

А. Т. ҒАҒУРОВ,
Қ. С. СОДИҚОВ,
Ҳ. А. ҒОВСУТДИНОВ

МАКТАБ БИЛАН ОИЛАДА ГИГИЕНИК ВА ЖИНСИЙ ТАРБИЯ

*Ўзбекистон ССР Маориф министрлиги ўрта мактаблар-
нинг биология ўқитувчилари учун ўқув-методик қўллан-
ма сифатида тасдиқлаган*

ТОШКЕНТ «ЎҚИТУВЧИ» 1987

Ушбу қўлланмада гигиеник ва жинсий тарбиянинг мақсади, вазифаси, мазмуни ва уни мактаб ва оилада олиб борish форма, методлари баён этилган. Айниқса, мактаб биология курсининг ботаника, зоология, одам анатомияси, физиологияси, гигиенаси, умумий биология ўқув предметлари мазмуни билан боғлиқ ҳолда системалик гигиеник ҳамда жинсий тарбия бериш методикасига кенг ўрин берилган. Биологиянинг синфдан ташқари машғулотида ва оилада гигиеник, жинсий тарбия масалалари ҳам қўлланмада ўз ифода-сини топган.

Қўлланма умумий таълим мактабларининг биология ўқитувчилари, педагогика олий ўқув юр்தларининг студентлари, ота-оналар ва мазкур проблема билан қизиқувчилар учун мўлжалланган.

Рецензент—биология фанлари доктори, проф. А. Т. Оқилов.

На узбекском языке

ГАФУРОВ АҚБАР ТАЛАСОВИЧ
САДЫКОВ КАБИЛ САДЫКОВИЧ
ГАВСУТДИНОВ ХИСАМИТДИН ГАВСУТДИНОВИЧ

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ И ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ В ШКОЛЕ И В СЕМЬЕ

Пособие для учителей

Ташкент «Ўқитувчи» 1987

Редакция мудир *А. Иброҳимов*

Махсус редактор *Г. Содиқова*

Редактор *Р. Авазов*

Техн. редактор *Д. Нигматулина, С. Б. Ахтамова*

Корректор *Ф. Тўлаганов*

ИБ № 3360

Теришга берилди 23.03.87. Босишга рухсат этилди 11.09.87. Р—14622. Формати 84×108¹/₃₂. Тип. қоғози № 2. Кегли 10 шпонсиз. Литературная гарнитураси. Юқори босма усулида босилди. Шартли б. л. 9,66. Шартли кр.-отт. 9,93. Нашр. л. 10,2. Тиражи 20 000. Заказ № 376. Баҳоси 70 т.

«Ўқитувчи» нашриёти. Тошкент, Навоий кўчаси, 30. Шартнома № 19—314—86.

ЎзССР нашриётлар полиграфия ва китоб савдоси ишлари Давлат комитети Тошкент «Матбуот» полиграфия ишлаб чиқариш бирлашмасининг 3-босма-хонаси. Тошкент, Юнусобод массиви, Муродов кўчаси, 1. 1987.

Типография № 3 Ташкентского полиграфического производственного объединения «Матбуот» государственного комитета УССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Ташкент, массив Юнусабад, ул. Мурадова, 1. 1987.

4306010000—228

Г 353(04)—87

145—87

© «Ўқитувчи» нашриёти, 1987

Коммунистик партия ва Совет ҳукумати совет мактаби олдида таълим-тарбия ишини янада яхшилаш, келгуси авлоднинг меҳнатсевар, ақлан ва жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш вазифасини қўйди.

КПСС XXVII съезди ва Ўзбекистон Компартияси XXI съезди қабул қилган муҳим ҳужжатларда ёш авлоднинг ғоявий-сиёсий, маънавий, ахлоқий, жисмоний, гигиеник ва меҳнат тарбиясига катта эътибор берилди.

М. С. Горбачевнинг КПСС Марказий Комитетининг Совет Иттифоқи Коммунистик партияси XXVII съездига қилган сиёсий докладида шундай дейлади: «Умуман, таълимни ишлаб чиқариш меҳнати билан қўшиб олиб бориш ленинча принципини янада тўлароқ рўёбга чиқаришга, таълим бериш самарадорлигини оширишга, ёшларни мустақил ҳаётга ва меҳнатга тайёрлашни тубдан яхшилашга, янги жамиятнинг онгли қурувчиларини тарбиялашга янада қатъийроқ тарзда эришмоқ керак... Ҳар бир инсон учун, шунингдек жамият учун ҳам саломатликдан қимматроқ нарса йўқ. Кишиларнинг сиҳат-саломатлигини муҳофаза этиш ва мустаҳкамлаш — ғоят муҳим ишдир. Биз сиҳат-саломатлик проблемаларига кенг социал позициялардан туриб қарашимиз керак. Сиҳат-саломатлик, энг аввало меҳнат ва турмуш шароитларига, фаровонлик даражасига боғлиқ. Халқ соғлигини сақлаш жуда катта аҳамиятга молик, албатта»¹.

Совет ёшларининг сиҳат-саломат бўлиб ўсиши, ҳар томонлама уйғун ривожланиши, уларни илк болалигидан тўғри парвариш қилиш, овқатланишини тўғри ташкил этиш, гигиеник ва жинсий жиҳатдан тўғри тарбиялаш, яхши одат ва кўникмаларни қарор топтириб боришга боғлиқ.

КПСС XXVII съездига қилинган сиёсий докладда:

¹ М. С. Горбачев. КПСС Марказий Комитетининг Совет Иттифоқи Коммунистик партияси XXVII съездига сиёсий доклади. Т., «Ўзбекистон» нашриёти, 1986, 68—69-бетлар.

«Ёш оилалар алоҳида ғамхўрликка муҳтождир. Ёшларни оилавий турмушга тайёрлаш лозим. Ёш келин-куёвларга, энг аввало, уй-рўзғор муаммоларини ҳал этишда моддий ёрдам кўрсатиш системаси янада пухтароқ ўйланган бўлиши керак. Гражданларнинг оилани мустаҳкамлаш учун масъулиятини ошириш ниятида ҳуқуқий нормаларимизни такомиллаштириш ҳақидаги таклифларни кўриб чиқиш мақсадга мувофиқ бўлса керак. Аммо, гап фақат бунда эмас. Давлат ва жамоат ташкилотларининг амалий ишини шундай йўлга қўйиш керакки, бу ишлар оилани, унинг негизларини мустаҳкамлашга бутун чоралар билан ёрдам берсин»,¹ дейилган.

Оиланинг келгусида мустаҳкам бўлиши кўп жиҳатдан ёшларнинг совет кишиларига хос хулқи, кишиларга муносабати, поклиги, шарм-ҳаёли, ифбатли, одоб-ахлоқли бўлиши, меҳнатсеварлиги, жамоатчилик ўртасида ўзини тута билиши каби фазилатларга, оилада, мактаода гигиеник ва жинсий тарбия системасини ҳар томонлама пухта олиб боришга боғлиқ.

КПСС Марказий Комитетининг 1984 йил 10 апрелда маъқулланган «Умумий таълим ва ҳунар мактабини ислоҳ қилишнинг асосий йўналишлари» да ёш авлоднинг сиҳат-саломат бўлиши масаласига алоҳида эътибор берилади. Бу Коммунистик партия ва Совет ҳукуматининг ёш авлод ҳақида кўрсатаётган ғамхўрлигининг яна бир ёрқин далилидир. Хусусан, «Умумий таълим ва ҳунар мактабини ислоҳ қилишнинг асосий йўналишлари» 17-бандида «Социалистик жамият ёш авлоднинг жисмоний жиҳатдан бақувват, соғлом, хушчақчақ бўлиб, меҳнатга ва Ватанни ҳимоя қилишга тайёр бўлиб ўсишидан жуда манфаатдордир. Барча ўқувчиларнинг дарсларда, ўқишдан ташқари вақтларда, спорт секцияларида физкультура билан кун сайин шуғулланишлари ташкил этилсин, бунинг учун зарур шарт-шароитлар яратилсин»² деб таъкидланган. Гигиена масалалари хусусида. «Ҳар бир мактаб ўқувчиси гигиена ве медицина соҳасидаги зарур билимларни эгаллаб олиши, ёшлигиданоқ ўз организмни билиши ва уни тертибли

¹ КПСС Марказий Комитетининг «Совет Иттифоқи Коммунистик партияси XXIV съезига сиёсий доклад. Т., «Ўзбекистон» нашриёти, 1986, 72-бет.

² КПСС Марказий Комитети Пленумининг «Умумий таълим ва ҳунар мактабини ислоҳ қилишнинг асосий йўналишлари» ҳақидаги қарори. «Совет мактаби» журнали. 1984, № 6, 16—17-бетлар.

сақлашни ўрганиши керак»¹ деб уқтирилган. Бунда мактабда ўқув-тарбия ишларини ташкил этишда гигиена талабларига риоя қилиш, ўқувчиларни толиқтириб қўймаслик асосий масала қилиб қўйилган. Шу мақсадда ўқув программаларини қайта ташкил этиш, ўқувчиларнинг чарчаб ва толиқиб қолишларининг олдини олиш, улер ишчанлик қобилиятини юқори бўлишига шароит яратиш халқ маорифи органларига топширилган. Шунинг учун ҳам ҳозирги кунда ўқувчилар билан олиб бориладиган таълим-тарбия ходимларининг есосий вазифаси ҳисобланади.

Маълумки, ҳар бир инсон ўзидан зурриёт қолдиради. Оила коммунистик жамият кишисини тарбиялаш системасининг муҳим бошланғич звеноси ҳисобланади. Оила қуришдан асосий мақсад ота-она бўлиш, фарзанд кўриш ва уни одоб-ахлоқли, соғ-саломат, пок қалбли қилиб ўстиришдир.

Коммунистик партия ва Совет ҳукуматининг тинмай кўрсатаётган ғамхўрлиги туфайли кишиларнинг турмуш маданияти, моддий таъминоти, турар жой шароитлари йил сайин яхшиланиб бормоқда. «СССР ни иқтисодий ва социал ривожлантиришнинг 1981—1985 йилларга ва 1990 йилгача бўлган даврга мўлжалланган асосий йўналишлари»да оилада бола тарбиясини яхшилаш ва болаларнинг соғлом ўсишини таъминлаш чоралари кўзда тутилган, унда «Болалик оилаларга ва келин-кўевларга давлат ёрдами оширилсин. Ана шу оилаларга афзаллик ва имтиёзлар кенгайтирилсин, уларнинг ўй-жой, маиший шароитларини яхшилашда ёрдам берилсин, болаларга давлат нафақалари системаси такомиллаштирилсин... Ишловчи аёлларнинг меҳнат ва турмуш шароитлари янада яхшиланиши таъминлансин»², деб кўрсатиб ўтилган. КПСС Марказий Комитети ва СССР Министрлар Советининг 1981 йил 22 январда чиқарган қарорида болалик оилаларга давлат ёрдами ни ошириш бўйича бир қанча тадбирлар белгиланган.

¹ КПСС Марказий Комитети Пленумининг «Ўмумий таълим ва ҳунар мактабини ислоҳ қилишнинг асосий йўналишлари» ҳақидаги қарори, «Совет мактаби» журнали, 1984, № 6, 16—17-бетлар.

² «Совет Ўзбекистони» газетаси, 1980 йил, 2 декабрь.

КПСС XXVI съезди ва КПСС Марказий Комитети ва СССР Министрлар Советининг юқорида айтиб ўтилган қарори муносабати билан 1983/84 ўқув йилидан бошлаб Иттифоқимизнинг умумий таълим мактабларида гигиеник ва жинсий жиҳатдан тарбиялаш юзасидан «Гигиена ва саломатлик» дарслари ҳамда «Оилавий ҳаёт этикаси ва психологияси асослари» курслари ўқитила бошланди. Мазкур курслар ўқувчиларга гигиеник ва жинсий тарбия, оилавий ҳаёт этикаси ва психологиясига оид билим берибгина қолмай, балки айни бир вақтда уларда гигиеник ва жинсий тарбияга оид одат ва қўникмаларни шакллантириш ҳамда коммунистик ахлоқни таркиб топтиришни кўзда тутди. Бу эса «Одам ва унинг саломатлиги» курсида ўқувчиларнинг ўз меҳнатлари ва турмушларини тўғри ташкил этиш, хусусан, соғлиқларини сақлаш ва яхшилаш, юқори ишчанлик қобилиятини ҳосил этиш учун зарур бўлган гигиена ва санитария билимларини чуқурлаштиради. Булардан ташқари, курсда жинсий тарбияга бевосита алоқадор бўлган физиологик-гигиеник ва ахлоқий масалалар, ёшларни оила қуришга, бола тарбиясига тайёрлаш, оилавий ҳаётнинг турли томонлари билан таништиришни кўзда тутди. Гигиена ва саломатлик курсларининг асосий мақсади ўқувчиларда, йигит-қизлар ўртасидаги муносабатларнинг ахлоқий нормаларни шакллантириш, уларни мустаҳкам ва соғлом оила қуришга тайёрлаш, ўз соғлиқлари ва атрофларидаги бошқа кишиларнинг ҳамда келажак авлоднинг соғлиғи учун масъулият ҳиссини тарбиялашдан иборат.

Жинсий тарбия — ёш авлодни ахлоқий, жисмоний ва эстетик жиҳатдан жинсий ҳаётга тўғри йўллайдиган тарбиядир.

СССР Педагогика фанлари Академиясининг мухбир аъзоси Д. В. Колесов қайд қилишча жинсий тарбия шахснинг бошқа жинсга алоқадор бўлган, жамият учун фойдали сифатлари, хислатлари хусусиятларини баён этишдан иборатдир. СССР Педагогика фанлари Академиясининг академиги И. Д. Зверев¹ таъкидлашича жинсий тарбия жинсий ривожланиш физиологияси ва психологиясига алоқадор маънавий ва гигиеник юриш-

¹ Я. П. Бруновт. И. Д. Зверев ва бошқалар. «Одам анатомияси, физиологияси ва гигиенасининг ўқитиш методикаси», Т., «Ўқитувчи». 1983, 36-бет.

туриш нормаларини шакллантириб бориш процессидир. Бу таърифлар жинсий тарбия мазмунини тўлиқ очиб бера олмайди. Бинобарин ҳозирга қадар жинсий тарбияга унинг моҳиятини тўла очиб берадиган, кўпчиликка манзур бўладиган таъриф берилмаган.

А. С. Макаренко жинсий тарбиянинг коммунистик тарбиянинг бошқа таркибий қисмлари билан алоқасига тўхталиб: «Болани виждонли, меҳнатга қобил, софдил, ҳалол қилиб, озодагарчиликка, ростгўйликка одатлантириб, бошқа одамни ҳурмат қиладиган, унга ғамхўр бўладиган ва унинг манфаатларини ҳурмат қиладиган, ўз ватанини севадиган ҳамда социалистик революция ғояларига содиқ қилиб тарбиялаш билан биз уни жинсий жиҳатдан ҳам тарбиялаган бўламиз» деган эди¹.

Бу курсни ўтиш биология ўқитувчисига юклатилади. Ўқитувчи билан бир қаторда айрим масалаларни ёритиш учун мактаб врачлари ҳам жалб қилинади. Умумий таълим мактаблари биология ўқитувчилари ўқувчиларни гигиеник ва жинсий жиҳатдан тарбиялаш ва «Ойлавий ҳаёт этикаси ва психологияси асослари» курсларини ўқишда қийинчиликларга дуч келишлари табиий. Бунинг сабаби шундаки, олий ўқув юртлари учун чиқарилган педагогика курси ва биологияни ўқитиш методикасига оид дарсликларда жинсий тарбия масаласи етарли ёритилмаган, бундан ташқари, бу курсни ўқитишда ҳали унча тажриба орттирилмаган ва шу соҳа юзасидан республикадаги айрим мактабларда ўтказилган педагогик эксперимент натижалари ҳақида ўзбек тилида етарли адабиёт йўқ. Бу масалага бағишланган жуда кўп мақолалар рисоаларда гигиеник ва жинсий тарбияни олиб бориш ҳақида мулоҳаза юритилсада, бироқ жинсий тарбиянинг туб мазмунини очиб берилмаган. Олий ўқув юртлари учун чиқарилган педагогика, психология дарсликлари ёки ўқув қўлланмаларида ҳам жинсий тарбия хусусида деярли сўз юритилмайди, бинобарин, ўрта мактабда дарс бераётган аксарият ўқитувчилар жинсий тарбия ҳақида аниқ тушунчага эга эмаслар. Ваҳоланки, жинсий тарбия олиб бориш учун ўқитувчи унинг моҳиятини яхши билиши керак.

Ушбу ўқув-методик қўлланма умумий таълим мактаблари ўқитувчиларига шу масала юзасидан амалий

¹ А. С. Макаренко. «Болалар тарбияси ҳақида лекциялар». Т., «Ўқитувчи» нашриёти, 1967, 103—104-бетлар.

ёрдам берар, деб умид қиламиз. Муаллифлар ушбу қўлланмани ёзганда узоқ йиллар мобайнида Тошкент шаҳридаги ва областидаги баъзи мактабларда гигиеник ва жинсий тарбия соҳасида ўзлари тўплаган иш тажрибаларига, ўқувчиларни гигиеник ва жинсий тарбиялаш курсини ўқитишга оид дастлабки педагогик эксперимент натижаларига, шунингдек, рус тилида чиққан мазкур курсга оид адабиётларга асосландилар.

Ушбу ўқув-методик қўлланма юзасидан фикр-мулоҳазаларини билдирган ўртоқларга муаллифлар миннатдорчилик изҳор этадилар.

ГИГИЕНИК ВА ЖИНСИЙ ТАРБИЯНИНГ ВАЗИФАЛАРИ ВА МАЗМУНИ

Гигиеник ва жинсий тарбия тарбиянинг энг муҳим тури ҳисобланади. Болалар, ўсмирлар, йигит-қизлар соғлиғини мустаҳкамлаш ва муҳофаза қилиш, одамга ўз соғлиғини ва бошқалар соғлиғини сақлашни ўргатишдан иборат. Ўқувчиларда соғлом ҳаёт кечириш, шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш, одамлар ўртасидаги муносабатларнинг психологик-гигиеник ҳолатларини билиш, одам анатомияси, физиологияси ҳақида тушунчага эга бўлишни ўргатиш, гигиеник одат ва маънавий шакллантириш гигиеник тарбиянинг асосий вазифаси ҳисобланади.

Шарқ халқларида, жумладан, Ўрта Осиё халқларида қадим замонлардан бошлаб, болалар ва ўсмирларни гигиеник ва жинсий тарбиялашга катта эътибор бериб келинади.

Абу Абдуллоҳ Рўдакӣ, Абул Қосим Фирдавсий, Умар Ҳайём, Қайковус, Абу Али ибн Сино, Саъдий, Алпшер Навоӣ, Аҳмад Дониш ва бошқа буюк алломаларнинг асарларида гигиеник ва жинсий тарбияга оид фикр ва мулоҳазалари ибратли ҳикоялар, шеърлар тарзида баён этилади.

Абу Али ибн Синонинг гигиена соҳасида ёзган илмий ишлари алоҳида эътиборга сазовордир. Унинг «Тиб қонунлари» китобида инсоният саломатлигига оид барча маълумотлар қамраб олинган. Ибн Сино касалликларнинг олдини оладиган, муҳофаза қиладиган амаллардан кенг фойдаланиш ҳақида атрофлича фикр юритади. Аввало инсоннинг покизалиги, табиатнинг мусаффо,

сўлимлиги, овқатланиш тартиби, уйқу, жисмоний тарбиянинг зарурлиги киши ҳаётига маълум даражада таъсир кўрсатишини буюк табиб шак-шубҳасиз исбот этади. Унинг фикрича, киши ўз саломатлигини тадбиркорона муҳофаза қила билса, узоқ умр кўриши мумкин.

Ибн Синонинг овқатланиш, меҳнат қилиш, дам олиш, ухлаш, жисмоний машқлар тўғрисидаги фикрлари ҳозирги кунда ҳам ўз қимматини йўқотмаган.

У овқатланиш гигиенасида сўрункасига тўйиб овқат емаслик организмни сусайтиради, шунингдек, меъдидан ортиқ истеъмол қилиш ҳам зарарлидир, деган фикрни айтади. Ибн Сино турар жой гигиенасига ҳам катта эътибор беради.

