 26-сентябр санасида ҚТИ (Қорақалпоқ тиббиёт институти) да 2 курс Даволаш иши факультети талабалари орасида, яъни 18 йошдан 23 йошгача бўлган талаба йошларнинг соғлом турмуш тарзига қанчалик амал қилиши анкета сўровномаси асосида гигиеник баҳоланганлиги йоритилиб берилади. Сўровномада 18 йошдан 23 йошгача бўлган 30 та ўғил ва 70 та қиз болалар жами 100 талабадан соғлом турмуш тарзининг асосий элементлари бўйича анкета сўровномаларига жавоблар олиниб, анализ қилинади ва талаба йошларнинг ўтилган дарсларни яхши ўзлаштириши учун нормаллашган кўн тартиби ва овқатланиш режимини тўғри йўлга қўйиш бўйича фикр мулохозалар байон этилади ва таклифлар берилади.

Калит сўзлар: соғлом турмуш тарзи, *time management*, статистик анализ, анкета сўровномаси, ҚТИ, XXI аср эпидемияси.

XXI асрнинг ривожланган, замонавий даврида инсонларнинг турмуш тарзига амал қилмаслик ҳолатлари кўп кузатилмоқта. Бундай ҳолатлар асосан талаба йошлар орасида кенг тарқалган. Бутун жаҳон олимлари талабалик даврида тўғри рационал овқатланмаслик, *time management* яъни ҳар бир кун вақтини тўғри бўлиштирмаслик, зарарли одатлар (айнан, тамаки чекувчилик, спиртли ичимликлар ичувчилик в.х), жисмоний кам ҳаракатлилик, профилактик ишларга этиборсизлик ва социал иктисодий тармоқларга қарамлик, бутун умри давомида соғлиғи билан таълуқли муоммаларга, асосан: семизлик, нафас олиш органлари касалликлари ва депрессияга олиб келиши аниқланган. Бундай тадқиқотлар бутун дунёдаги ривожланган универститетлардан 12000га яқин талабалар қатнашувида Хитойнинг ЖИНАН универститетининг тиббиёт факультети мутахассислари томонидан олиб борилган.

ҚТИ 2 курс Даволаш иши факультети талабалари орасида ўтказилган анкета суровномалари натийжаси бўйича ҳар кунги, нормада 6-8 соат ухлайдиганлар 81 % ни, 4 ва ундан кам ухлайдиганлар 19 % ни ташкил этти. Ўз вақтида ухламаслик - уйку гармонларининг нотўғри ишлаб чиқарилиши ва бунинг оқибатида талабаларда тез жаҳл чиқиши, диққатни бир жойга жамлай олмаслик ҳолатлари кузатилмоқта. Бизга маълум, нормада ухлаш мийянинг яхши ишлаши ва маълумотларни аниқ ва тез қабул қилиб олиш имкониятини беради. Анкетадаги





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

кейинги суровнома натижалари буйича ҳар кунги рационал овқатларни қабул қилиш : кунига 3 марта- 10%ни, 2 марта- 47%ни, 1 марта- 43% ни ташкил қилди. Ҳар кунги *fast food* (тез пишар овқатлар) ейдиганлар 52 % ни, емайдиганлар 48 % ни кўрсатти. Зарарли одатлари бор талабалар 12 % ни ташкил етти. Ҳар куни жисмоний танасини чиниқтирадиганлар- 46 % , фақат пиёда юриш билан чуғулланадиганлар- 32% жисмоний чиниқ билан умуман шуғилланмайдиганлар- 22 % ни кўрсатти.

Ижтимоий тармоқларга қарамлилик - бу ХХІ асрнинг эпидемияси. Олимлар ижтимоий тармоқларга қарамлиликни алоҳида гуруҳларга киритган, айнан «кибер-муносабатлар»га қарамлилик: ҳақийқийлари ўрнига виртуал дўст ва ойилаларини алмаштиришгача олиб келишини исботлаган. ҚТИ 2 курс талабалари орасида ҳар куни ижтимоий тармоқларга 1 соат вақтини ажратадиганлар 10 % ни, 2-3 соат вақтини ажратадиганлар 46 % ни ва 5-6 соат вақтини ажратадиганлар 44 % ни ташкил этти.

Хулоса ўрнида айтиш мумкинки, юқоридаги натижаларга кўра замон ривожланиб ҳар хил қулайликлар яратилган сари талабаларнинг соғлом турмуш тарзига амал қилмаслик ҳолатлари кўпайиб бормоқта. Буннан ташқари талабаларнинг *time management* буйича билимларнинг сайизлиги сабабли кўнлик вақтини тўғри тақсимламаслик ҳолатига олиб келган. Бизга маълум, кўпчилик етук инсонларнинг умри ва карьераси шунини кўрсатмоқтаки, уларнинг муваффақиятнинг асосий калити - ўз вақтини тўғри тақсимлаб, фойдаланиб билишлиги.

Юқоридагилардан келиб чиқиб талабаларга қўидагилар таклиф қилинади:

- Ҳар кунлик вақтни тўғри тақсимлаб, ижобий фойдаланиш.
- Ҳар куни вақтли ва рационал овқатланиш,
- Зарарли салбий одатлардан воз кечиш,
- Танани чиниқтириш машқларини одатга айлантириш,
- Ижтимоий тармоқларга қарамлиликдан ўзини тийиш;

ФОЙДАЛАНГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Б.Маматқулов “Жамоат саломатлиги ва соғлиқни сақлашни бошқариш” “Қамар медиа” Тошкент 2022
2. И.Искандаров, Б.Маматқулов “ Санитария-статистик ва ижтимоий-гигиеник тадқиқот услублари” Тошкент. 1994
3. www.ziyounet.uz
4. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=ZROTZqQAAAAJ&citation_for_view=ZROTZqQAAAAJ:YFjsv_pBGBYC
5. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=ZROTZqQAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=ZROTZqQAAAAJ:BJbdYPG6LGMC
6. <https://moluch.ru/archive/263/60916/?ysclid=m295sd3esk567260868>