Ибн Сино фикрича, бадан тарбия ҳаётининг бир амал бўлиб қолиши, уни инсон ёши, жинси ва саломатлигига монанд ҳолда олиб бориш лозим. У баданни чиниқтиришда табиий омиллар: қуёш, тоза ҳаво, сув набобат оламининг барчасидан оқилона фойдаланишни маслаҳат беради. Ибн Сино бола тарбияси масалалари билан кўп шуғулланди. Боланинг жинсий тарбияси хусусида ҳам бир қатор фикрларни айтади. У бола дунёга келган кундан бошлаб, уни тарбиялашга киришиш зарурлигини уқтиради.

Кунларнинг бир кунида буюк ҳаким қабулига гўдакни кўтариб ёш эр-хотин келади ва болани тарбия қилиш хусусида маслаҳат сўрашади: Шунда Ибн Сино сўрайди:

— Болангиз неча ёшда?

— Уч ойлик бўлди, — деб жавоб берибди ота-она.

— Аттанг, тарбияга уч ой кечикибсизлар, — деб жавоб беради улўғ Ҳаким.

Ибн Сино боланинг жисмоний тарбиясига алоҳида тўхталади. У турли касалликларга чалинган беморларни жисмоний тарбия билан даволашга алоҳида эътибор берган.

Алишер Навоий «Махбуб ул-қулуб» китобининг иккинчи қисми, асосан ахлоқий масалеларга бағишланади. У одамларни тавозе ва одобли бўлишга чақиради. Алишер Навоийнинг фикрича, тавозели кишига халқнинг меҳри ошади, ҳамма бундай кишини ҳурмат қилади ва у билан дўстлашишга интилади.

У жумладан одоб тўғрисида шундай дейди: «Одобли инсон барча одамларнинг яхшисидир ва барча халқлар учун ёқимлидир. У мансабдор кишилардан гўзалроқ ва

бадавлат одамлардан ҳурматлироқдир. Одобли одам ўз тенгдошлари орасида ҳам таҳсинга лойиқ, ҳеч қандай эҳсон бермай, каттадан-кичик, ҳаммани шод қилади, ҳеч қанақа ҳадя қилмай, кишиларнинг ғамини тарқатади. Одоб — улуғлар кўнглида ёшларга меҳр уйғотади ва у одобли ёшга бўлган муҳаббат кўнглида абадий қолади. Ёшларни кўзга улуғ қилиб кўрсатадиган феъл-атвори одобдир, одоблиларнинг юриш-туришида халқ улуғворлик кўради»¹.

Шарқ классик адабиётининг буюк намоёндаларидан бири Саъдий Шерозий «Гулистон» ва «Бўстон» каби ахлоқий масалаларга бағишланган китобларида ҳаётда инсонни пок, иродали ва мағрур изоҳлайди. У киши қадрини, инсоннинг инсонлик шарафини ерга урадиган таъма, ҳасад ва бошқа одатларни қаттиқ қоралайди, кишиларни меҳнатга, ростгўйликка ва ҳунар орттиришга даъват этади.

Унинг қайд қилишича, болани ҳамма нарсага бардош берадиган қилиб, меҳнат билан тарбиялаш лозим. У «Гулистон» китобининг «Қаноатнинг фазилати баёни», «Сукут сақлашнинг фойдалари баёни», «Ишқ ва ёшлик баёни», «Тарбиянинг таъсири баёни», «Сухбат қондалари баёни» бобларида болалар, ўсмирлар, катталарнинг ахлоқий тарбияси, гигиеник ва жинсий тарбиясига онд ибратли ҳикояларни келтириб, одамларни виждонли, ахлоқли, сабр-тоқатли, саҳоватли, мурувватли, ватан-парвар, одамларга меҳрибон, ширинсухан бўлишга ундайди.

Жинсий тарбия масалаларини таълим-тарбиянинг умумий масалаларига аралаштириб юбормасдан, балки ўқув предметларини ўқитишда унга алоҳида аҳамият бериш зарур.

Жинсий тарбия: 1/боланинг қайси жинсга мансублиги ва бу жинснинг шахс ҳамда жамият учун аҳамияти; 2/оилавий муносабатларнинг бола, қариндош-уруғ ва жамият учун аҳамияти; 3/ зурриёт қолдиришга; 4/ жинсий ахлоққа онд масалаларни ўз ичига олади. Юқорида айтилганларни эътиборга олиб Д. В. Колесов жинсий тарбиянинг вазифаларини қуйидагилардан иборат деб ҳисоблайди:

1/ бошқа жинс билан бўладиган ишқий муносабат-

¹ Алишер Навоий, «Махбуб ул-қулуб». Т., Ғофур Ғулом номдаги адабиёт ва санъат нашриёти, 1983, 48-бет.

ларда инсонни жамиятдан ажралган ҳолда талқин этмаслик ва эркак ҳамда аёл ўртасидаги муносабатларни «шахсий» ва «ижтимоий» муносабатларга бўлмаслик, ҳар бир инсон, хоҳ бола, хоҳ ўсмир, хоҳ йигит ва қиз бўлсин ўз хатти-ҳаракати учун жамият олдида жавобгар эканлигини;

2/ ёшларнинг мустақкам ва ахил оила қуриб, бир нечта болалик бўлиши, болаларни оқилона тарбиялаш, уларнинг ўз ота-оналари, фарзандлари, жамият олдидаги бурчини билиши;

3/ бошқалар билан муомала қилганда уларни фақат одамлар сифатидагина эмас, балки аёл, эркак жинсининг вакиллари сифатида ҳурмат қилиш, уларнинг истак ва талаблари, қизиқишларини ҳисобга олиш ва ҳурмат қилиш;

4/ ўғил болаларнинг фақат ўз тенгқурларига эмас, балки қизларга нисбатан меҳр-шафқатли, мурувватли, эътиборли бўлиши, уларни бўлажак она сифатида ҳурмат қилиш руҳида тарбиялаш;

5/ ўз соғлиғи ва ўзгаларнинг соғлиғи учун жавобгар эканини ҳамда эрта жинсий алоқа қилишнинг организм учун зарарли эканлигини, ўғил болаларнинг қизларга, қизларнинг эса ўғил болаларга нисбатан масъулиятсизлик ва енгилтақлик билан қарамаслигини тушунтириш;

6/ эркак билан аёлнинг ўзаро муносабатида бир-бирларига нисбатан худбинлик қилмаслик, ахлоқсиз ва беандиша бўлмаслик, камситмаслик, фақат ўзини ўйламаслик, бойлик ортидан қувмаслик ва бошқа иллатларга ўрганмаслик;

7) балоғатга етиш — унинг мазмуни ва белгиларини тўғри тушунишни тарбиялашдан иборат¹.

ЖИНСИЙ ВА ГИГИЕНИК ТАРБИЯ БЕРИШ ШАКЛЛАРИ ҲАМДА МЕТОДЛАРИ

Совет педагогикасининг асосий принципларидан бири таълим билан тарбиянинг бирлиги принциpidир. Модомики тарбия таълим билан бирга олиб борилад экан, биз аввало, таълим бериш шакллари билан танишиб чиқишимиз керак.

Мактабларда ўқувчиларга таълим беришнинг асосий

¹ Д. В. Колесов. «Беседы о половом воспитании». М., «Педагогика», 1980, 93-бет.

шакли дарс ҳисобланади. «Дарс ўқитувчининг ёши ва тайёргарлиги бир хил бўлган доимий ўқувчилар коллективи — синф билан давлат программаси, қатъий дарс жадвали бўйича ва мактаб биносида олиб бориладиган таълим-тарбия ишларини ташкил этишнинг асосий шаклидир»¹.

Дарсда қатнашиш барча ўқувчилар учун мажбурий ҳисобланади. Ҳолбуки синфдан ташқари машғулотлар ўқув программасига деярли кирмайди ва уларда қатнашиш ўқувчиларнинг хоҳишига боғлиқ бўлади. Буларга экскурсиялар, уй ишлари, дарсдан ташқари ишлар, табиат бурчаги ташкил қилиш, ўқув-тажриба ер участкасида, табиатда олиб бориладиган ишлар киради.

Ҳозирги кунда синфдан ташқари машғулотларнинг индивидуал, группавий, оммавий шакллари мавжуд. Одатда индивидуал машғулотларга, биология кабинети, тирик табиат бурчаги, мактаб ўқув-тажриба ер участкаси, ўқувчиларнинг табиатда олиб борадиган кузатиш ва тажриба ишлари, синфдан ташқари ҳар хил адабиётлар ўқиш киради. Ўқувчилар группаси билан олиб бориладиган синфдан ташқари машғулотларнинг кенг тарқалган шакли тўғарақлардир. Чунончи, мактабларда «Ёш ботаниклар», «Ёш зоологлар», «Ёш физиологлар», «Ёш биологлар» тўғарақларини ташкил этиш мумкин.

Синфдан ташқари машғулотларнинг оммавий турига эса ҳар хил лекциялар ўқиш, диафильмлар, кинофильмлар, диапозитивларни кўрсатиш, журнал, кечалар, конференциялар, «Қушлар кун», «Ҳосил байрами», ижтимоий-фойдали меҳнатлар — «Боғ ҳафталиги», мактаб олдини ва кўчаларни кўкаламзорлаштириш ҳафталиги, походлар, экскурсиялар ташкил этиш киради.

Ўқитувчи гигиеник ва жинсий тарбияни олиб боришда албатта ўқувчиларга таълим беришнинг юқорида кўрсатилган шаклларида кенг фойдаланиши керак. Шу билан бирга ўқитувчи синф раҳбари сифатида ҳар ҳафтада бир марта ўтказиладиган тарбия соатларида коммунистик тарбия ҳақида суҳбат ўтказар экан, албатта жинсий тарбия ҳақида ҳам ўқувчиларга маълумот бериши керак.

Ўқитувчи фақат таълим-тарбия бериш йўлларини

¹ Н. М. Верзиллн. В. М. Корсунская. Биология ўқитишнинг умумий методикаси. Т., «Ўқитувчи», 1983, 199-бет.

эмас, балки уни олиб бориш методларини ҳам яхши билиши керак, берилаётган билим мазмуни ўқувчиларнинг ёшига мос ҳолда танланган бўлиши керак, шундагина таълим ва тарбиянинг сифати яхши бўлади. Биологияни ўқитишда оғзаки метод, яъни суҳбат, ҳикоя, мактаб лекцияси, кўргазмали қуроллар ва амалий методлар кенг қўлланилади. Гигиеник ва жинсий тарбияга оид масалалар суҳбат методи асосида ўқувчилар группаси ёки ҳар бир ўқувчи билан алоҳида-алоҳида ўтказилади. Бундай суҳбатларни ўқитувчи ўқувчиларнинг ёшига қараб, қизлар ва ўғил болалар билан алоҳида-алоҳида ўтказгани маъқул. Албатта, бундай суҳбатларни ўтказилаётганда ҳар бир боланинг кўнглини топа билиш, дилида ўзига нисбатан ишонч ҳосил қилиш керакки, у кўнглида яшириниб ётган сирларини айтиб берсин, ўз хулқига ўзи баҳо берсин ва бу масалада қандай фикрда юрганини ўйлаб кўрсин, мулоҳаза юритишга ўргансин, қалбида олижаноб ҳис-туйғулар уйғонсин. Гигиеник ва жинсий тарбияни олиб боришда ўқитувчи албатта тарбия беришнинг умумий методларидан ҳам кенг фойдаланиши керак.

Педагогикага оид дарсликларда тарбия методлари шарғли равишда 3 та катта группага ажратилади. Булар ўқувчиларнинг ижобий хулқини таркиб топтириш, ижтимоий онгини шакллантириш ҳамда маъқуллаш ва жазолаш методлари гуруҳларидир. Ҳар бир метод гуруҳи бир қанча тарбия методларини ўз ичига олади. Чунончи, ўқувчиларнинг ижобий хулқини таркиб топтириш методи гуруҳига ўқувчини ижобий хатти-ҳаракатларга ундаш мақсадида талаблар қўйиш, жамоатчилик фикридан фойдаланиш, ўрганиш, машқ қилдириш, яхши одатлар ҳосил қилиш методлари ва приёмлар киради. Тушунтириш, уқтириш, сиёсий, ахлоқий ва эстетик суҳбатлар, ҳикоялар, лекциялар, намуна кўрсатиш иккинчи гуруҳ методлар турини ташкил этади. Маъқуллаш, кўнгилни кўтариш ва далда бериш, ишонч билдириш, қайд қилиш, оғзаки ва ёзма миннатдорчилик билдириш, мукофотлаш, танбеҳ бериш, койиш, уялтириш, таъна, маъқуллаш ва жазолаш метод гуруҳининг таркибий методлари ва приёмлари ҳисобланади.

Гигиеник ва жинсий тарбияни олиб боришда айниқса шахсий намуна кўрсатиш, турли темаларга оид мунозаралар ўтказиш, тушунтириш, уқтириш, ўқувчилар маҳсус адабиётларни ўқиши, кинофильмлар, спектакллар

кўриши ва уларни таҳлил қилиши, оилада, мактабда, жамоат жойларида, теварак-атрофдаги кишиларнинг хулқ-атворини кузатиши ва ўзи учун энг яхши томонларини олиши келажаги учун фойдадан холи бўлмайди. Ўқувчиларнинг ўз-ўзини тарбиялашида ўзбек ва бошқа миллатларнинг энг яхши урф-одатларини ўрганиши ва ана шу урф-одатларга ҳурмат билан қараши асосий ўрин тутади. Бу фақат ахлоқий тарбияда эмас, балки гигиеник ва жинсий тарбияда ҳам кетта аҳамиятга эга.

Ҳар бир ўқувчига кун тартибини аниқ тузишда, коллективда ўз ўрнини топишда, вазифа ҳамда мақсадларини аниқлашда ва олдига қўйган масалаларни ҳал лективда ўз ўрнини топишда, вазифа ҳамда мақсад-ўтил болалар ва қизларни баб-баробар қатнаштириш ва ҳоказолар гигиеник ҳамда жисмоний тарбияда кенг қўлланилади. Болалар ва ўсмирларнинг зуваласи пишиқ, руҳан тетик бўлиши ташқи муҳитнинг турли хилдаги зарарли таъсирлариге чиниқиши учун уларга илк ёшлигидан бошлаб гигиеник тарбия бериш, гигиеник одат ва малакаларни шакллантириш зарур.

Бола боғча ёшиданоқ санитария-гигиенага оид оддий билимларни олади ва унда дастлабки гигиеник одат ва кўникмалар ҳосил бўла боради.

Ўқитувчилар мактабда бошқа фанлардан дарс бериш билан бир қаторда гигиеник билимларни ҳам берадилар. Бола бунда жисман ва руҳан покликка ўрганади ва умрининг охиригача бу одатни тарк этмайди. Гигиеник таълим-тарбияга мактабдаги педагогик процесснинг коммунистлик тарбиянинг, меҳнат таълими, ахлоқий ва эстетик тарбиянинг ажралмас қисми, деб қарамоқ керак.

Мактабда санитария ва медицина ходимлари, врачлар, биология ўқитувчиларининг Қизил ярим ой жамияти фаолиятида мунтазам равишда фаол иштирок этиши, медицина ходимлари ва ўқитувчиларнинг гигиеник таълим-тарбия соҳасида ўз малакаларини ошириб боришлари, ўқувчиларга дарс ва дарсдан ташқари машғулотларда ҳам ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, гигиеник таълим-тарбия бериш йўли билан бу тарбия сифатини яна ҳам яхшилаш мумкин.

Шуни айтиб ўтиш керакки, гигиеник ва жинсий тарбия беришда болалар боғчаси, мактаб ва оиланинг ҳам-жиҳатлик билан иш кўриши, хусусан ота-онанинг боғча тарбиячиларига ва мактаб ўқитувчиларига яқиндан ёрдам бериши катта аҳамиятга эга.

Болани ёшлигидан бошлаб гигиена қоидаларини тўғри бажаришини, уларга пухта амал қилинишини кузатиб бориш ва ўрганиш шу боланинг келгусида соғлом бўлишида, ўз ҳаётини тўғри ташкил этишида жуда муҳим.

БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАРНИНГ ФИЗИОЛОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Бола ўз ҳаёти мобайнида тенгқурлари ва катталар билан мулоқотда бўлади, оилада ва боғчада турли ўйинлар ўйнайди, ҳар хил машғулотлар билан шуғулланади, мактабда таълим-тарбия олиши жараёнида психик жиҳатдан ривожлана боради.

Бола боғча ёшидан бошлаб ўз ҳис-туйғуларининг теварак-атрофдаги нарсаларга боғлиқлигини сезади ва ўз-ўзини англай бошлайди. Мактаб ёшида таълим-тарбия олиш, ўқиш, ўрганиш, меҳнат кўникмаларини ҳосил қилиш жараёнида нерв системаси, психологик хусусиятлари ривожлана боради.

Ўсмирлик ва балоғат ёшидан бошлаб, бола психикасида физиологик ўзгаришлар содир бўлади, унинг психикаси мураккаблаша боради ва унда мустақил фикрлаш қобилияти пайдо бўлади. Бу ёшда ўсмирнинг кайфияти тез-тез ўзгариб туради. Шунинг учун ҳам болани гигиеник ва жинсий жиҳатдан тарбиялашда ўсмир руҳиятидаги ўзгаришларни ҳисобга олиш керак.

Ўсмирлик даври организмнинг таянч-ҳаракат аппарати, юрак-томирлар системаси, ички секреция безлари ва бошқа системаларнинг жадал ривожланиши билан характерланади. Ўсмирларда ва юқори синф ўқувчиларида ортиқча қўзғалувчанлик, серзардалик, бекордан-бекорга тутоқиб кетиш, асабийлик ва бошқа реакцияларни кузатиш мумкин. Таассуротларнинг ниҳоятда кўплиги ўсмир нерв системасининг кучли қўзғалишига ёки тормозланишига олиб келиши мумкин. Баъзи ўсмирларда нерв системасининг тормозланиши ҳодисаси учрайди. Бундай ўсмирлар шалпайган, одамови, уйқучан, анқов бўладилар. Айрим ўсмирлар ва юқори синф йигит-қизлари эса тажанг, интизомсиз, тўполончи, қўпол бўладилар. Бу эса ёшлар ўртасида гигиеник ва жинсий тарбия олиб боришда маълум қийинчиликларни вужудга келтиради.

Ўсмирларда балоғатга етиш муносабати билан жинсий майл, турли кечинмалар, ҳис-туйғуларга тўлиб-то-

шиш, катталарнинг ганларига қизиқиш, йигит-қизларнинг бир-бирларига интилиши, ўзни кўрсатишга ҳаракат қилиш ва бошқа хусусиятлар намоён бўла бошлайди. Бу даврда ёшлар севги ҳақидаги китобларга, кинофильмларга, спектаклларга жуда қизиқадилар. Йигит-қизлардаги бундай физиологик ва психологик ўзгаришлар қонуний жараён бўлиб, қўрқиш, ташвишланиш учун асос бўлмайди. Ота-она бундан хавотирланмаслиги керак. Ўсмирлар билан гигиеник ва жинсий тарбия олиб боришда албатта ёшга алоқадор психологик хусусиятларни эътиборга олиш керак.

Айрим ўсмирлар ўз ҳолига қўйиб қўйилганда шаҳвоний ҳис-туйғуларга берилиб, ярамас ишларга тақлид қилишлари, одоб, ахлоқ нормаларига зид хатти-ҳаракатлар қилишлари, ёшларига мос бўлмаган китобларни ўқишлари, кинофильмлар кўришлари, баъзан бузуқ йўлларга кириб кетишлари мумкин. Бу даврда ёшларга тўғри гигиеник ва жинсий тарбия бериш йўли билан уларни ёмон йўллардан қайтариш керак. Ўсмирларга, айниқса тез-тез ювиниб туриш, баданни, кийим-бош, жинсий органларни тоза тутиш ва ораста бўлиш, кун тартибини тўғри ташкил этиш, одоб-ахлоқли бўлиш ва бошқалар ҳақида маслаҳатлар бериб туриш зарур. Бундан ташқари, жинсий тарбия соҳасида ўқувчиларни қизиқтирган масалалар юзасидан суҳбатлар ўтказиш уларни тўғри тарбиялашга ёрдам беради. Маълум шароит таъсирида вужудга келиб, мустаҳкамланиб, киши эҳтиёжига айланиб қолган амалий ҳаракатлар одат деб аталади. Одат ва малакалар ўқиш, ўрганиш, меҳнат қилиш жараёнида шакллана боради.

Ижобий одатларга: бирорта касбга меҳр қўйиш ва меҳнатга ўрганиш; гигиеник, эстетик одатларга: сочларни чиройли тараб, озода, шинам кийиниш, чиройли юриш, уйни саранжом-саришта тутиш, кун тартибига риоя қилиш, хушмуомала, ширинсўз бўлиш; ахлоқий одатларга: ростгўй, софдил, ҳалол, очиқ кўнгил бўлиш киради. Ўғил болаларнинг қизларни эъзозлаши, самимий ҳурмат қилиши, беғараз бўлиши, қўполлик қилмаслиги, камтаринлиги, олифтарчилик қилмаслигини тарқб топтириш жинсий тарбияда муҳим ўрин тутди.

Салбий одатларга тартибсизлик, исқиртлик, қўполлик, дангасалик ва бошқалар киради. Салбий одатларни йўқотиш учун ўсмирлар билан ёшлигидан бошлаб мунтазам равишда иш олиб бориш керак.

Боланинг яхши-ёмон одатлари, хулқи асосан мактабда ва оилада шаклланади. Ўсмирларнинг ва юқори синф ўқувчиларининг зарарли одатларга ўрганмаслиги учун уларни оилада ҳам, мактабда ҳам яхшиликларга ундаш, хушхулқли қилиб тарбиялаш зарур. Ўқитувчилар, оналар йигитларда қизларга—бўлажак оналарга тўғри муносабатда бўлиш, олижаноблик, фидокорлик, иззат-ҳурмат қилиш, софлик, виждонлилик ва бошқа шу каби инсоний фазилатларни тарбиялашлари керак. Ўғил болалар билан қизлар ўртасидаги муносабатлар фақат ўзаро ҳурматга, покликка асосланган бўлиши лозим.

Гигиеник ва жинсий тарбия олиб боришда ёш болалар ва ўсмирларнинг олий нерв системаси фаолияти — темперамент хусусиятларини эътиборга олиш зарур. Одатда олий нерв фаолияти тўртта: холерик, сангвиник, флегматик ва меланхолик темпераментларга ажратилади.

Холерик темпераментдаги йигит-қизлар ўрта қўзғалувчан, серғайрат, чаққон, ҳаракатчан, меҳнаткаш бўладилар. Шу билан бирга улар салга аразлайдиган, сержаҳл, тажани, кайфиятлари беқарор бўлади. Бундай ўқувчилар билан гигиеник ва жинсий тарбия олиб боришда ўқитувчилар сабр-тоқатли бўлишлари керак.

Сангвиник темпераментдаги болалар жуда серҳаркат, чаққон, тезкор бўладилар. Улар ҳафа бўлсаларда, кўп ўтмай буни унутиб юборадилар. Бу типдаги болаларда психик процесслар тез алмашинади. Буларда гигиеник одатлар ва кўникмалар тез ҳосил бўлади. Сангвиник болалар ва ўсмирлар тарбияга анча тез бериладилар.

Флегматик болалар ювош, одамларга кам аралашадиган, тортинчоқ, оқ кўнгил бўладилар. Бу хил темпераментли болалар босиқ, одоб-ахлоқли, тартибли, қунт билан ишлайдиган бўладилар. Уларда яхши одат ва маънавият тез ҳосил бўлади, мактабда ва оилада интизомлилиги, сабр-тоқатлилиги, яхши ўқиши билан ажралиб турадилар.

Меланхолик темпераментдаги йигит ва қизлар кайфияти барқарор ва давомли, сусткаш, ювош бўладилар.

Одоб-ахлоқли, уятчанликлари билан ажралиб турадилар. Булар билан гигиеник ва жинсий тарбия олиб бориш, қайта тарбиялаш осон бўлади.

Ўсмир балоғатга етар экан тезарак-атрофдаги иншилар билан муносабатлари кенгай боради ва бу муносабатлар унинг ҳаётида муҳим роль ўйнайди. Ўсмир

Йигит-қизларнинг онги анча ўсади, улар энди ўзларига ярашмайдиган салбий хусусиятларини, феъл-атворларидаги камчиликларни йўқотишга ҳаракат қиладилар. Айни вақтда хатти-ҳаракатларини тенгқурлариникига солиштириб, ундаги камчиликларни йўқотишга уринадилар ва ўз имкониятларига баҳо берадилар. Энди улар фақат ўзларини англаш билан чегараланиб қолмай, балки бошқаларнинг ўзларига нисбатан қилаётган муносабатларини ҳам англай бошлайдилар, шундай йўл билан одамлар, ўртоқлари ўртасидаги муносабатлар жараёнида аста-секин ўсмирнинг хусусий муносабатлари шакллана бошлайди, бу эса унинг келгусида характери, хулқи, фойдали ёки зарарли одатлари шаклланишида муҳим роль ўйнайди.

Бундан ташқари, ўсмир ўртоқлари ва бошқа ўздан катта одамлар билан мулоқотда бўлар экан, сахийлик, бахиллик, фаоллик, лоқайдлик, мардлик, одоблилик, одобсизлик, ахлоқлилиқ, тартиблилик, тартибсизлик, интизомлилиқ, интизомсизлик каби масалаларни таҳлил қила боради. Фақат ўсмир ўз тенгқурлари билан турли муносабатлар ўрнатган тақдирдагина хулқидаги ижобий ёки салбий томонлари намоён бўлади. Чунки ўсмир учун ўз тенгқурлари табиий социал муҳит ҳисобланади. Уларнинг ўртоқларига ўхшагиси келади, баъзиларидан андаза олади, уларникига таққослайди. Шунинг учун ҳам мактаб ўқитувчилари, ота-оналар ёшларнинг одоб-ахлоқига баҳо беришда улар кимлар билан кўпроқ мулоқотда бўлишини эътиборга олишлари мақсадга мувофиқ.

Ўсмирнинг характери, хулқи, муносабатларига тенгқурлари кучли таъсир кўрсатади. Ёшлар тенгқурлари ўртасида обрў-эътибор қозонишга ҳаракат қиладилар. Ўсмир катталарнинг хатти-ҳаракатлари, сўзларига танқидий кўз билан қарайди, ўзига нисбатан ҳурмат ва эътибор билан қарашни, сизлашни истайди. Шунинг учун катталар ўсмирлар билан гаплашганларида эҳтиёт бўлишлари, уларга нисбатан диққат-эътиборли, ҳурмат нуқтани назаридан қарашлари лозим. Қамситиб ёки ҳақоратлаб лақаб қўйиб чақириш уларнинг шахсиятига тегади ҳамда бундай муомала ёшлар хулқининг бузилишига олиб келади. Ўсмир катталардан доимо ёрдам кутади, лекин буни очикчасига тан олгиси келмайди. Катталар ўсмирларнинг ўз тенгқурлари, ўздан катталар билан муносабатларидаги ижобий томонларини ривож-

лантира бориб, уларга ўз муносабатларини яхшилашга яқиндан ёрдам беришлари керак. Шунинг ҳам айтиш керакки, ўсмирлик даврида баъзан боланинг хулқи бирдан ўзгариб қолади, у мактабга боргиси келмайди, ўртоқлари билан чиқишмайди, ёмон ўқийди, шаддодлик қилади, сал қўпол бўлиб қолади.

Ўсмирлар балоғат ёшига ўтиши билан ўз ўртоқларининг ижобий, салбий хусусиятларини баҳолай боради. Қўпгина ўсмирлар ўз ўртоқларидаги принципааллик, ишга астойдил берилиш, жамоатчилик, активлик, самимийлик, софдиллик, саҳийлик каби хусусиятларни қадрлайдилар. Ўсмирлар манманлик, мақтанчоқлик, ўзбилармонлик каби хусусиятларни ёқтирмайдилар. Ўсмирлик давридаги психик хусусиятларни катталар тўғри тушунишлари, уларни тўғри йўлга солишлари лозим. Ўсмир ҳақиқий дўст топиш учун кўп ҳаракат қилади. Ўсмирлар ўз ўртоқларига катталарга қўйиладиган талаб ва истакларни кўя бошлайдилар. Улар дўстликдаги тенглик, садоқат, бирдамлик, ўзаро ҳурматни юқори баҳолайдилар. Ўсмирлик даврида қизлар билан ўғил болалар ўртасида муносабатлар чуқурлаша боради ва бир-бирларига нисбатан ўзига хос ҳис-туйғулар пайдо бўла бошлайди. Ўғил болалар билан қизлар ўртасида илк бор бир-бирига қизиқиш, ўзаро ҳурмат пайдо бўла бошлайди. Баъзи ўғил болалар қизлар билан дўстлашншдан тортинадилар. Қизлар 12—13 ёшда ўғил болаларга нисбатан тезроқ етиладилар, шунинг учун ўғил болалар билан дўстлашиш истаги кўпроқ қизларда пайдо бўлади. Қизлар билан ўғил болалар ўртасидаги дўстлик фойдали жамоат ишларида бирга қатнашишда, бир партада ўтириш, ўзаро муносабатлар, меҳнат фаолиятида бир-бирларига ёрдам беришда мустақамлана боради. Уларда ҳали севги бўлмасада бироқ шу муносабатлар туфайли, қизлар ҳам, ўғил болалар ҳам физиологик, психик жиҳатдан балоғатга ета боради. Аста-секин ёшлар бир-бирларига ишқий мактублар ёза бошлайдилар, учрашувларга чақирадилар. Ўғил болалар билан қизларда бундай муносабатлар ўзаро ҳурмат, дўстлик, самимийликка асосланган бўлади. Бинобарин, бундай муносабатлардан ота-оналар қўрқмасликлари, ташвишланмасликлари керак. Ўсмирларни бундай муносабатларига катталарнинг қарши чиқиши уларда норозилик пайдо қилиб, дилларидаги гап-

ларни ота-оналаридан яширишга уринадилар, шунинг учун ҳам улар энди пинҳона учрашишга мажбур бўладилар. Ҳаётини ўқитувчилар, ота-оналар уларни тўғри тушуниб, ҳатти-ҳаракатларини кузата бориб, тўғри маслаҳат беришлари лозим.

Ўсмирлар ўз тенгдошларидаги физиологик ўзгаришларни, яъни соқол-мўйлов чиқиши, овоз дўриллаши, гавдани ўсиши, жинсий белгилар пайдо бўлиши ва бошқаларни синчковлик билан кузатиб борадилар, ўсиш ва ривожланишда тенгқурларидан андек орқада қоладиган бўлсалар ташвишланадилар. Қизларнинг эрта балоғатга етиши уларда психологик қийинчиликларни келтириб чиқаради. Бир-бирига интилиш ўғил болаларда ва қизларда бир хил бўлади, лекин қизлар бу ёшда ўзларига зеб бериб, нозли бўладилар, қизларда эҳтирос ўғил болаларга қараганда анча кучли бўлсада буни билдирмайдилар, ўғил болалар қизларнинг нозларини, ширин муносабатларини ўзларича нотўғри тушунадилар.

Ўсмирнинг севгисида ҳали шахвоний истаклар бўлмайдигани, унинг севгиси пок, беғараз бўлади. Қизлар ҳам бирорта йигитга меҳр қўяр эканлар фақат дилларида соф нисбатан меҳр, соф муҳаббат, ҳалоллик бўлади, холос. Афсуски, кўпинча катталар ўсмирлардаги бу ҳис-туйғуларни тўғри тушунмасдан уларга ноҳақ айб қўядилар, озор берадилар.

Зеро ўсмирда севги тушунчаси бутунлай бошқа маъно касб этади. Ўсмирнинг дилида бирорта одамга меҳр уйғонишида пионер ишларида, спорт машғулотлари, турли хилдаги олимпиадаларда, тўғаракларда ва бошқаларда биргалашиб иштирок этиш, бир-бирига яқиндан кўмаклашиш ва бошқалар катта роль ўйнайди.

Мактабда қизлар билан ўғил болалар ўртасидаги ўртоқлик, дўстлик, соф севги, жўшқин ҳис-туйғулар ривожлана боради.

Ўсмир балоғатга етар экан, энди унда бошқа жинсга интилиш, у билан бирга бўлиш истаги пайдо бўлади. Ўғил болалар қизларнинг ҳатти-ҳаракатларини, яхши ёки ёмон одат ва қилиқларини муҳокама қила бошлайдилар. Шунингдек, юриш-туришлари, кийинишлари, хулқлари ва бошқаларини муҳокама қилиб, ўзларича хулоса чиқарадилар.

Баъзи йигитлар қизларга нисбатан бир оз қўпол муомалада бўладилар, ўзларини улардан устун қўйишга

ҳаракат ишладилар. Қизларда ҳам ноз-қарашмалар кўпроқ намоён бўла боради, улар йигитларга яхшироқ кўринишга ҳаракат қиладилар. Юқори синф ўқувчиларидаги йигит-қизларда ўртоқлик ва дўстлик ҳислари анча таркиб топа бориб, баъзи йигитлар қизларга севги изҳор эта бошлайдилар. Бу ёшдаги қиз-йигитлар ўртасидаги дўстлик мустаҳкамлиги ва талабларнинг юксаклиги, беғаразлиги, бир-бирига ишонч, меҳрибонлик, ёрдамга тайёр турниш, турли ишларда кўмаклашишга ҳаракат қилиш билан ажраллиб туради. Ёшлар дилида пайдо бўлган севги жуда нозик ва мураккаб ҳисдир. Шу даврда ёшларнинг ҳис ва туйғуларига ота-оналар, насабдорлар жуда эҳтиётлик ва ҳушёрлик билан қарашлари керак. Уларга нисбатан ҳурмат билан қараш, оғир дамларда тўғри маслаҳатлар бериш керак.

Баъзи йигитлар севги туфайли одаб-ахлоқли қизларга ғамхўр, меҳрибон, босиқ бўлиб қоладилар.

Севги фақат бошқа жинсга эмас, балки ота-онага, дўстга нисбатан ҳам намоён бўлиши мумкин. Боланинг баркамол бўлиб ўсиши учун унинг ўз ота-онасига, атрофидаги катталарга, дўстларга нисбатан меҳрибон, ғамхўр қилиб тарбиялаш катта аҳамиятга эга.

Қалбида соф севги туйғуси уйғонмаган, тўғри тарбия олмаган, ўз ҳолига ташлаб қўйилган баъзи ёшлар эса енгилтак ҳаёт кечиришга, қизларга ҳаёсийларча муносабат қилишга интиладиган бўлиб қоладилар. Бундай ёшлар ўқишга ва ишга унча қизиқмайдилар, кайфу-сафо, таралла-бедод қилиб юришни яхши кўрадиган, такасалтанг бўлиб қоладилар.

Маълумки, севги инсон туғилганидан бошлаб, то ҳаётининг охиригача ҳаётини зарурат ҳисобланади. севгисиз яшаш мумкин эмас. Баъзи ўспиринлар дастлаб севги деганда фақат ташқи гўзалликни тушуниб янгилашадилар. Лекин ўспирин йигитнинг қизга бўлган ёки қизнинг йигитга бўлган севгиси уларнинг ҳаракатларида, ўзаро муносабатларида секин-аста намоён бўла бошлайди. Севги икки ёшга қувонч бахш этади, улар бир-бирларининг муваффақиятларидан қувонадилар, ғам-ташвишларига шерик, ҳамдард бўладилар. Шунини айтиш керакки, йигит-қизлардаги кучли ҳис-туйғулар романтикага бой, соф, самимий, беғараз бўлиши билан катталар севгисидан фарқ қилади. Гигиеник ва жинсий тарбияни мактабда яхши йўлга қўйиш кўп жиҳатдан тарбиянинг бошқа таркибий қисмларини турмушга тад-

биқ этишга алоқадордир. Шу нуқтаи назардан олганда гуманизм меҳнат, жиёмоний, ахлоқий тарбия билан жинсий тарбиянинг ўзаро алоқадорлигини қисман бўлса ҳам ёритишни мақсадга мувофиқ, деб ҳисоблаймиз.

ЖИНСИЙ ТАРБИЯ ВА ГУМАНИЗМ

Коммунистик ахлоқ тарбиясининг таркибий қисмларидан бири бўлган гуманизм—инсонпарварлик тўйгулар, одамгарчилик нормаларидир.

Социалистик гуманизмнинг моҳияти ва мазмуни В. И. Ленин асарларида чуқур асослаб берилган.

Гуманизмга боғишланган кўпгина ишларда болалар ва ўсмирларни олижаноб, меҳрибон, ғамхўр ва интифотли, ҳақиқий инсон бўлиш, адолатсизликка, тинчлик ва социализм душманларига нафрат билан қарайдиган қилиб тарбиялашга алоҳида аҳамият берилган.

Гуманизм ҳоят мураккаб масалаларни ўз ичига олгани учун унга боғлиқ проблемалар билан фалсафа, социология, этика, психология, педагогика, адабиёт, санъат шуғулланади.

Абу Абдуллох Рўдакий, Мухаммад Абу Наср ал Форобий, Абу Али ибн Сино, Алишер Навоий ва шарқнинг бошқа буюк мутафаккирлари ёшларни инсонпарварлик руҳида тарбиялашга онд ажойиб фикрларни айтиб ўтганлар. Бироқ ўтмишдаги буюк мутафаккирларнинг илғор фикрлари кенг меҳнаткашлар оммасига етиб бора олмас эди. Бундан ташқари, ўтмишдаги энг атоқли файласуф ва олимларнинг педагогик қарашларида ҳам давр билан боғлиқ тарихий чекланишлар мавжуд бўлган.

Ҳар бир миллатнинг ўзига хос тиник хусусиятлари бўлади. Серфарзандлик, oilанинг катталиги, ўзбек халқининг миллий хусусиятларидан биридир. А. С. Макаренко «Ота-оналар китоби»да кўп болалик оналарда болаларни меҳнатсевар, ота-онага, катталарга ҳурмат руҳида тарбиялаш ўз-ўзидан таркиб топади, деб айтган эди.

Мактабда ўқувчилар билан олиб бориладиган тарбиявий ишда болаларнинг oilадаги тарбияси эътиборга оlinиши керак. Одатда катта oilадаги тарбия шароити, жумладан, инсонпарварлик тарбияси, битта-иккита болалик oilадаги тарбия шароитидан тубдан фарқ қилади. Бундай oilаларда ўзбек халқининг миллий анъаналаридан бири бўлган ўзаро ёрдам, катталарни ҳурмат қилиш, ўзидан кичикка ғамхўр бўлиш сингарий меҳнат тарбияси

яхши йўлга қўйилган бўлади. Серфарзанд оилаларда ота-она, болаларга, ака-опалар ука-сингилларига ғам-хўрлик қилади, бу эса ота-оналарнинг бола тарбиясидаги меҳнатини бирмунча енгиллаштиради. Катта болалар кичикларни овқатлантиришади, кийинтиришади, ўйна-тишади, уларнинг ҳар бир қадами учун масъулият сезишади, ота-она эса энг катта болалардан укалари ва сингилларининг хатти-ҳаракати учун жавоб беришни талаб қилишади.

Боланинг ота-онаси кўчадан келганида унга пешвоз чиқиши, салом бериши, юкини ва кийимини қўлидан олиши, кийим-бошини ечишга ёрдамлашиши яхши одатлардан биридир. Қўни қўшниларга ёрдам бериш, оғирини енгил қилиш, камтарин, хушмуомала, интизомли, меҳнатсевар бўлиш асрлар синовидан ўтган урф-одатлар ҳисобланади. Қўн болали оилаларда болаларни гуманизм руҳида тарбиялаш болаларни ёшлик чоғидан бошлаб катталарни ҳурмат қилишга ўргатишдан бошланади. Катталарни ҳурмат қилишга ўргатишда ота-онанинг ибрати, ака-опаларни ука-сингиллар учун маъсулиятли қилиб тарбиялаш муҳим роль ўйнайди.

Ёшларда одамларга меҳр-муҳаббат, ишонч, ҳурмат қилишдек ижобий хислатларни тарбиялаш билан уларни олижаноб, фазилатли бўлиб етишишларига ёрдам беради. Одамларни севадиган, уларни эъзозлайдиган ўспириндан ёмонлик кутиб бўлмайди.

Бизнинг жамиятимизда одам одамга дўст, ўртоқ ва биродар, деган ахлоқий принцип ҳукм суради. Йигит ва қизларда ўз-ўзини, бир-бирини ҳурматлаш ва ўз қадрқимматини англаш туйғусини тарбиялаб бориш лозим.

Инсонпарварлик тарбиясининг яна бир муҳим йўналиши она табиатга муҳаббат уйғотишдир. Ёш болалар ҳайвонлар, ўсимликлар, ўт-ўланларни кўриб қувонадилар, ҳайвонларга азоб берилса ёки ёш ниҳолларни синдириб, ўсимликларни пайҳон этилса ачинадилар. Улардаги бу фазилат болаларда табиатга нисбатан раҳм-шафқат уйғотиш, ўсимлик ва ҳайвонларни авайлаш, сақлашга ўргатиш имконини беради. Шундай қилиб, гуманизм тарбияси болаларни ёшлик чоғидан бошлаб катталарни ҳурмат қилишга, оила аъзолари, қариндош-уруғлари, қўни-қўшниларига меҳрибон, ғамхўр камтар хушмуомала, меҳнатсевар бўлишга ўргатиш йўли билан амалга оширилади.

Инсонпарварлик тарбиясига етарли эътибор берил-

маса, ўқувчилар орасида олиб бориладиган жинсий тарбия нжобий натижа бермаслиги мумкин, чунки келажакда икки ёшнинг оила қуриб, бахтли ҳаёт кечириши бир-бирларига ғамхўр, меҳрибон, хушмуомала бўлишлари, ёрдамлашишлари, қадр-қиммат қилишларига бевосита боғлиқ бўлади. Шунинг учун ҳам жинсий тарбияни инсонпарварлик тарбиясидан ажратиш асло мумкин эмас.

ГИГИЕНИК ВА ЖИНСИЙ ТАРБИЯДА МЕҲНАТНИНГ РОЛИ

Оиланинг моддий томондан яхши таъминланганлиги, оиланинг тўқлиги, эр хотин муносабати яхши бўлиши оиланинг тинч тотув ҳамда мустаҳкам бўлишини белгилловчи омиллардан бири ҳисобланади.

Меҳнат инсоннинг яшаши, фаровон ҳаёт кечириши ва маданиятли бўлиши учун ҳамisha асосий замин бўлиб келди, бундан кейин ҳам шундай бўлиб қолади. Ф. Энгельс таъбири билан айтганда «Меҳнат бутун кишилик ҳаётининг биринчи асосий шартидир ва шундай бир шартки, биз маълум маънода одамни меҳнат яратган, дейишимиз керак».¹

Мамлакатимизда кишиларнинг бир-бирини эксплуатация қилиши тугатилган, меҳнат шон-шараф, қаҳрамонлик ишга айланган. Мана шунинг учун ҳам мактаб, ота-оналар, жамоатчилик болаларни ёшлик чоғиданоқ меҳнатга ўргатишлари лозим. Болани меҳнатга ўргатиш унда меҳнатсеварлик сифатларни шакллантириш, келгусида ширин ҳаёт кечириш, турмуш даражасини белгилашда муҳим аҳамиятга эга.

Меҳнат қилиш жараёнида инсон ишга ижодий ёндашишдан ташқари бошқаларга тўғри муносабатда бўлиш, коллектив бўлиб меҳнат қилиш, ўзаро ёрдамлашишни ўрганади ҳамда зуваласи пишиқ, жисмонан бақувват бўлиб ўсади. Меҳнат деганда фақат жисмоний меҳнатни тушунмаслик керак. Меҳнатга муносабат инсон маънавий ҳаётининг энг муҳим белгиси ҳисобланади. Меҳнатсеварлик фақат меҳнат жараёнида юзага келади, дейиш унчалик тўғри эмас, чунки меҳнатсеварлик ахлоқий тар-

¹ К. Маркс ва Ф. Энгельс. Танланган асарлар. 3- том, Т., «Ўзбекистон» нашриёти, 70-бет.

биянинг интеллектуал, эмоционал ва продавий тарбия жараёнларида шаклланадн. «Ҳеч нарсани ўйламайдиган, парвойи фалак, ҳеч нарсага қайғурмайдиган кишининг бирдан меҳнатсевар бўлиб қолиши мумкин эмас. Инсон қанчалик ақлли, ҳис-ҳаяжонга бой ва иродали бўлса унда меҳнат фаолиятининг хилма-хил турларига интилиш, меҳр қўйиш шунчалик кучли бўлади»¹.

Болаларни меҳнатга оилада ва мактабда жуда ёш-ликдан ўргата бошлаш керак.

Мактабда болаларни ҳар хил ишларга қанчалик жалб қилинмасин, барнбир ўқинш ўқувчининг маънавий ҳаётида асосий ўринни эгаллайди, бинобарин, меҳнат тарбиясини ҳам ўқиншдан бошлаш лозим. «Тафаккур, мушоҳада, дунёни билиш, билим эгаллаш, шулар асосида ўз дунёқараши ва эътиқодини шакллантириш, булар бари ўқувчи меҳнатиңи ташкил этади»².

«Ақлий меҳнат қилиш — бу ўй ўйлаш, деган гап эмас. Тафаккур аниқ мақсадга қаратилган, одам муайян бир натижага эришиш учун интилган тақдирдагина меҳнатга айланади»³.

В. А. Сухомлинский ақлий ва жисмоний меҳнатни мактабда қандай олиб бориш кераклиги ҳақида гапириб, шундай деган эди: «ўқувчилик йилларида жисмоний меҳнатни ақлий меҳнатдан ажратиб қўйиш худди қироатхонлик сингари зарарлидир. Ақлий меҳнатни жисмоний меҳнат билан қўшиб олиб бориш, бу ақлий муносабатдан кейин механик тарзда жисмоний меҳнат билан машғул бўлиш деган сўз эмас, балки ақлий меҳнатда ҳосил қилинган билимни жисмоний меҳнат вақтида муттасил қўллаб бориш демакдир»⁴.

Мактаб олди тажриба ер участкасида ўқувчилар тупроқни экин экишга тайёрлаш, экиш, ҳар хил ўсимликларни парваришлаш, ҳосил йиғиш, ҳайвонларни боқиш, шунингдек, юқори синфда ўқувчилар бригадасида ишлаш, мактаб территорияси ва яқин кўчалар, хиёбонларга дарахт кўчатлари ўтқазиш ва шу сингари ижтимоий фойдали меҳнатни ташкил этиш ҳамда бажаришда био-

¹ В. А. Сухомлинский. Тарбия ҳақида, «Ёш гвардия», 1977 й., 82-бет.

²³ Уша жойда. 83-бет.

⁴ В. А. Сухомлинский. Тарбия ҳақида, «Ёш гвардия», 1977, 83-бет.

логиядан олган билимларини жисмоний меҳнат жараёнида муттасил қўллаш имкониятга эга бўладилар.

Ўқувчилар ўзлари текин фойдаланаётган барча имкониятларни яратиш учун сарф этилаётган меҳнатнинг қадрига етишлари лозим. Шу сабабли, ўқитувчилар уларни ижтимоий фойдали меҳнатга кўпроқ жалб қилишлари керак. Уй шароитида хоналарни супуриб-сидириш, ҳовли ва кўчаларни тозалаш, супуриш, идиш-товоқларин ювиш, уй-жойни саранжон-саришта тутиш, кир ювиш, рўзғордаги муайян ишларда ота-онага ва катталарга ёрдам беришга болаларни мунтазам равишда ўргата бориш, ўсмирни ёмон ишлагани учун койимаслик, уялтирмаслик керак, балки мулоимлик билан нима учун ёмон ишлаганини тушунтириш, ётири билан ишдаги камчиликларни тузатиб қўйишини айтиш лозим. Бола яхши ишлаганда унинг яхши ишлаганини кўрсатиб, кўнглини кўтариш керак. Ишга ҳаваси йўқ, ҳеч нарсага қизиқмайдиган, меҳнатдан қочадиган ялқов одам келгусида бахтли бўлолмайди ва болаларини жамиятга фойдали шахслар қилиб тарбиялай олмайди, чунки унинг ўзи фарзандларига яхши ўрнак кўрсата олмайди.

«Ҳар ким ҳам олим, ёзувчи, артист бўлиб етиша олмайди, лекин ҳар бир киши ўз соҳасида, ўз ишида худди шоирдек, худди рассомдек тер тўкиб, меҳнат қилиши керак — бу шахснинг ҳар томонлама камол топишида фойда муҳим аҳамиятга эга»¹.

Ўқувчиларни ёшлигидан ақлий ва жисмоний меҳнат қилишга ўргатиш, меҳнат қувончини бошқа ҳеч бир қувонч билан тенглаштириб бўлмаслигини, чунки меҳнат қувончи бу турмуш зийнати эканлигини тушунтириш болани келгусида тўғри тарбия қилишда ижобий таъсир этувчи катта воситадир. Ўқувчиларнинг ўзига-ўзи хизмат қилишини рағбатлантириш ва бу ишни кенгайтириш, барча болалар ва ўқувчиларнинг ёшига яраша иш буюриш, гигиена ва соғлиқни муҳофаза қилиш нормалари ҳамда талабларига риоя қилишни кузатиб бориш, синф хоналари ва кабинетларни супуриш-сидиришда қатнашишлари, мактаб ҳовлисининг, спорт майдончалари ва бошқа жойларнинг озода ҳамда обод бўлишига қараб туришлари, уйда ота-оналарнинг хоналарини са-

¹ В. А. Сухомлинский. Воспитание личности в советской школе, Киев. «Радянська школа», 1963, 117-бет.

ранжом-саришта тутиш, овқат пишириш, кир ювиш ва кийим-кечакнинг тугмасини қадаш, сўкилган жойларни тикиш, рўзғорда ишлатиладиган асбоб-анжомларнинг бузилганларини тузатиш юзасидан болалар меҳнатини ташкил этиш лозим. Қўл меҳнати билан бажариладиган ҳар қандай иш гавда мускулларининг уйғун ишлашини таъминлайдиган ва бола учун қизиқарли бўлиши керак.

Меҳнат билан дам олиш навбатланиши, шунингдек, меҳнат қуроллари ўсмир қўлига, куч-қувватига мос бўлиши лозим.

Меҳнат дарсларида гавдани нотўғри тутилса (бола ҳадеб бир хил вазиятда узоқ муддат ишласа, чунончи гавдасини букиб турса, бошини ҳаддан ташқари энгаштириб ишласа ва майда ҳарфлар ёки буюмларга жуда яқиндан қараса), унинг умуртқа поғонаси қийшайиб, сколиоз пайдо бўлиши, бели огриб, қўриш қобилияти пасайиши, тез чарчаб қолиши мумкин ва ҳаказо.

Меҳнат қилинганда ўсмирнинг тана мускуллари бир томонлама зўриқмаслиги керак, шунинг учун ҳам меҳнат қобилияти пасайиб кетмаслиги учун ўсмир гавда вазиятини тез-тез ўргатириб туриши керак.

Мактабда ва оилада бола меҳнатини ташкил этишда унинг ўзига хос анатомик-физиологик хусусиятлари, ёши, жинси, жисмоний ривожланиш даражаси албатта ҳисобга олиниши керак. Ўқувчиларни аралаш, рандалаш, ўтин ёриш каби ишларга ўргатишда юмшоқ, қуруқ, кўзсиз тахта ва ёлалардан фойдаланиш лозим. Мактабда ва оилада болаларда меҳнатга муҳаббат уйғотишда меҳнат турини алмаштириб туриш мақсадга мувофиқ бўлади. Бундан ташқари, ёшлар меҳнатини ташкил этишда меҳнат хавфсизлигининг умумий ва айрим қоидалари билан ўсмирларни таништириш зарур.

Боғдорчилик-полизчилик ишларида, уйда, томорқада меҳнат қилганда белқурак, хаскаш, кетмон, лейка, челақ, замбил ва бошқа асбоблар болаларнинг ёшига ва жисмоний қувватига мос бўлиши керак. Болалар меҳнат қилганда ҳар 25—30 минутда 5 минутдан дам беришни унутмаслик керак. Ота-онанинг меҳнатсеварлиги болаларда меҳнатсиз яшаш мумкин эмаслиги ҳақидаги ҳақиқатни англашга ёрдам беради. Бу меҳнатсеварлик инсон меҳнатини, меҳнат маҳсулини қадрлашга, энг муҳими меҳнаткаш инсонни улуғлашга ундайди. Болалар меҳнат қилиш илм олиш, кишиларни ҳурмат қилиш ва ўз бурчига садоқатли бўлишни, энг аввало, ўз ота-

оналаридан ўрганадилар. Шунинг учун ҳам болада ёшлигидан меҳнат кўникмаларини таркиб топтира бориш, уларни меҳнатдан завқланишга ўргатиш керак. Бу ўз навбатида, икки ёш келажакда мустақил ҳаёт кечириганда оиланинг тўқ, фаровон бўлишига, эру хотинининг ҳурмат-эътиборли бўлишига, оиланинг мустаҳкам, фарзандларнинг одоб-ахлоқли, меҳнатсевар, билимли, ҳалол бўлиб ўсишларига олиб боради.

АХЛОҚИЙ ТАРБИЯ ҲАҚИДА ИККИ ОҒИЗ СЎЗ

Ахлоқий тарбия бола шахсининг шаклланишида ва унинг такомилланишида муҳим роль ўйнайди. Ахлоқий тарбия боланинг келгусида ота-оналарга, атрофдаги кишиларга, коллективга, жамиятга, Ватанга, меҳнатга, ўз бурчига муносабатини белгилайди ва аста-секин шакллана боради.

Ахлоқий тарбиянинг асосий вазифаси жамиятда муносиб бўлиш, бурч, вазифа, виждон, ор-номус, садоқат каби фазилатларни ҳар бир йигит-қизнинг эзгу ниятига айлантиришдан иборат.

Ахлоқий тарбияни боланинг тили чиққан кунданок бошлаш керак. Янги инсонни тарбиялаб, камолатга етказишда қуйидагиларга эътибор бериш лозим:

— коммунистик дунёқарашни, коммунизм идеалларига чуқур ишончни шакллантириш, ижтимоий бурчга оғли муносабатда бўлиш, социалистик интернационализм ва ватанпарварлик, Ватанга садоқат, уни ҳимоя қилиш;

— меҳнатга, ижтимоий ишлаб чиқаришга коммунистик муносабатни ривожлантириш, меҳнаткаш кишиларга нисбатан ҳурмат ҳиссини тарбиялаш;

— коммунистик ахлоқ принципларини оғишмай амалга ошириш, унга амал қилиш, турмушнинг кунун-қондаларига риоя қилиш;

— фан асосларини эгаллаш, умумий ва политехник таълим, эстетик ва жисмоний тарбия асосларини билиш.

КПСС Марказий Комитетининг Апрель (1984 й.) Пленумида муҳокама қилинган ва тасдиқланган «Умумтаълим ва ҳунар мактабини ислоҳ қилишнинг асосий йўналишлари» ҳақидаги қарорида ёшларнинг ахлоқий тарбияси масалаларига катта эътибор берилган. Совет одоб-ахлоқи нормалари социалистик тузум табиатидан келиб чиққан бўлиб, у кишилар ўртасидаги, индивид

билан жамият, онла билан коллектив ўртасидаги муносабатлардан иборат.

Болаларни одоб-ахлоқли қилиб тарбиялаш узоқ муддатли машаққатли жараён бўлиб, бу жараёнда боланинг хулқ-атвори, одоб-ахлоқи шакллана боради. Ўсмир, йигит ва қизларга болалигидан бошлаб турмуш маданиятини сингдириб бориш зарур. Ёшларни одоб-ахлоқли, хушмуомала қилиб тарбиялар эканмиз, уларни ўз қадр-қимматини биладиган ва ўзидан катталарни, ўз тенгқурларини, хусусан, аёлларни чуқур ҳурмат қилишга ўргатишимиз зарур. Ҳар бир йигит ва қиз жамиятга, коллективга, ота-онага, катталарга бўлган муносабатидан коммунистик ахлоқ нормалари ва қондаларига риоя қилиши керак. Баъзи йигит ва қизлар ўзлари яшаб турган шароитга мослашиб кетадилар, кундалик турмушда учраб турадиган қусурлар, ноҳўя ҳаракатлар уларнинг турмуш тарзига сингиб кетади, гуё шундай бўлиши керакдек, шу хилда муомала қилиши табиийдек бўлиб туюлади. Албатта бунинг олдини олиш ва уларга бундай қилишнинг яхшиликка олиб бормаслигини тушунириш керак.

Қизларни эрта билан кўча супуришга, йигитларни сув сепишга ўргатиш, бу кўникмани уларда болалигидан таркиб топтириш зарур. Агар қиз бола ёшлигидан уй супуришга, уй атрофини тозалашга, ҳар куни эрта билан кўча супуриб, сув сепишга ва шу хилдаги бошқа юмушларга ўргатиб борилмаса балоғатга етиб турмуш қурганда бу ишларни қилгиси келмайди, бу эса оилада келишмовчиликларга сабаб бўлади ва ота-онаси шаънига ҳам яхши гап эшитмайди. Шунинг учун ҳам ўғил болаларга ва қизларга болалигидан бошлаб турмуш маданиятини ўргатиб бориш зарур. Хулоса қилиб айтганда, ҳозирги йигит ва қизларнинг хулқ-атвори, юриш-туриши, муомаласи, кийиниши, яшаш шароити, умумий маданий савияси, дунёқараши замонамизга мос бўлмоғи керак, буни ҳаётнинг ўзи тақозо этмоқда.

Кўпчилик ёшларимизнинг одоб-ахлоқи, маданият ва юриш-туришларини кўриб одам хурсанд бўлади. Бироқ, улар орасида ўзини тута билмайдиган, ҳаракатлари, қилиқлари совуқ, гердайган, сурбет, қўрс, шилқимлари ҳам учраб туради. Шунингдек, баъзан ёшлар ўртасида хунук одатлар: қўлни чўнтакка солиб юриш, тирноқни тишлаш, бурнини қўл билан қовлаш, қаттиқ-қаттиқ сўзлаш, баланд овоз билан қулиш, жамоат жой-

ларида писта чақиш, кесатиб сўзлаш, бирор нарсани қўлда ўйшаб юриш, ўртоқларини ҳар хил лақаблар билан чақириш каби ёмон одатлар учраб туради. Бундай қилиқларга бола албатта ёшлигидан ўрганади, кейин эса катта бўлганида уни ташлаши анча қийин бўлади. Ота-оналар, педагоглар мактабда, оилада жамоат жойларида ўсмирларнинг бундай одат ва қилиқларини сезсалар, бу одатларнинг одобсизлик эканини яхшилаб тушунтиришлари ва уларни йўқотишга ёрдам беришлари лозим.

Озодалик, бежирим кийиниш, қад-қоматни тўғри тутиб, бошни сал кўтариб юриш равон нутқ сўзлаш, ҳовлиқмасдан осойишталик билан гапириш, ўзини ҳар қандай вазиятда ҳам вазмин тутиш, чекмаслик, қизларнинг чиройли қадам ташлаши, йигитларни шахдам-шахдам юриши ва бошқалар яхши одатларга киради, буларни эса болаларга ёшлигидан ўргатиш лозим.

Афсуски, айрим ўспиринлар жамоат жойларида ўзларини тута билмайдилар, атрофдаги кишиларни менсимай, папирос чекиб, ножўя сўзлар билан кишиларгашини келтирадилар, асабларига тегадилар. Бундай ёшларни албатта тарбияга чақириш, насиҳат қилиш керак. Яхши тарбия кўрган, одоб-ахлоқли йигит ёки қиз қаерда бўлиши, ким билан муносабат қилишидан қатъи назар, ўзини камтар, самимий тутади, ҳурматлаб, ширин сўзлайди. Бундай ёшларга барчанинг ҳаваси келади.

Одоб-ахлоқ қондалари халқ томонидан тарихий жараён давомида, кишиларнинг моддий ва маънавий талаблари, зарурий эҳтиёжи натижасида келиб чиққан. Ҳар бир жамиятнинг ўзига хос расм-одатлари бор.

Социалистик жамиятда кишилар ўртасидаги муносабатлар тенглик, ўзаро ҳурмат, одам одамга дўст, биродар деган принципларга асосланган. Ёшларимиз бирор миллат, халқ, жамият томонидан қабул қилинган одоб-ахлоқ нормаларига риоя қилмоқлари ва шунга мувофиқ иш тутмоқлари лозим. Ҳар бир боланинг келгусида маънавий қиёфаси, одоб-ахлоқининг шаклланишига у тарбияланаётган, ўқиётган ёки ишлаётган муҳит-шароит ҳал қилувчи таъсир кўрсатади. Бола ўсиб улғаяр экан давлат, жамоат ташкилотлари томонидан чиқарилган қонун, қоида нормаларини ўргана бориш билан бирга одоб-ахлоқ, хулқ-автор нормалари ва қоидаларига кўника борадиган шахс сифатида шаклланади, ўсмир балогатга етиши билан атрофдаги кишилар, ўз тенгқур-

ларнинг юриш-туришига, хатти-ҳаракатларига ва муомалаларига ўз нуқтаи назаридан баҳо бера бошлайди.

Юксак эстетик дидга эга бўлишни, нафосатни қадрлашни, маданиятли бўлишни ўсмирларга ва йигит-қизларга доимо тушунтириб бориш ўқитувчилар, ота-оналар, қолаверса, барча одамларнинг бурчи ҳисобланади.

Боланинг нафосат тарбияси, аввало унда гўзаллик, бадий ҳиссиёт туйғулари, бадий дидни тарбиялашдан иборат. Бола ёмон ёки яхши, дид-фаросатли, қобилиятли, ахлоқли ёки ахлоқсиз бўлиб туғилмайди, балки бу хусусиятлар атрофдаги кишилар таъсири, тарбия, ўқиш-ўрганиш, одат ва кўникмаларни таркиб топтира бориш билан аста-секин пайдо бўла бошлайди. Болани яхши одат ва кўникмаларга ўргатиш, уни эстетик тарбиялаш педагоглар, ота-оналар, қолаверса, барча кишиларнинг вазифаси ҳисобланади. Ёшларнинг ҳар бир ножўя хатти-ҳаракатини катталар, ота-оналар, педагоглар ўз вақтида танқид қилиб, бундай қилишнинг ярамаслигини, бу ишнинг одобсизлик, андишасизлик эканлигини тушунтиришлари лозим. Маълумки, шиннам кийинган, озода, сочини чиройли қилиб тараган хушмуомала, хушчақчақ, очик кўнгил ҳар бир ёш барчага ёқади, тенгқурлар, катталар унга ҳавас билан қарайдилар. Буни ёшларга ёшлигидан ўқитиб бориш лозим. Одам ўзига ортиқча зеб бермаслиги керак. Айрим ўсмир қизлар кўп вақтларини ўзларига оро беришга сарфлайдилар, бу яхши эмас, албатта. Шундай ёшлар ҳам борки, улар ортиқча безаниб, ўзларига ярашмаган кийим кийиб, атрофдаги кишиларнинг гашига тегадилар.

Ёшлар ўртасидаги ҳар қандай зарарли одатларга қарши кескин курашиш, ёшларнинг ҳаётда тўғри йўл танлашларига ота-оналар, жамоатчилик яқиндан ёрдам бериши лозим. Жинсий ва гигиеник тарбияда ўсмирларни чиройли, бежирим кийиниши, чиройли юриши, қадди-қоматини расо тутиши, ширин сўзлаши ҳам катта аҳамиятга эга. Баъзи ёшлар лапанглаб ёки букчайиб, чўнтакларига қўлларини солиб, хунук юрадилар. Бу одатни йўқотиш зарур.

Ўсмирлар ва йигит-қизлар ташқи қиёфаларига зеб бериш билан бирга ички дунёларининг ҳам маънавий жиҳатдан гўзал бўлишини унутмасликлари керак. Кўпгина қизлар оддий, ўзларига ярашадиган кийимларни кийиб, пардоз-андозни ҳам маромида қиладилар. Лекин айрим мактаб ўқувчилари турли хилдаги ўзларига

ярашмайдиган ялтироқ кийимларни кийиб, ҳар хил тақинчоқларни тақиб оладилар, бу билан улар ўзларининг табиий ҳуснларини бузадилар, одамларга кулги бўладилар. Уларнинг ўртоқлари бундай қизлардан куладилар, маданиятсизликда айблайдилар. Бундай ўқувчиларга шу хилда юришнинг яхши эмаслигини тушунтириш, тўғри йўлга солиш керак. Гигиеник ва жинсий тарбия болага ибратли ҳикоялар айтиб бериш, китоблар ўқиб бериш, табиат манзараларини кўрсатиш, музейларга ва тарихий обидаларга олиб бориш, оилада одоб-ахлоққа оид суҳбатлар ўтказиш, болаларнинг атрофдаги кишилар, ўз тенгқурлари, ота-онаси билан муомаласидаги камчиликларни тузата бориш билан олиб борилади.

Оилада бола тарбияси тўғри олиб борилса у онаси, опаси, синглиси, бувииси ва бошқаларни ҳурмат қиладиган, уларни эъзозлайдиган бўлади. «Ҳурмат қилсанг ҳурмат кўрасан», деган мақол бежиз айтилмаган. Ўғил бола учун ота ақл-идрокли, кучли, иродали, мард ва меҳрибон инсон тимсоли бўлиши керак. Шунинг учун ҳам ота аввало ўз фарзанди фозил, ҳалол, ростгўй, мард бўлиб ўсиши учун ҳаракат қилиши, унга ўрнак бўлиши лозим.

Шуни айтиш керакки, халқимизда аёлларнинг ифбатли, назокатли, саҳий, соф қалбли, эрига, болаларига меҳрибон, ғамхўр бўлиши ҳамиша қадрлаб келинган. Она ўзидаги ана шу сифатларни, олижаноб фазилатларни қизига ўргатиши лозим. Оилада ота-она болаларда ватан ва халқ учун садоқатли бўлиш ҳиссини тарбияламоғи лозим. Ўғил болаларни онага, опа-сингилларга меҳрибон, ғамхўр, улар оғирини енгил қиладиган меҳнатсевар қилиб тарбиялаш керак. Мактабдаги фойдали жамоат ишларида ҳам доимо фаол қатнашиш кераклигини ўғил болалар онгига сингдириб бориш зарур. Бола транспортда ўзидан катталарга, аёлларга жой бериши, қариялар, болалик аёллар, ногирон одамларнинг транспортга чиқишига ёрдам бериши керак. Ўғил болалар аёл кишидан олдин ўтирмасликлари, қизлар билан гаплашаётганда чўнтакдан қўлни олишлари, папирос чекмасиклари, ҳар хил бачкана қилиқларни қилмасликлари керак.

Ғигит-қизлар ўртасидаги ўзаро муносабатларнинг ахлоқий асослари деганда ўзаро ҳурмат, қадр-қиммат, илтифот, садоқат, вафо, софлик, латофат, назокат, дилкашлик, саҳоват, ғамхўрлик, меҳр-оқибат кабиларни ту-

шунмоқ лозим. Бу ахлоқ асосларини ёшликдан бошлаб шакллантириш ота-оналар, тарбиячилар, ўқитувчиларнинг, катталарнинг асосий вазифаси ҳисобланади. Аёл қўпол, жинзаки, дилозор, серзарда, йиғлоқи, аразчи, гинначи бўлса келажакда бахтли бўлмайди, ширин оила кура олмайди.

Оилада болаларни тарбиялашда ота алоҳида ўрин тутади. Оилада «Ота ўрни бошқа» деган гап бор. Ота бўлиш осон, бироқ оталик қилиш қийин иш.

Ота болаларни дунёга келтириш, уларни едириб-ичириш билан ўз зиммасидаги вазифанинг учдан биринигина бажаради. Отанинг иккинчи қарзи фарзандларини яхши одамлар қаторига қўшмоғи, учинчи қарзи эса жамиятга фаол кишиларни, давлатга эса граждандарни етказиб бermoғи керак. Фарзандлари олдидagi шу учала қарзини бажармаган ҳар қандай ота айбдордир, борди-ю, бу қарзнинг ярминигина узса, яна баттарроқ айбдор бўлади. Кимки зиммасидаги оталик бурчини бажармаса, у ота бўлиш ҳуқуқидан маҳрумдир, деган эди, Ж.Ж. Руссо¹.

БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ГИГИЕНИК ВА ЖИНСИЙ ТАРБИЯ ЭЛЕМЕНТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Мактабда ўғил болалар билан қизлар ўртасида ахлоқий муносабатларнинг шаклланиши бир қанча босқичда ривожланиб боради.

Кичик ёшдаги 6—9 яшар ўқувчилар бошланғич синф ўқувчилари ҳисобланади. Бу ёшда боланинг ҳаёти ва фаолиятида, психикаси, ҳуққида сезиларли ўзгаришлар содир бўлади. Бола мактабга кириб ўқий бошлаши билан унинг ҳаётидаги асосий фаолият ўқишдан иборат бўлади, у янги-янги ахборотлар ола борар экан ақлий, руҳий, интеллектуал жиҳатдан ривожланади. 1—3-синфда ўқийдиган ўғил ва қиз болаларда ҳали шахвоний ҳис бўлмайди, улар худди боғча ёшидаги болалардек бирга ўйнайдилар, ўқийдилар ва мактаб ҳаётидаги жамоат ишларида қатнашадилар.

СССР Маориф министрлиги Санитария маорифи марказий илмий-текшириш институти ва СССР Соғлиқни сақлаш министрлиги билан келишган ҳолда «Бош-

¹ Э. Юсупов, Ф. Исмаилов. Инсон одоби билан. «Ўзбекистон», 1983, 111-бет.

ланғич мактабда гигиеник таълим ва тарбия бериш» юзасидан методик тавсияномаларни ишлаб чиқди. Бу тавсияномалар мактабларнинг 1—2-синф ўқувчиларига мўлжалланган. 3-синфда эса махсус курс «Одам организми ва саломатликни муҳофаза қилиш»га 16 соат вақт ажратилган. Шундан 4 соати такрорлаш учун берилган. Шу туфайли гигиеник таълим-тарбия беришни яна ҳам чуқурлаштириш мумкин.

Гигиеник тарбия программаси 1-синфда «Соғлиқни сақлаш» темаси бўйича 8 та дарс ўтказишни назарда тутди.

Бу дарсларда гигиена ва медицинага оид қуйидаги темаларда суҳбат ўтказиш тавсия этилади:

1. Кун тартиби.
2. Тишларни нарварниш қилиш.
3. Қад-қоматни тўғри тарбиялаш.
4. Қишда саломатликни муҳофаза қилиш.
5. Турмушдаги шикастланишлар ва заҳарланишларнинг олдини олиш.
6. Соғлиқни сақлаш системаси томонидан болалар саломатлигининг муҳофаза қилиниши.
7. Ёзда саломатликни муҳофаза қилиш.
8. Кесувчи ва учи ўткир асбоблар билан ишлаганда шахсий гигиена ва техника хавфсизлиги қондаларига риоя қилиш.
9. Игна, қайчи, тўғнағич ва бошқа асбоблар билан ишлаганда эҳтиёт бўлиш.
10. Қишлоқ хўжалик асбобларини ишлатганда техника хавфсизлиги қондаларига амал қилиш. Заҳарли химиявий моддалар билан танишиш.
11. Қад-қоматнинг тўғри шаклланишида ҳаракат режими-нинг аҳамияти.

12. Жисмоний тарбия дарсларида кийиниш қондалари. Спортда шикастланишларнинг олдини олиш.

2-синф ўқувчилари билан табиатшуносликка боғлаб гигиеник тарбияга оид қуйидаги суҳбатларни ўтказиш мумкин:

1. Табиатшунослик дарсларида ўқувчиларнинг кун тартиби;

2. Кўзни сақлаш.

Табиатшунослик дарсларида йил фаслларидаги ўзгаришлар темасида қуйидаги суҳбатларни ўтказиш мумкин:

1. Шамоллаш касалликларининг олдини олиш;

2. Тўғри овқатланиш;
3. Ичимлик сувдан фойдаланиш;
4. Ёзда бола организмни чиниқтириш.

Меҳнат таълимида қоғоз, картон, мато, шунингдек ёғоч ва металл билан ишлаганда хавфсизлик техникасига риоя қилиш ҳақида суҳбатлар ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Шунингдек, физкультура дарсларида ҳар бир машғулотни ўтишдан аввал ва машғулот ўтказиш жараёнида ўқитувчи гигиенага оид маълумотларни ёритиш, ўқувчилар жисмоний машқлар бажарганда потўғри, баъзан жисман зўриқтириб қўядиган ҳаракатлардан огоҳлантириб туриши лозим. Бундан ташқари, йўл ҳаракати қоидалари, шахсий гигиена, бежирим кийиниш, озода ва саранжом-сариншта бўлиш ҳақида суҳбатлар ўтказиш фойдали.

3-синфда табиатшунослик дарсида айрим темаларни ўтаётганда қуйидаги темаларда суҳбатлар ўтказиш тавсия этилади:

Табиатшунослик предметининг «Кириш» дарсида одам организми билан умумий танишиш. Бу дарсда одам организмнинг тузилиши: тери, скелет, мускуллар, ички органларнинг жойлашиши, организмдаги орган ва системалар бирлиги ва ўзаро алоқадорлиги ҳақида тушунча берилди.

Қоматни тўғри тутишнинг аҳамияти темасида қандай қилса қомат расо бўлиши сўзлаб берилди. Бу темада одам скелетининг асосий қисмлари, суякларнинг ўсиши, қийшайиб қолиши, синиши ҳақида қисқача маълумот келтирилди. Ўқувчилар партада ўтирганда, меҳнат дарсларида, уйда дарс тайёрлаганда, телевизор кўрганда, уй юмушларини бажараётганда қоматни қандай қилиб тўғри тутиш ҳақида сўзлаб берилди. Бундан ташқари, суяк синганда, чиққанда одамнинг ўзини қандай тутиши баён этилади.

Мускуллар ва уларни мустаҳкамлаш темасида одам мускуллари тузилиши ва функциялари, мускуллар ва пайларнинг чўзилиши ҳақида гапирилади. Мускулларни чиниқтиришда физкультуранинг аҳамияти конкрет мисолларда кўрсатилади. Ўқитувчи кам ҳаракат қилиш, яъни гиподинамиянинг одам саломатлигига катта зарар етказишини, мунтазам равишда жисмоний машқлар билан шуғулланиш, эرتалабки гимнастиканинг мускуллар, юрак, ўпка ривожланишида катта аҳамияти борлиги, физкультура ва спорт билан шуғулланадиган боланинг

бақувват, тетик, чаққон ва кучли бўлиб ўсиши, юрак-қон томирлар системаси ишининг яхшиланиши ҳақида гапириб беради. Никотин ва ичкиликнинг юрак-томир системасига кўрсатадиган зарари, нафас органлари темасида нафас олиш органларига яхши ва ёмон таъсир этувчи омиллар, овқат ҳазм қилиш темасида одам овқат ҳазм қилиш органларининг тузилиши, болалар овқат ҳазм қилиш органларининг анатомик-физиологик хусусиятлари, овқат ҳазм қилишнинг моҳияти, ўсаётган организм учун овқатланишнинг аҳамияти, нчак ва қовуқнинг вақтида бўшатиш зарурлиги ҳақида маълумот берилади. Шу билан бирга овқатланиш гигиенаси темасида рационал овқатланишнинг асослари, ифлос идиш-товоқлар, сифатсиз овқатнинг заҳарланиб қолишга сабаб бўлиши, нерв системаси темасида нерв системасининг тузилиши ва функциялари, бош миyanинг асосий роли, алкоголь ва никотиннинг марказий нерв системасига зарарли таъсири, ақлий меҳнат гигиенаси ҳақида сўз юритилади ва амалий маслаҳатлар берилади.

Сезги органлари темасида сезги органларининг тузилиши ҳақида тушунча берилади. Партия ва ҳукуматимизнинг совет кишилари саломатлигини сақлаш ҳақидаги ғамхўрлиги, Совет медицинаси ва соғлиқни сақлашнинг ҳозирги кундаги ютуқларидан дарс беришда «Гигиена ва саломатлик» қўлланмасидан гигиена — соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш деган темадан фойдаланилади.

IV синфда табиатшунослик дарсларида қуйидаги темаларни ўтиш жараёнида гигиеник тарбиянинг элементларини шакллантириш мумкин.

«Қуёш» темасида қуёш нурлари ва иссиқликнинг одам организмга таъсири, шунингдек, офтоб уришининг олдини олиш ҳақида сўзлаб берилади.

«Ҳаво» темасида ҳавонинг одам ҳаёти учун аҳамияти, ифлосланишининг олдини олиш, ҳаво намлиги ва бошқалар ҳақида тушунча берилади.

«Электр» темасини ўтиш жараёнида электр токининг одам организмга таъсири, оилада электр асбобларидан фойдаланиш тартиб қондалари, табиатдаги электр ҳодисалари темасида уй, дала, ўрмонда чақмоқ чаққанда ўзни қандай тутиши ҳақида, «Сув» темасида сувни тозалашнинг аҳамияти, ичимлик сув ҳақида ва ичиладиган сувга бўлган гигиеник талаблар ҳақида сўз юритилади.

Иккинчи синфда табиатшунослик предметининг айрим темаларини баён этиш жараёнида ўқувчиларга жинсий тарбияга оид дастлабки маълумотларни бериш мумкин. Чунончи «Баҳорда дастлаб гуллайдиган ўсимликлар» темасида, баҳорда турли ўсимликларнинг (қоқиўт, чучмома, бинафша ва ҳоказолар) гуллаши натижасида уруғ, мева ҳосил бўлиши, келгуси йили уруғини экканда янги ўсимликлар ўсиб чиқишини тушунтириб, ўсимликларнинг ҳам кўпайиш хусусиятига эга эканлиги ҳақида маълумот келтирилиб, ўқувчиларни табиатни севишга, уни ҳимоя қилишга ўргатилади ва эстетик тарбия берилади.

«Қўнғизлар» ҳикоясида болаларга хонқизининг фойдаси тушунтирилиб, уларни асраш кераклигини, битта хонқизи қўнғизи жуда кўп тухум қўйиб кўпайиши айтилади. Ҳашаротларнинг ҳам кўпайиш хусусиятига эга эканлиги тушунтирилиб, насл қолдириш ҳақида илк маълумот берилади.

«Бақа ва қурбақалар» темасида ўқувчиларни эркак ва ургочл бақа ва қурбақаларнинг тузилишидаги мавжуд тафовутлари билан таништириб, ҳайвонларнинг ўзига хос хусусиятлари ҳақида маълумот берилади. Бақа ва қурбақаларни сувга тухум қўйиб кўпайиши, тухумидан итбалиқлар чиқиши, булар эса катта бўлганда бақа ва қурбақаларга айланиши ҳақида ҳикоя қилинади. «Баҳорда ҳайвонлар ҳаёти» темасида ҳайвонларнинг баҳорда болалаши, кўпайиши ҳақида гапириб берилади. Шундай қилиб, ўқитувчи бола биринчи синфга қадам қўйган кундан бошлаб, она тили, ўқиш, рус тили, математика, жисмоний тарбия, меҳнат дарслари, шунингдек, мактабда олиб бориладиган турли жамоат ишларида, синфдан ташқари ишлар жараёнида гигиеник ва жинсий тарбияга оид билим беради ҳамда яхши хулқ, одат ва малакаларни шакллантира боради, зарарли одатларга ўрганмаслик юзасидан маслаҳатлар беради. Шунда бола ёшлигидан одоб-ахлоқли, хушхулқли, соғлом, озода кийинадиган, тартибли, одамларга ғамхўр, ўсимлик ва ҳайвонларни севадиган, давлат мулкини кўз қорачиғидек асрайдиган меҳнатсевар, ватанпарвар бўлиб етишида:

БИОЛОГИЯ ДАРСЛАРИДА ГИГИЕНИК ВА ЖИНСИЙ ТАРБИЯ ЭЛЕМЕНТЛАРИНИ ШАҚЛЛАНТИРИШ

Мактабда таълим-тарбия беришнинг асосий шакли аввал айтилгандек дарс ҳисобланади. Шунга кўра, гигиеник ва жинсий тарбия бериш ҳам аввало дарс процессида амалга оширилади. Ўқитувчи дарс процессида гигиеник ва жинсий тарбия олиб борар экан, биринчидан, ўқувчиларнинг ёш хусусиятларини, иккинчидан, программа мазмунини, талабларини эътиборга олиши керак.

А. С. Макаренко ўзининг «Болалар тарбияси ҳақида лекциялар» китобида «...болада жинсий масалаларни билиш учун ҳеч қандай астойдил қизиқиш бўлмайди ва бўлиши ҳам мумкин эмас. Бола балоғатга етгандагина бундай қизиқиш пайдо бўлади»¹ деб ёзган эди. Модомики шундай экан, жинсий тарбияни қачон бошлаш керак, деган савол туғилади. Гигиеник ва жинсий тарбия бир-бири билан чамбарчас боғланган бўлиб, медицина-биологик ва ижтимоий асосларга эга.

Биологик асос жинсий ҳаёт билан узвий алоқадор. Жинсий ҳаёт аслида насл қолдириш заруратидан келиб чиқади. Жинсий тарбиянинг биологик асослари деганда, тирик мавжудотларнинг кўпайиш йўллари, кўпайишга алоқадор органларнинг тузилиши, наслнинг пайдо бўлиши, ривожланиши, ота-онадан ўтадиган белгилар, хоссаларнинг янги авлодда намоён бўлишини тушуниш керак ва ҳоказо. Кўпайиш, насл қолдириш фақат одамгагина эмас, балки ўсимликлар, ҳайвонлар дунёсига ҳам хос хусусиятдир. Балоғатга етмаган ўқувчиларга бу ҳақда маълумот беришда албатта уларнинг ёшига мос ҳолда биология асослари ҳақидаги тушунчаларни бериш мақсадга мувофиқ бўлади. Юқорида айтиб ўтилган тушунчалар хусусий ва умумий биологик маънога эга. Хусусий тушунча деганда ўсимликлар, ҳайвонлар, одамларнинг ўзига хос кўпайиши, жинсий органларнинг тузилиши, янги наслнинг пайдо бўлиши, ривожланиши ва ота-онадаги белгиларнинг ўтиши тушунилади. Хусусий тушунчалар асосида умумий биоло-

¹ А. С. Макаренко. «Болалар тарбияси ҳақида лекциялар». Т., «Ўқитувчи» нашриёти, Т., 1967, 105-бет.

гик тушунчалар шакллантирилади ва ривожлантирилади. Умумий биологик тушунчалар заминда ўқитувчининг вазифаси одамнинг жинсий ҳаёти алоҳида бўлмай, органик дунёдаги жинсий ҳаётнинг бир бўлаги, деган тушунчани ўқувчиларга тушунтиришдан иборат.

«ЎСИМЛИКЛАР» ПРЕДМЕТИДА ЖИНСИЙ ВА ГИГИЕНИК ТАРБИЯ БЕРИШ

«Ўсимликлар» предметида жинсий ва гигиеник тарбия бериш «Гулли ўсимликлар билан умумий таниш» темаси билан бошланади. Бунда гулли ўсимликлар гуллаши, сўнгра мева тугиши, бу мева-уруғларнинг экилиши натижасида, улардан янги ўсимликлар ўсиб чиқиши ҳақида гапириб берилади.

«Хужайра» темасида хужайраларнинг бўлиниш йўли билан кўпайиши, бунда ядро, цитоплазма, ундаги моддаларнинг иккига бўлиниши, натижада яшил ўсимликнинг барги, илдизи, пояси, меваси ўсиши айтилади.

«Уруғ» темасида гулли ўсимликларнинг кўпайиш органи уруғ эканлиги, бир паллали ва икки паллали ўсимликларнинг уруғи тузилиши жиҳатидан бир-биридан бирмунча фарқланиши, лекин бундай фарқланишга қарамай, ҳар икки ҳолда ҳам ҳар бир ўсимлик уруғидан шу ўсимликка мансуб ўсимлик ҳосил бўлиши, тирик бурчакда олиб борилган кузатиш ва тажрибалар асосида исботлаб берилади.

«Илдиз» темасида ўқувчиларга баъзи ўсимликлар — ёввойи олма, олчанинг илдиз орқали кўпайиши, «Барг» темасида баъзи ўсимликлар (брнофиллум, бегония ва бошқалар) барг орқали кўпайиши тажрибалар орқали кўрсатилади.

«Яшил баргларнинг ёруғда карбонат ангидрид ютиши ва кислород чиқариши» темасида баён этилганда дарахтларнинг ҳавони тозалашда муҳим роль ўйнаши, барча тирик организмлар, жумладан одамнинг ҳам кислород билан нафас олиши, одам ва ҳайвонларнинг ташқи муҳитга донмий равишда карбонат ангидрид гази чиқариб туриши, автомашиналардан ва бошқа нарсалардан ташқи муҳитни ифлослантирадиган турли хилдаги заҳарли ис гази ва бошқалар чиқариши ҳақида тушунча берилади. Дарахт баргларининг чангни ўзида тутиб қолиши, товушни ютиши, яъни камайтириш хусусияти, шаҳар кўчалари, турар жойлар, жамоат биноларида

чанг ва товушга қарши курашиш учун дарахтларни кўпайтириш, атроф-муҳитни кўкаламзорлаштиришнинг ниҳоятда катта аҳамиятга эга эканлиги уқтирилади.

Мактаб, интернат, шаҳар кўчаларида яшил дарахтлар қанча кўп бўлса атроф-муҳит ҳавоси шунчалик соф, **чанг кам, сокин бўлади, бинобарин кўчаларга кўпроқ дарахтлар экиш, уларни асраб-авайлаш керак.**

Ўқувчиларни ўрмонга, тоғ ён бағирларига, лозазорларга экскурсияга ва походларга олиб бориш билан уларни табиат гўзаллигини кўра билишга, уни эъзозлашга, муҳофаза қилишга ўргатилади. Бундан ташқари, мактаб ҳовлиси, томорқаси атрофига турли хилдаги дарахтларни экиш ва парвариш қилиш, теплица ва оранжереяда ўсимликлар ўстириш орқали ўқитувчи болаларда меҳнат кўникмаларини ҳосил қилади.

«Гул ва мева» темасини ўқитиш баҳор ойларига тўғри келади. Шунга биноан, мазкур темани ўтаётганда, албатта, гул ва меваларни кўрсатиш лозим. Табиий, тасвирий, динамик кўргазмалар қуроллар, шунингдек ўқув фильмларидан фойдаланган ҳолда гул ўсимликларнинг кўпайиш органи эканлиги, гулда гулбанди, гулқўрғони, косачабарги, тожбарги, чангчилари, уруғчиси, тугунча, уруғкуртак бўлишини олча, ғўза, лола ва бошқалар гули мисолда тушунтирилади ҳамда чангчи, уруғчисини жойлаштиришга қараб гуллар бир жинсли ёки кўш жинсли, ўсимликлар эса бир уйли ёки икки уйли ўсимликларга бўлинишини конкрет мисоллар билан тушунтирилади.

Ўқитувчи гулли ўсимликларда янги насли олиш бири бири билан узвий алоқадор бўлган икки процесс: чангланиш ва уругланиш процессидан иборат эканлигини, чангланиш деганда чангнинг чангдондан уруғчи тумшугига тушишини, уругланиш деганда эса, чанг ҳужайра сперманинг тухум ҳужайра билан қўшилиши тушунилишини айтди. Гулли ўсимликлар шамол, қушлар, сув, ҳашаротлар ёрдамида чангланади.

Уруғланиш процессини яхши ўзлаштириш учун ўқувчилар гулнинг фақат ташқи тизилишини эмас, балки ички тизилишини ҳам билишлари керак. Шу мақсадда жадвал ёрдамида гул тугунчаси ичида уруғкуртак бўлишини, унинг ичида эса муртак қопчаси борлигини, унда тухум ҳужайра, марказий ҳужайра бўлишини тушунтиради. Шундан сўнг, динамик модель ёки жадвал, ўқув фильми ёрдамида уруғчи тумшугига тушган чанг-

нинг ўсиб чанг найи ҳосил қилиши, бу чанг найининг то уруғкуртаккача ўсиб бориши, ичидаги иккита спермадан бири уруғкуртакдаги тухум ҳужайра, иккинчиси марказий ҳужайра билан қўшилиши, яъни гулли ўсимликларда қўш уруғланиш процесси рўй бериши ва «уруғланган тухум ҳужайра кўп марта бўлиниши натижасида муртак, уруғланган марказий ҳужайрадан эса эндосперм ривожланишини муртак ва эндосперм биргаликда уруғ ҳосил қилишини тушунтиради.

Агар гул тугунчасида бир неча уруғкуртак бўлса, у ҳолда бир неча чанг найчаси ҳосил бўлади ва уларга ўсиб киради. Натижада, мева ичида бир неча уруғ ҳосил бўладп. Агар гул тугунчасида битта уруғкуртак бўлса, унга битта чанг найчаси кириб мевада битта уруғ вужудга келади. Сўнггра ўқувчилар диққати мева ва уруғларнинг ҳар хил бўлиши ва турли йўллар билан табиатда тарқалиши, ана шу тарқалишга бўлган мосланишлар хусусида сўз юритилади.

«Ўсимлик яхлит организм» темасида ўқувчилар тирик организм белгилари билан таништирилади, яъни, поя, барг, гул, уруғ, меваларнинг гулли ўсимликнинг бошқа органлари сингари озиқланиши, нафас олиши, ўсиши, ривожланишини ва яшил ўсимлик турли органлари ўртасида ўзаро алоқа борлигини билно оладилар.

Ўсимлик бойликларини сақлаш ва кўпайтириш, бир томондан, ўқувчиларда табиатни муҳофаза қилиш тушунчасини шакллантирса, иккинчи томондан, уларда инсонпарварлик руҳи таркиб топишида муҳим роль ўйнайди. Ўқитувчи яшил ўсимликларнинг инсон ҳаёти, саломатлиги учун жуда зарур эканини, бинобарин, уларни сақлаш ва кўпайтириш Ер юзнда яшаётган ҳар бир инсоннинг, айниқса, ёш авлоднинг вазифаси эканлигини ўқувчиларга ўқтиради.

Юқоридагилардан кўриниб турибдики, 6-синфда ўқитиладиган «Ўсимликлар» темасида жинсий тарбиянинг биологик асослари ўсимликларнинг кўпайиши, хиллари, гул тузилиши, чангланиш, уруғланиш каби тушунчалар заминида таркиб топса, 7-синфда кўпроқ жинсий кўпайишнинг ўзига хос томонларини очиб бериш йўли билан амалга оширилади. Чунончи, «Гулли ўсимликларнинг классификацияси» темасида ўқувчилар бутгулдошлар, раъногулдошлар, гулхайридошлар, дуккакдошлар, мураккабгулдошлар, ғалладошлар каби онлаларнинг характерли белгилари, уларга кирувчи ёввойи ва мада-

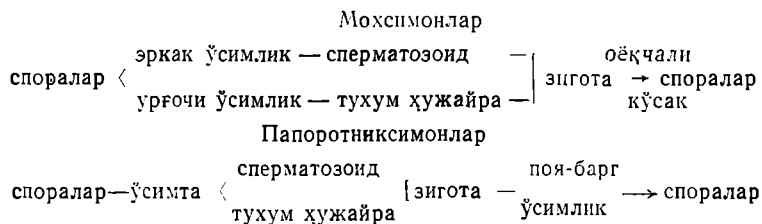
ний ўсимликлар билан танишадилар. Ана шу танишиш жараёнида ҳар бир оилага кирувчи ўсимлик гул тузилишининг ўзига хос томонлари, ўз-ўзидан ёки четдан чанг-ланиши, мевасининг тузилиши, унда уруғларнинг жойлашиши ҳақида маълумот берилади. Ўқитувчи гул, уруғ, меванинг барча гулли ўсимликларга хослигини, бу ўсимликларнинг уруғ орқали кўпайишини таъкидлаб, ўтилган дарсга хулоса ясайди. «Ўсимликларнинг асосий группалари» темасида ўқувчилар гул, уруғ, меванинг ҳамма ўсимликларда ҳам бўлавермаслиги, эволюцион процесда ўсимликларнинг аста-секин тарихан ривожланиши — мураккабланиши, барча органлари, жумладан, кўпайиш органлари ҳам мураккаблаша боргани билан танишадилар.

Ўқитувчи агар «бактериялар» фақат бўлиниш йўли билан кўпайса, сув ўтлар вегетатив, жинсسىз ва жинсий йўл билан кўпайишини тушунтиради ва уларнинг ҳар бирини конкрет объектлар мисолида шарҳлайди. Ўқитувчи «Замбуруғлар»га тўхталиб, уларнинг вегетатив ва споралар ҳосил қилиш орқали кўпайишини, ачитқи ва қалпоқчали замбуруғлар мисолида тушунтиради. Худди шундай кўпайиш лишайникларга ҳам хосдир.

«Мохлар» темасида жадваллар ёрдамида бу ўсимликларда кўпайишнинг анчагина мураккаблиги одатда споралар ҳосил қилиш йўли билан урчиши, нам тупроқда униб, инсимон кўп ҳужайрали сув ўтига ўхшаш яшил ўсимликка айланишини, бирида тухум ҳужайра, бошқа бирида уруғ ҳужайра—сперматозоидлар етилишини, тухум ҳужайра уруғлангандан сўнг «қалпоқчали» кўсакча ҳосил бўлиши: кўсакчада споралар етилиши баён этилади. Шунга яқин кўпайишни папоротниксимонларда ҳам кўриш мумкин. Ўқитувчи жадвал ёрдамида худди мохлар спигари папоротникларда ҳам жинсسىз ва жинсий кўпайишнинг галланиши рўй беришини, бироқ мохлардан фарқ қилиб, папоротниксимонлардаги жинсسىз кўпайишда вояга етган папоротник барглариининг орқа томонида қўнғир дўмбоқчалар—халтачалар бўлиши, уларда споралар етилиб нам тупроққа тушганда катталиги 1 см келадиган «ўсимта» ҳосил қилишини айтиб ўтади. Бу ўсимталарнинг пастки томонида эркаклик жинсий ҳужайралар, юқори томонида урғочи жинсий ҳужайралар вояга етади. Шундан сўнг, уларда жинсий кўпайиш, яъни тухум ҳужайра билан спермалар қўшилади. Уруғланган тухум ҳужайрадан барг, пояли ўсимлик ривож-

ланади. Барги орқасида яна споралар етилади ва ҳоказо. Шундай қилиб, папоротниксимонлар ҳаётнй циклида жинсий ва жинсиз кўпайиш алмашиб-галланиб туради. Тубандаги схемани доскага ёки жадвал ҳолатида чизиб намоиш қилиш мохсимонлар ва папоротниксимонлардаги жинсиз ва жинсий кўпайишни пухта ўзлаштиришга ёрдам беради.

Мохсимонлар ва папоротниксимонларнинг жинсиз ва жинсий йўл билан кўпайиш схемаси



«Очиқ уруғлилар» темаси ўтилганда жинсий кўпайиш арча мисолида кўрсатилади. Уқитувчи баҳорда дарахтларнинг ёш шохларида «бошоқчалар» ҳосил бўлиб, уларда чангли халтачалар етилишини, бошқа дарахтларда эса катталиги 1 см келадиган гуддалар ривожланишини, уларнинг ҳар бирида бир қанча ёғочсимон тангачалар бўлишини бироқ гуддаларда гулли ўсимликлардагидек тугунчалар бўлмаслигини ва уруғкуртаклар очик жойлашишини, шу туфайли, арча ва бошқа нинабарглилар очик уруғли ўсимликлар деб аталишини айтади. Сўнгра жадвал ёрдамида арчанинг уруғланиш процесси қандай кечишини изоҳлаб, ёш шохчалардаги бошоқчалар етилгач, ундаги чанг тўкилиб, шамол ёрдамида бошқа ўсимликдаги уруғкуртакли гуддага тушиши ва унда чангланиш ҳодисаси амалга ошиши ҳусусида сўз юритади. Чанглангандан кейин гудда тангачалари зич юмилиб, қатрон билан бир-бирига ёпишади ва шу ҳолатда келгуси баҳоргача сақланади. Баҳорда эса уруғланиш процесси рўй беради. Одатда арчанинг ҳар бир чанги иккита ҳужайрадан ташкил топади. Унинг бири баҳорда ўсиб чанг найи ҳосил қилади ва у уруғкуртакдаги уруғчи ҳужайра томон ўса бошлайди. Уруғчига етгандан кейин ичидаги иккинчи ҳужайра уруғчи билан қўшилади ва шу тариқа уруғланиш процесси рўй беради.

«Ёпиқ уруғлилар» темаси ўтилганда ўқитувчи ёпиқ уруғлиларда очиқ уруғлилардан фарқ қилиб, уруғ ташқи томондан мева билан қопланишини, шунинг учун ҳам улар ёпиқ уруғли ўсимлик деб аталлишини айтади.

Ўқитувчи «Ерда ўсимликларнинг пайдо бўлиши ва ривожланиши» темасида юқорида айтилганларни якунлаб, ўсимликлар дунёси эволюциясида кўпайиш органларининг ҳам аста-секин тақомиллашганини, чунончи бактериялар фақат бўлиниш йўли билан, сув ўтлари вегетатив, жинсиз, жинсий йўл билан, замбуруғлар вегетатив ва споралар орқали, мохлар ва папоротниксимонлар эса споралар ва жинсий йўл билан кўпайишини айтади.

«Ўсимликлар» предметида кўпайиш, насл қолдириш ҳақида билим бериш болаларни жинсий тарбиялашга қисман ёрдам беради.

«ҲАЙВОНЛАР» ПРЕДМЕТИДА ЖИНСИЙ ВА ГИГИЕНИК ТАРБИЯ ТУШУНЧАСИНИ ШАҚЛЛАНТИРИШ

«Ҳайвонлар» предмети темасини баён этиш жараёнида, ҳар бир турни ўтишда «Ўсимликлар» курсидаги кўпайиш темасига боғланган ҳолда ҳайвонлардаги кўпайиш процессининг мураккаблашиб бориши, унинг бир ва кўп ҳужайрали ҳайвонларда ўзига ҳос хусусиятга эга бўлиши тушунтирилади. Хусусан, содда ҳайвонлар типини ўтганда баъзи ўсимликлар сингари бир ҳужайрали амёба, кўк эвглена, вольвокс, инфузория-туфелькалар бўлиниш йўли билан кўпайиши, бинобарин, ўсимликларга ўхшаш ҳайвонлар ҳам эволюциянинг дастлабки босқичида оддий бўлиниш билан насл қолдириши айтилади. Бир ҳужайрали ҳайвонларнинг мураккаблашуви билан баъзи содда ҳайвонларда, чунончи инфузория-туфелькада жинсий процессни пбтидовий тури бўжудга келади.

«Ҳайвонлар» курсини баён этишда жинсий ҳаёт, ҳайвонларнинг жинсий йўл билан кўпайиши ҳақидаги билимларни турли ҳайвонларнинг жинсий кўпайиши мисолида бериш мумкин.

Содда ҳайвонлардан дизентерия амёбаси тушунтирилганда бу амёбанинг одам ичагида яшаш ва кўпайишини айтиб, қуйидагилар таъкидланади.

Одам қайнатилмаган сувни ичганда, ҳўл меваларни ювмасдан еганда дизентерия амёбаси ичакка тушиб, ичак деворида яра ҳосил қилади. Бундан ташқари, амёба қўлни ювмасдан овқатланганда одам ичагига

тушиши мумкин. Дизентерия амёбаси ичакда тез кўпайиб, унинг деворларига ёпишиб яшайди. Дизентерия билан касалланган боланинг ҳарорати кўтариллади, ичи қон ва йиринг аралаш кетади. Бу касалликда бола организми кўп сув йўқотади, овқат ҳазм қилиш функцияси бузилади. Ўқитувчи дизентерия амёбаси анча чндамсизлигини айтиб, микробнинг психик сув, қуёш нури таъсирида тезда ҳалок бўлишини тушунтиради. Дизентерия овқатланишда гигиенанинг оддий қоидаларига амал қилмаслик ва ифлосликдан келиб чиқади. Дизентерия касаллигини ўз вақтида даволаш кераклигини ўқувчиларга тушунтиради. Бу дарсда «Дизентерия амёбаси» номли ўқув кинофильми намойиш этилса, ўқувчилар амёба ва у билан боғлиқ касаллик ҳақида янада тўлиқроқ тушунчага эга бўладилар.

«Ковакиччилар» темаси ўтилганда гидра иссиқ пайтларда жинсиз — куртакланиш йўли билан кўпайиши, у содда ҳайвонлардаги бўлиниб кўпайишга нисбатан бир оз мураккаброқ бўлиши, куртакланиш натижасида вужудга келган ёш гидралар дастлабки вақтларда она гидра гавдаси билан тутшиб, ёш гидралар мустақил ҳаёт кечиргунга қадар она гидра ҳисобига яшаши айтилади. Кузда кунлар совиб, ноқулай об-ҳаво шароити бошланиши билан гидралар жинсий йўл билан кўпая бошлайди. Одатда бир гидра танасида ҳам уруғ-сперматозоидлар, ҳам тухум ҳужайралар ривожланади. Тухум ҳужайранинг сохта оёқлари бўлиб, худди амёбага ўхшаш, сперматозоид эса хивчинли содда ҳайвонлар сингари бўлади. Жинсий кўпайиш пайтида сперматозоидлар тухум ҳужайрага сузиб келади ва у билан қўшилади, яъни уруғланади. Шундан кейин, тухум ҳужайранинг сохта оёқлари қисқариб, у юмалоқлашади ва сиртидан қалин қобиқ билан қопланади. Уруғланган тухум ҳужайра 2, 4, 8 ва ҳоказоларга бўлиниб, икки қават бўлиб жойлашади ва улардан кичик гидра ривожланади. Баҳор келиши билан тухум пўсти ёрилиб, ичидан гидра чиқади ва ўса бошлайди. Ўқитувчи юқоридаги маълумотларни ўқувчилар онгига етказар экан, «Булутлар ва ковакиччилар» диафильми ҳамда жадвалдан фойдаланади.

«Ясси чувалчанглар» типини ўтганда ўқитувчи бу организмларнинг гермафродитлигини, яъни бир организмда ҳам урғочи, ҳам эркак жинсий органлар бўлишини айтиб, ўқувчилар диққатини тухумдон ва уруғдонларга қаратади ҳамда уруғланган тухум ҳужайрани оқ

планария, жигар қурти ва қорамол солитёрида қандай ривожланиши билан таништирадп. Ўқитувчи уруғланган тухумнинг ташқи муҳитнинг ноқулай шароитларига ниҳоятда чидамлилигини айтиб, бу ҳайвонларда насл қолдиришга мослашиш яхши эканлигини таъкидлайди.

«Юмалоқ чувалчанглар» типида одам аскаридаси, острица мисолида юмалоқ чувалчангларнинг тузилиши, яшаш шароити, кўпайиши ва ривожланиши, катталар ва болалар организмга зиён етказиши устида алоҳида тўхталиб, бунда тозаликнинг аҳамияти айтиб ўтилади. Юмалоқ чувалчанглар серпушт бўлиб, ўн минглаб тухум қўяди. Аскариданинг ривожланиш циклига тўхтаб, ўқитувчи одам ахлати билан ташқи муҳитга тушган тухумларнинг сабзавотлар, мевалар орқали одамнинг меъда-ичак йўлига ўтиши ва у ерда ривожланиши, ичакда ривожланган аскариданинг бола организмга катта зиён етказишини айтади. Агар одам қўлини ювмасдан овқат еса, тозаликка риоя қилмаса острица ва аскарিদалар юқиши мумкин.

Ясси чувалчанглар типидан жигар қурти, қорамол солитёри, юмалоқ чувалчанглар типидан одам аскаридаси темаларини ўтишда паразит чувалчангларнинг тузилиши, яшаш шароити, кўпайишини тушунтириш билан бирга, одам организмда паразит ҳолда яшаб, турли касалликларни келтириб чиқариши, бу касалликларнинг олдини олиш чора-тадбирларини қўшимча адабиётлардан фойдаланган ҳолда тушунтириш керак. Паразит чувалчанглар ёввойи, хонаки ҳайвонлар организмда, баъзилари эса одам жигари, ўпкаси, ичаги, қониди, мускулларида яшаб, органларни зарарлайди ва организмни заҳарлайди.

Одамнинг ички органларида кўпинча кенг тасмисмон солитёр, эхинококк, қорамол ва чўчка солитёри, аскарисида, острица, трихина яшайди ва турли касалликларни келтириб чиқаради.

Мамлакатимизда паразитолог олимларнинг паразит чувалчангларга қарши олиб бораётган кураши ҳақида баён этиб, уларни юқтирмаслик учун гигиена ва санитария қондаларига амал қилиш ҳақида сўзлаб берилади. Бунинг учун ичимлик сувни тозалаш, овқатни озода сақлаш ва тайёрлаш, ҳожатхонадан чиққандан, бирор иш қилгандан сўнг, мактабдан қайтгандан кейин, овқатланишдан аввал қўлни совулаб ювиш, тирноқларни тез-тез олиб туриш кераклигини айтилади.

Гижжа тухумлари мева ва сабзавотларни чаймасдан еганда ҳам юқади. Шунинг учун уларни қайноқ сувда чайиш керак. Пашша гижжа тарқалишида муҳим роль ўйнайди. Пашшани қириш учун ёпишқоқ ва заҳарли қоғозлар қўйиш керак.

Мол ва балиқ гўштини ҳамиша яхши пишириш лозим.

Эхинококкнинг олдини олиш учун ўйда ит, мушукларни тоза сақлаш, вақт-вақти билан ветеринар кўригидан ўтказиб туриш зарурлиги айтилади.

Ўқитувчи озода болаларда ҳеч қандай юқумли касаллик, жумладан гижжа ҳам бўлмаслигини уқтиради.

«Бўғимоёқлилар» типини ўтганда эркак ва урғочилари ташқи тузилиши билан фарқ қилиши, айниқса ҳашаротларнинг хилма-хиллиги, кўпайишининг ўзига хос хусусиятлари баён этилади. Бу типга кирувчи ҳайвонларнинг барчасида кўпайиш органларининг тузилиши олдинги тип вакиллариغا нисбатан мураккаб. Бу тип вакилларида биринчи марта ички уруғланиш рўй беради. Масалан, март қўнғизи урғочисининг жинсий органларига тухумдон, тухум йўли, тухум қўйғич, эркакларининг жинсий органларига уруғдонлар ва уруғ чиқариш йўллари кириши айтилади. Бўғимоёқлилар типининг ҳашаротлар синфига кирувчиларда қанотлилар туркумида асалари оиласида она ари, трутень (эркак ари) ва ишчи асалариларнинг ташқи тузилиши ва бажарадиган вазифаси тушунтирилиб, оила бўлиб яшаш, насл қолдириш инстинктига ўқувчилар эътибори жалб қилинади. Бу бўлимда асалариларнинг мураккаб ҳулқ-атворида бирин-кетин намоен бўладиган рефлекслар ҳақида маълумот берилиб, инстинктнинг маъноси тушунтирилади.

Ҳашаротларнинг табиатдаги роли ва уларнинг одам учун аҳамияти темасини баён этишда ҳашаротларнинг одам учун фойда келтириши билан бирга баъзи турларининг одамларга зиён келтириши, турли касалликларни, баъзилари юқумли касалликларни келтириб чиқариши ва уларни қириш ҳақида сўзланади.

«Балиқлар синфи» да уларнинг айрим жинсли бўлиши, тухум қўйиб, ўз наслини асраб-авайлаши айтилади. Қолюшка балиғининг уя ясаши, бу уяга урғочи балиқнинг тухум қўйиши, уни эркаки қўриқлаши тушунтирилиб, ўқувчиларга ҳар бир ҳайвоннинг ўз насли учун курашиши биологик хусусият эканлиги уқтирилади.

Бақаларнинг урчиш органлари балиқларникига ўхшаш, яъни эркакларида уруғдонлар, урғочиларида тухумдонлар ривожланади. Бақа тухумлари ҳам сувда уруғланади. Тухум уруғлангандан сўнг тахминан бир соат ўтгач икки, тўрт, саккиз ҳужайрага бўлинади ва ҳоказо. Сўнгра кўп ҳужайрали эмбрион ҳосил бўлади. у аста-секин итбалиқ шаклига киради. Итбалиқ дастлаб ташқи жабралари орқали нафас олади. Кейинчалик, ички жабрага айланади. Итбалиқ юраги икки камерали бўлади ва тузлишига кўра балиқларга ўхшайди. Вояга етганда бақага ўхшаб қолади ва қуруқликка чиқади. Ўқитувчи бақанинг тухумдан ривожланишини тушунтириб, сувда ҳамда қуруқда яшовчилар синфининг қандай пайдо бўлишини айтиб ўтади.

Судралиб юрувчилар синфига мансуб бўлган калтакесаклар, илонлар, тошбақаларда уруғланиш урғочисининг гавдаси ичида, унинг тухум йўлларида бўлади. Бундай уруғланиш ички уруғланиш дейилади. Ички уруғланиш қуруқликда яшайдиган барча ҳайвонлар учун хос. Судралиб юрувчилар тухумининг анча катта бўлиши, озиқ модда сариқлигини зич парда билан ўралганлиги ёш организмнинг қуруқликда ривожланишига имкон беради. Одатда судралувчиларнинг уруғланган тухумидан сувда ҳам қуруқда яшовчи ҳайвонлардагидек личинка чиқмайди, балки вояга етган катта организмга ўхшаш, бироқ кичикроқ организм чиқиши баён этилади.

«Қушлар» синфи билан танишиш жараёнида қушларнинг турли-туманлиги, ташқи, ички тузлиши, фойдасини ўқувчилар онгига етказиш билан бир қаторда ўқитувчи уларнинг кўпайиши, ривожланишига алоҳида эътибор беради.

Қушлар умуртқали ҳайвонларнинг бошқа синф вакиллари сингари айрим жинсли. Қушларнинг эркагида иккита уруғдон, урғочисидан битта тухумдон бўлади. Эркакларида клоакага уруғдондан иккита уруғ йўли, урғочиларида эса тухумдондан битта тухум йўли чиқади. Кўпайиш даврида тухумдон узум шингилига ўхшайди. Шингилдаги ҳар бир «мевача» — тухум ҳужайраси юпқа қобиқли пуфакча шаклида бўлади. У етилганда озиқ моддалар тўпланади. Сўнгра пуфакча қобиғи йиртилиб, тухум ҳужайра тухумдондан тухум йўлига чиқади ва шу ерда уруғланади. Қушларда худди судралиб юрувчилардаги сингари ички уруғланиш рўй беради ва эмбрион ривожлана бошлайди. Сариқлик атрофида қалин

оқсилли қобик ҳосил бўлади. Устидан терисимон пўчоқ ости парда ва оҳаксимон қаттиқ пўчоқ қоплаб, тухум ҳосил бўлади. Сўнгра ўқитувчи табиий объект ёки жадвал орқали қуш тухумининг тузилишини баён этади.

Мусича мисолида қушларнинг кўпайиши тушунтирилади. Мусичалар жуфт-жуфт бўлиб яшайди, эркак ва урғочисининг гавда бўшлиғидаги урчиш органлари бир-биридан фарқ қилади. Қушлар уруғланган тухум қўяди. Қушларда тухумдон битта бўлгани, вазнининг енгиллиги туфайли учинишга мослашганлиги айтилади. Мусичалар иморатларнинг пештоқларига, дарахтларга ин қуради, шу инга иккита тухум қўяди. Мусичанинг эркак ва урғочиси тухумларини навбатма-навбат босиб ётади. Тухумдан чиққан жиш болаларни мусичалар иситади, овқатлантиради, бошқа ҳайвонлардан ҳимоя қилади. Бу билан ҳар бир қушнинг насл қолдириш учун курашишни таъкидланади.

Тухум қўйиш учун аксарият кўпчилик қушлар, «ин», «уя» қуришлари лозимлиги, уни қуришда ҳам эркак, ҳам урғочиларни иштирок этиши, қўйилган тухумни кўпинча урғочи қуш босиб ётиши, баъзан (масалан, туяқушларда) эркаклари ҳам босиши таъкидланади. Мактабда ёш зоологлар тўғараги машғулотлари, «Қушлар кунин» ўтказиш, қушларни боқиш, қўриқлаш, инларини, қўйган тухумларини эҳтиёт қилиш кераклиги таъкидланади. Қишда дон-дунлар камайиб кетиши сабабли кўпчилик донхўр қушларнинг ҳаёти хавф остида қолади. Шунинг учун қишда донхўраклар осиб, унга тез-тез овқат солиб туриш кераклиги, республикамызда фойдали қушларни сақлаш, уларга дўст бўлиш зарурлиги тушунтирилади.

Қушлар темасида ўқитувчи баъзи қушларнинг эркак билан урғочиси патининг ранги, катта-кичиклиги билан бир-биридан фарқ қилиши, эркакларида ҳар хил «кокиллар», «ёқалар», жуда ғалати шаклдаги патлар ва шох ўсимталари борлигини кўриш мумкин. Жуфтланиш даврида эркак қуш ҳар хил товушлар чиқариб сайрайди, кўпинча бир-бири билан уришиб, ҳар хил ҳаракат қилиши билан урғочиларини жалб этади.

Сут эмизувчилар синфининг ташқи, ички тузилиши, яшashi, озикланиши ва бошқа хусусиятлари устида тўхталиб, кўпайиши ва ривожланиши, урчиши, тухумдонлари жуда кичкина бўлиши, сариқлиги деярли бўлмаслиги, етилган тухум ҳужайралар тухум йўлига кириши ва бу ерда уруғланиши айтилади. Тухум йўли

иккита бўлиб бачадонга очилади. Бачадон мускулли халтадан иборат, деворлари жуда чузилади. Эркагида бир жуфт уруғдон, мойк, уруғ йўллари, мойк ортиғи бор. Уруғ йўллари клоакага очилмай, балки ундан ажраллиб чиққан сийдик-таносил органига очилади.

«Халталилар»да иккита тухум йўли, иккита бачадон ва иккита қин бўлади. Сут эмизувчиларда эркак ва ургочи организм қўшилгандан сўнг, тухум йўлидаги тухум уруғланиб, бачадон деворига ёпишиб ўса бошлайди. Ривожланган эмбрион атрофида бир томони бачадон деворига туташиб кетадиган йўлдош ҳосил бўлади. Бу жойда ана шу қон томирлар ҳомила қобиғининг қон томирларига зич ёпишиб туради. Эмбрион киндик орқали йўлдош билан бирлашади, эмбрион ичидан қон томирлари ўтади ва бу қон томирлар орқали озиқ моддалар ва газ алмашинуви амалга ошади. Ҳомиладорлик муддати турли ҳайвонларда ҳар хил бўлиб, туғиш билан тугайди. Ҳайвон туққанда бачадон мускуллари қисқаради ва ҳомила жинсий тешик орқали ташқарига итарилиб чиқарилади. Кўпинча сут эмизувчилар битта, баъзан 2—5 ёки 22 тагача туғиши мумкин. Сўнгра ўқувчи парвартишлари сут эмизувчиларнинг боласини қандай парваришлаши билан таништиради.

«Сут эмизувчилар»дан кемирувчилар темаси баён этилганда, уларнинг кўпгина хавфли касалликлар: ўлат, энцефалит ва бошқа касалликларни келтириб чиқариши айтилиб, бу касалликларнинг тарқалмаслиги учун баъзи гигиеник ва санитария қоидаларига пухта риоя қилиш зарурлиги тушунтирилади.

Зараркунанда кемирувчиларни қириш шарт. Касалликлар юқмаслиги учун уйни, озиқ-овқат сақланадиган жойларни тоза сақлаш, кемирувчилар уяларига гексахлоран ва бошқа заҳарли химиявий моддалар сеппиш кераклиги айтилади.

«ОДАМ ВА УНИНГ САЛОМАТЛИГИ» ПРЕДМЕТИНИ УТИШДА ГИГИЕНИК ВА ЖИНСИЙ ТАРБИЯ БЕРИШ

Биология курсининг бу бўлимида одам анатомияси ва физиологияси асосида ўқувчиларга санитария-гигиена, жинсий тарбия ва медицина билимлари ҳақида тушунча берилади.

Курснинг «Одам организмнинг тузилиши ва ҳаёт фаолияти ҳақидаги билимларнинг соғлиқни муҳофаза қилишдаги аҳамияти» темасидаги биринчи дарсда ўқи-

тувчи ўқувчиларга VI—VII синфларда «Ўсимликлар ва ҳайвонлар» ўқув предметида қисқача эслаб ўтади ва «Одам ва унинг саломатлиги» курсининг аҳамияти ҳақида батафсил тўхталади.

Қуйида ана шу темага бағишланган дарс методикаси ҳақида мулоҳаза юритамиз.

Мақсад: «Одам ва унинг саломатлиги» курсида бериладиган билимларнинг ўсмир соғлигини сақлашдаги, мустаҳкамлашдаги ва соғлом ҳаёт кечиришидаги аҳамиятини очиб бериш ҳамда табиатда одамнинг тутган ўрнини тушунтириш орқали ўқувчиларга гигиеник тарбия беришдан иборат.

Жиҳозлар: И. М. Сеченов, И. П. Павлов, Ф.Ф. Эрисман, Н.А.Семашколарнинг портретлари ва ҳар хил иқлим зоналарининг ландшафтларига оид суратлар.

Методик тавсиялар

I. Курс ва дарсга оид кириш.

Саломатликнинг киши ҳаёти, фаолияти ва жамият тараққиёти учун аҳамияти. Одам организмнинг тузилиши, ҳаёт фаолияти, гигиенаси ҳақидаги билимларнинг саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашдаги роли (ўқитувчи суҳбати).

II. Янги материални ўрганиш.

1. Совет олимларининг одам анатомияси ва физиологияси фанини ривожлантиришда қўшган ҳиссалари (ўқитувчи ҳикояси).

2. СССРда соғлиқни сақлашдаги профилактик йўналиш (ўқитувчи ҳикояси).

3. Инсоннинг табиатда тутган ўрни (суҳбат).

4. Одамнинг ривожланишида биологик ва социал омилларнинг роли (ўқитувчи ҳикояси).

5. Одам ва ташқи муҳит (ўқитувчи ҳикояси).

III. Дарсликнинг тузилиши ва ундан фойдаланиш билан ўқувчиларни таништириш.

IV. Ўйга вазифа.

Ўқитувчи дарсни бошлаб, методик тавсияномада берилган биринчи масала, яъни киши саломат бўлгандагина ўз олдига қўйган барча мақсадларни амалга ошириши, яхши ҳаёт кечириши, жамият учун фойдали меҳнат қилиши мумкинлигини уқтиради.

У «Одам ва унинг саломатлиги» ўқув предмети киши саломатлигини сақлашда ва мустаҳкамлашда ниҳоятда муҳим аҳамиятга эга эканлигини, чунки бу курс одам

организмининг тузилиши, ҳаёт кечириши ҳақидаги билимлар мажмуаси бўлибгина қолмай, балки гигиеник қондалар мажмуаси ҳам эканлигини уқтиради. Шунинг учун ҳам ўқувчиларнинг бу фанни ўрганишлари зарурлигини айтиб ўтади.

Методик тавсияноманинг янги ўқув материални ўрганишга оид қисмида ўқитувчи юқоридаги фикрини ривожлантириб, одам анатомияси ва физиологияси фанни ривожлантиришга Ватанимиз олимларидан Н. И. Пирогов, И. М. Сеченов, И. П. Павлов, И. П. Разенков, Н. Е. Введенский, Л. А. Орбели, К. М. Биков ва бошқаларнинг катта ҳисса қўшганини айтади. Чунончи, И. М. Сеченов одамнинг психик фаолиятини, И. П. Павлов овқат ҳазм қилиш, қон айланиши, олий нерв фаолияти, А. М. Уголев эса озиқ моддаларнинг ичак деворларида ҳазм бўлишининг физиологик механизмини чуқур ўргандилар. Совет медикларининг кашфиётлари туфайли Ватанимизда кўпгина юқумли касалликлар (вабо, чечак, безгак, тиф в бошқалар)га бутунлай барҳам берилди.

Ўқитувчи СССРда соғлиқни сақлаш масалаларига тўхтаб, барча республика, область, шаҳар ва районларда касалхоналар, поликлиникалар етарли бўлиб, уларда турли ихтисосдаги олий маълумотли врачлар ва ўрта медицина ходимлари ишлаётгани, лекин шунга қарамай баъзи кишиларнинг шахсий ва жамоат гигиенасига риоя қилмаслиги туфайли баъзи юқумли касалликлар учраб туришини айтади.

Гигиена илгари айтиб ўтилганидек одамнинг саломатлигини сақлаш учун қулай шароит яратиш, меҳнат фаолияти ва дам олишини тўғри ташкил этиш, касалликларнинг олдини олиш тўғрисидаги фан бўлиб, анатомия ва физиология билан бевосита боғланган. Шунинг учун ҳам одам анатомияси, физиологияси, гигиенасига оид билим олган тақдирдагина, одамнинг нормал ўсиши ва ривожланиши учун шарт-шароитлар яратиш мумкин бўлади.

Ўқитувчи совет ҳукумати барпо топган дастлабки кунлардан бошлаб СССР граждандари саломатлиги, яшashi ва меҳнати, турмуши учун қулай шароитларни яратиш ҳақида гамхўрлик қилаётгани, шу мақсадда мамлакатимизда санитария-эпидемиология станциялари, санитария-гигиена лабораториялари, илмий-текшириш институтлари мавжудлигини эслатади, сўнгра гигиеник қондалар СССР Қонунларида мустаҳкамланганлиги,

уларни бажариш учун санитария назорати ўрнатилган-лиги, аҳоли ўртасида санитария маорифи ишлари олиб борилаётганлигини қайд қилади. Хусусан, 1970 йилдан бошлаб саломатлик кодекси — «СССР ва иттифоқдош республикаларнинг соғлиқни сақлаш ҳақидаги асосий қонун» кучга кирди. Бу қонуннинг 41-моддасига биноан болалар муассасаларида тарбияланаётган ва мактабларда ўқиётган болалар соғлиғини мустаҳкамлаш ҳамда уларга гигиеник тарбия беришга қаратилган зарур шароитларни яратиш таъкидланади. Бу қонунда ҳар бир гражданин ўзининг саломатлиги ҳақида қайғуриши уқтирилади. Гражданларнинг ўз соғлиқлари ҳақида ғамхўрлик қилишлари уларнинг шахсий иши эмас, балки давлат, жамоатчилик иши эканини, одамларни санитария маданиятига ва зарурий гигиеник одатларга ўргатишнинг жуда муҳимлиги кўрсатилган. Мактабларда эса синфлар озода, яхши шамоллатилган ва ёритилган бўлиши керак. Совет давлати гражданларнинг тўғри овқатланиши, турмуш шароити яхши бўлиши ҳақида доимо ғамхўрлик қилади. Ўқитувчи, одам тишларини тозалаб турмаса, касалликларнинг олдини олмаса, чекаса, спиртли ичимликларни истеъмол қилса организмга зарар етишини уқтиради. Гигиена-нинг муҳим бўлимларидан бири — шахсий гигиенадир. Одам болаликдан бошлаб, то умрининг охиригача гигиеник қондаларга риоя қилса соғлом бўлади ва меҳнат қobiliятини тўла сақлаб қолади. Соғлом ота-онадан соғлом бола туғилишини асло эсдан чиқармаслик керак. Ўқитувчи бу соҳада ўқувчиларга мустақил ўқиш учун қўйидаги адабиётларни тавсия этади:

А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. «Гигиена ва саломатлик», Т., «Ўқитувчи» 1986. М. Н. Исмоилов. «Ўқувчи гигиенаси», Т., «Медицина», 1972.

СССРни иқтисодий ва социал ривожлантиришнинг 1986—1990 йилларга ҳамда 2000 йилгача бўлган даврга мўлжалланган. Асосий йўналишларида бундан буён ҳам совет кишиларига кўрсатиладиган медицина хизматини яхшилаш, ихтисослашган касалхоналарни кўпайтириш, кишиларни турли дориларга бўлган эҳтиёжларини тўла-роқ қондириш, санаторий-курортларда даволанишни яхшилаш кўрсатилган.

Инсоннинг табиатда тутган ўрни ҳақида мулоҳаза юритилганда «Ҳайвонлар» ўқув предметида олинган билимларга асосланиб, ўқитувчи одам билан ҳайвон-

нинг тана тузилиши, органлар системасининг бир-бирига ўхшашлиги ҳақида суҳбат методи асосида тушунча беради.

Инсон тараққиётидаги биологик, социал омиллар ҳақида гапирилганда ўқитувчи инсоннинг туғилиши учун у инсон пренятига эга бўлиши, яъни инсонни туҳум ва уруғ ҳужайрасининг қўшилишидан ривожланишини айтади. Бола ёшлик чоғидан бошлаб социал муҳитда инсонлар билан биргаликда ҳаёт кечириши лозимлиги айтилиб, жамиятдан ташқарида инсон тушунчаси ўз мазмунини йўқотиши таъкидланади.

Янги тема одамнинг ташқи муҳит билан чамбарчас алоқада бўлишини тушунтириш билан якунланади.

Ўқитувчи ташқи муҳит таъсиротлари уч гурӯҳга бўлинишини айтади. Биринчи гурӯҳга саломатликка зарар келтирувчи омиллар: турли касалликларни келтириб чиқарувчи микроблар, заҳарли моддалар, нафасга олинadиган ҳаводаги чанг ва бошқалар, иккинчи гурӯҳга организмга фойда келтирувчи омиллар: соф ҳаво ва бошқалар, учинчи гурӯҳга эса одам фойдаланadиган фойдали ёки зарарли омиллар киради. Масалан, одам қуёш нурларидан ортиқча фойдаланса зарар етади.

Ўқитувчи дарслик 14 бўлим ва 65 банддан иборат эканлигини гапириб, мундарижадаги йирик темалар номини айтиб ўтади. Сўнгра дарсликда қўлгина расмлар берилганини, уларнинг изоҳи у ёки бу теманинг баёнида кўрсатилгани, дарслик мазмунини тушуниш учун шу расмлар ва I—XVI рангли таблицалардан фойдаланиш кераклигини уқтиради. Бундан ташқари, лаборатория практикумида берилган барча амалий ишларни қунт билан бажариш зарурлиги тушунтирилади. Уйга берилган вазифада дарсликнинг кириш темасидан ташқари «Гигиена ва саломатлик» иловасидаги 1- ва 2- § дан ҳам ўқиб келиш тавсия этилади.

Ўқувчиларнинг гигиеник тушунчаларни қандай ўзлаштирганлигини аниқлаш мақсадида ёзма контрол ишлар олинди. Қуйида Тошкент шаҳридаги 73- мактаб ўқувчиларининг берган жавобларидан намуна келтирамиз.

С а в о л: Гигиена қандай фан? Унинг қандай соҳалари бор?

Ж а в о б: Гигиена бу тозаллик, соғлиқни сақлаш тўғрисидаги фан. Гигиена — одамнинг ўз саломатлигини сақлаш учун қулай шароит яратади, меҳнатни ва дам олишни тўғри ташкил қилиш ҳамда касалликларнинг

олдини олиш юзасидан тавсиялар беради. Гигиенани билмоқ саломатликни сақламоқдир. Гигиенага риоя қилган одам ўзини юқумли касалликлардан сақтайди. Ҳозирги вақтда гигиена фаннинг «Меҳнат гигиенаси», «Овқатланиш гигиенаси», «Мақтаб гигиенаси», «Коммунал гигиена» ва бошқа бўлимлари бор.

Савол: Гигиенанинг жамоат характери нималарда намоён бўлади?

Жавоб: Совет ҳукумати совет кишиларининг саломатлигини сақлаш, меҳнат қилиши ва дам олиши учун қулай шароит яратиш ҳақида тинмай ғамхўрлик қилмоқда. Гигиена қоидалари СССР қонунлари билан мустақамланган.

Гигиенанинг жамоат характери ҳар хил жойларда намоён бўлади. Бирон бир жойга, яъни ошхона, кафе, ресторан ёки шунга ўхшаш жойларга борганда, уйда ва бошқа ерда доимо тозалikka қатъий риоя қилиш керак. Бунинг учун албатта тўғри овқатланиш ва қўлни ювиб, тоза сочиққа артиш, вилка, пичоқ ва қошиқни қайси қўлда ушлашни билиш зарур. Албатта рўмолча олиб юриш керак. Овқатланганда секин гапирish, овқатни яхшилаб чайнаш керак. Қорин қанча оч бўлса ҳам пала-партиш, шоша-пиша овқат ейиш ярамайди.

Саломатлик деганда нимани тушунасиз, деган саволга ўқувчи шундай жавоб беради.

Саломатлик—бу гўзалликдир. Қайси соҳада ишлашдан қатъий назар, шахсий гигиена қоидаларига, меҳнат ва дам олишга қатъий риоя қилиш керак. Озодалик—саломатлик гарови. Саломатлик-инсон бойлиги. Саломат бўлиш учун эса ҳар бир ўқувчи гигиена қоидаларига пухта риоя қилиши, чекмаслиги ва зинҳор ичкилик ичмаслиги керак.

Таянч-ҳаракат органлари

Тема. Одам органларини, чунончи «таянч-ҳаракат аппарати»ни ўрганишдан бошланади. Аввало таянч-ҳаракат аппарати функциялари, гавда, қўл-оёқ, бош скелетининг тузилиши, одам скелети билан ҳайвонлар скелети ўртасидаги ўзаро ўхшашлик ва тафовутлар очиб берилади ва шу асосда одамнинг тузилиш жиҳатидан ҳайвонларга, айниқса умуртқалиларга яқинлиги айтилиб, ўқувчилар илмий материалистик дунёқараш руҳида тарбияланади. Ўқувчиларда жинсий ва гигиеник тарбияни амалга ошириш мақсадида эркаклар ва аёллар скелети тузилишининг ўзига хос хусусиятларини ёритиш

мақсадга мувофиқ, чунки бу тўғрида дарсликда ҳеч нарса дейилмаган. Уқитувчи қизлар кўкрак қафаси шаклининг ўғил болалар кўкрак қафасига қараганда юмалоқроқ ва торроқ, қовурғаларни қайишқоқ бўлишини, ўғил болаларнинг қўл-оёқ суяклари 13—14 ёшдан бошлаб қизларникига қараганда тез ўсишини айтади.

Чаноқ камари ва оёқ суякларни баён этилганда, ўқувчилар диққати чаноқ суякларини ривожланишига ва жинсий тафовутларга қаратилиб, қизлар чаноқ суягида 10—11 ёшдан бошлаб жинсий тафовутлар пайдо бўла бошлаши, аёллар чаноқ суягининг эркаклар чаноқ суягидан бир оз кенгроқ, эмбрион ривожланиши учун мослашганини, баъзи ҳолларда қиз бола чаноқ суягининг нотўғри шаклланишига ёшлигида чаноқ суягининг жароҳатланиши ва бошқалар сабаб бўлиши айтилади. Чаноқ суякларини нормал ривожланмаса, қиз бола келгусида она бўлиш бахтига муяссар бўла олмаслиги пардала қилиб тушунтирилади.

Ўқувчилар оёқлар скелети билан таништирилганда, ўқитувчи яссиоёқликнинг келиб чиқиш сабабларини очиқ беради. Ўқувчи ёшлигидан бир ерда узоқ вақт тик туриб меҳнат қилса, оғир юк кўтарса, тор ёки кенг пой-абзал кийса, қизлар ёшлигидан пошнаси баланд туфли кийиб юрса, уларда яссиоёқлик ривожлана бошлайди.

«Суякларнинг ўсиши» темаси баён этилганда, бола скелети суякларининг нормал ўсиши ва ривожланиши, тўғри шаклланишида овқат таркибда оқсиллар, ёғлар, углеводлар, тузлар, айнқса кальций тузлари, магний, кобальтнинг етарли ва овқатнинг витаминларга бой, калорияли бўлиши уқтирилади.

Болалар ёшлигидан тўла сифатли, витаминларга бой овқат емаса, суяклар шаклланиши бузилади, суякланиш, суяклар ўсиши кечикади, бола танаси умумий ўсишдан орқада қолади.

«Мускуллар ва уларнинг функциялари» темасини баён этишда ўқитувчи мускуллар нечоғли яхши ривожланса скелетнинг ҳам шунчалик мустаҳкам бўлишини айтади. Одатда ишлаб турадиган мускулларга қон ва озиқ моддалар кўп тушади. Мунтазам равишда жисмоний меҳнат билан шуғулланадиган, машқ қиладиган кишининг мускуллари яхши ривожланади ва бақувват бўлади. Шунинг учун ҳам ҳар кун жисмоний машқлар билан шуғулланиш, мактаб-ўқув тажриба участкаси, устахонаси, ўқувчилар бригадасида ишлаш, синфларни супириб-сидириш, ота-оналарга уй ишларида ёрдам бе-

риш катта аҳамиятга эга бўлиб, одамни жисмонан камол топтиради, саломатликни мустаҳкамлайди.

Бу темани баён этишда қизлар организмида, умуман аёлларда мускулларнинг заифроқ бўлиши, шунга қўра, мускуллар иши, кучи, чаққонлиги, тезкорлиги ўғил болаларга нисбатан сустроқ бўлиши уқтирилади. Масалан, 15 ёшли ўғил бола елка олди мускулларининг кучи шу ёшдаги қизга нисбатан 15 кг га ортиқ бўлади. Бу тафовут қизларнинг жисмоний машғулотлар, спорт билан шуғулланишида албатта эътиборга олиниши зарур.

Таянч-ҳаракат системасида гигиеник ва жинсий тарбияни очиб бериш методикаси қуйидаги бир соатлик дарсда ёритилади.

Тема: Скелет ва мускулларнинг шаклланиши учун жисмоний тарбия машғулотларининг аҳамияти

Мақсад: Скелет ва мускулларнинг шаклланиши учун жисмоний тарбия машғулотларининг аҳамиятини ёритиш орқали ўқувчилар онгига мускул активлиги одам соғлиғи, айниқса ўсувчи организм учун зарур эканлигини тушунтириш.

Жиҳозлар: «Скелет», «Скелет мускуллари», «Жисмоний машғулотларнинг одам организмига таъсири», «Умуртқа поғонаси қийшайишининг олдини олиш», «Яснөөқлик» жадваллари (таблицалар). Буларни В. Г. Лепин ва З. П. Громованинг «Гигиена жадваллари» сериясидан олинади.

Методик тавсиялар

1. Мускулларнинг тузилиши ва иши юзасидан билимларни синаш (жадвал ёрдамида суҳбат).

II. Янги материални ўрганиш.

1. Болалик ва ўсмирлик ёшида скелет ва мускулларнинг ривожланиши.

Скелет ва мускулларга нагрукани аста-секин, мунтазам ошириб боришнинг аҳамияти (жадвал ёрдамида суҳбат).

2. Мускулларнинг ривожланишида машқларнинг роли. Мускул ишининг қон айланиши ва нафас системасига таъсири (жадвал ёрдамида суҳбат).

3. Жисмоний меҳнат, машқлар ва спортнинг организмга таъсири. Эрталабки гимнастикани ишчанлик қобилиятини оширишга таъсири (жисмоний меҳнат ва

спорт билан мунтазам шуғулланувчи ўқувчиларнинг ахбороти).

4. Умуртқа поғонасининг қийшайиб қолиши сабаблари, организмга таъсири (ўқитувчи баёни).

Яссиоёқлик ҳосил бўлиши сабаблари ва олдини олиш (жадваллар ёрдамида ўқитувчи ҳикояси).

III. Уйга вазифа.

Ўқитувчи мускулларнинг тузилиши ва ишлаши юзасидан ўқувчилар билимини синаб, ўтган темага якун ياسагандан сўнг, янги теманинг биринчи қисмини жадвал ёрдамида тушунтиради. У, болалар ва ўсмирлар скелети, мускуллари ёш улғайган сари ривожланиб боришини баён этиб, ўқувчилар диққатини қўйидагиларга қаратади.

Болаларнинг суяклари, тоғайлари жуда эластик бўлиши билан катталар суякларидан фарқ қилади.

Болаларда бош скелетининг юз қисми, мия қутиси қисмига нисбатан кичикроқ бўлиб, ёш улғайиши билан бу фарқ йўқола боради. 4 ёшда мия қутиси суякларида чоклар ҳосил бўлади. Қалла суякларининг ўсиши 3—4, 6—8 ва 11—15 ёшларда айниқса тезлашади.

Умуртқа поғонасининг бўйин, кўкрак, бел, думғаза қийшаймалари бола юра бошлаши билан шакллана боради.

12—13 яшар бола кўкрак қафасининг шакли катта одамникига ўхшаш бўлади.

Болаларда 6—7 ёшдан бошлаб мускуллар кучи орта боради. 8—9 ёшда мускул кучининг ортиши анча тезлашади, 9 ёшдан 12 ёшгача бирмунча секинлашади.

Балоғатга етиш даврида мускуллар кучи тез ортади.

Организмдаги турли мускуллар кучи турлича ривожланади.

5—6 ёшда елка ва билак мускуллари, 6—7 ёшда панжа, 9 ёшдан бошлаб бошқа мускуллар кучи орта боради. 8—17 ёшда ёзувчи мускулларнинг кучи букувчиларига нисбатан, 8—10 ёшдан бошлаб ўнг қўлнинг кучи чап қўлга нисбатан ортиқ бўлади, ўнг қўлнинг қон билан кўпроқ таъминланиши бунга сабаб бўлади.

12 ёшдан 16 ёшгача тик туришни ва юришни таъминловчи скелет мускулларининг ривожланиш суръати тезлашади. 14—16 ёшгача мускуллар билан бирга бўғимлар бойлам аппарати ҳам катталарникидек ривожланиб боради.

8 ёшдан 10 ёшгача ўғил болаларда кўкрак қафаси айланаси бир йилда 1—2 см, 11 ёшдан бошлаб 2—5 см

ортади. Шунингдек, елка камари, ёши ортиши билан қўл суяклари ҳам, гавда пропорциялари ҳам ўзгариб бориши баён қилинади.

Ўқитувчи янги туғилган болада чаноқ суяги тоғай қатлами билан туташган учта алоҳида суяклардан ташкил топганини, 14—15 ёшда қўймич косада ўсиб, бир бутун чаноқ суягини ҳосил қилишини айтади.

Сўнг ўқитувчи скелетнинг тўғри шаклланиши, мускулларнинг яхши ривожланиши учун ёшликдан бошлаб нагрузкани аста-секин ошира борган ҳолда жисмоний машқлар билан шуғулланиш зарурлигини таъкидлайди.

Мускул толалари ҳар куни меъёрида ишлаб турса қон билан озиқ моддалар шунчалик кўп тушиб туради. Жисмоний иш қиладиган ва физкультура билан мунтазам шуғулланидиган кишининг мускул толалари ўсади, йўғонлашади, скелет ҳам яхшироқ ривожланади.

Ўқитувчи жисмоний тарбия тушунчасига тўхталиб, жисмоний тарбия саломатликни мустаҳкамлаш, ҳаракат малакалари кўникмаларини эгаллаш, юқори меҳнат унвдорлигига эришишга қаратилганини айтади. У одамларни меҳнатга тайёрлашдан ташқари, жисмоний (тезкорлик, куч, чаққонлик, чидамлилиқ) ва психик сифатларни (прода, мақсадга эришиш, қатъиятлилиқ) ҳам ривожлантиради. Турли хил жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар, спорт ва бошқалар жисмоний тарбиянинг воситалари ҳисобланади.

Бу машқлар билан уйда (эрталабки гимнастика машқларни), мактабда (физкультура дарслари) ҳамда туристик походлар, спорт секциялари, шунингдек спорт мактабларида шуғулланилади.

Жисмоний тарбия вақтида мускулларнинг ва бойламларнинг турли группалари машқ қилиши, уларнинг функциялари ва уйғунлигини ривожлантириш баён этилади. Жисмоний машқлар юрак, қон томирлар, нафас, ҳаракат апаратини, моддалар алмашинув процесслари фаолиятини яхшилайди. Жисмоний активлик таъсирида организм кўп кислород олади. Организм қанчалик ёш бўлса, тинч ҳолатда ҳам, жисмоний машқларда ҳам катталарга нисбатан кислородга кўпроқ муҳтож бўлади. Масалан, одам юрагида тинч ҳолатдагига қараганда ўпка вентилияцияси 5—8 марта, югурганида эса 15 марта ортади. Жисмоний машқлар нерв системасига ҳам ижобий таъсир этади. Ҳар куни жисмоний машқлар қилиб

турганда бу одатга айланади, бориб-бориб, одам жисмоний машқлар қилмаса туролмайдиган бўлиб қолади.

Ҳаракат активлиги, жисмоний машқлар нерв системасини машқ қилдиради ва чиниқтиради. Мунтазам равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланган кишилар касалликларга кам чалинадилар. Ўқитувчи жисмоний тарбия вазифаси устида тўхтаб, турли ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси турли мақсадларни кўзда тутишини, хусусан бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний тарбия туфайли мускул ҳаракатларининг ҳар томонлама такомиллашишини айтади.

Агар ўқувчи асосий ҳаракат элементларини тўғри бажаришни ўрганмаса спортда яхши натижаларга эриша олмайди, уйда ҳам ўз-ўзини назорат қила олмайди. Бу инсоннинг шахс сифатида шаклланишида аҳамиятга эга.

IV—V—VIII синф ўқувчилари сакраш, гимнастика, акробатика машғулотларидан ташқари, мураккаб шароитда асосий ҳаракат турлари ва чанғи, коньки учиш, сузиш, енгил атлетика, тўп билан турли ўйинлар ўйнашни ўрганади. Бола жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга одатланади ва бу одат бора-бора мустақамланади. Ўсмирларда кичик мактаб ёшидаги болаларга қараганда катта куч талаб этадиган машқларни чеклаш зарур, чунки боланинг қаттиқ толиқиши организмнинг нормал ривожланишига салбий таъсир қилиши мумкин. Спорт гимнастикаси, сузиш, фигурали учиш, теннис каби спорт турларига бошланғич тайёргарлик 7 ёшдан, футбол, хоккей, бокс, кураш, коньки отиш каби спорт турларига 12 ёшдан бошлаб рухсат берилиши бежиз эмас. Ўрта мактаб ўқувчилари кўпинча ўзларининг жисмоний имкониятларига ортиқча баҳо берадилар. Бу эса жисмоний машғулотларда паст кўрсаткичларга эришишга, муваффақиятсизликка учрашга, жисмоний тарбияга салбий муносабатда бўлишга олиб келади.

IX—XI синф ўқувчилари қуйи синфларда ўзлаштирилган асосий ҳаракат кўникмаларини ривожлантириш билан бирга, куч, статик тезликка алоқадор чидамлилиқ хусусиятларини ҳам такомиллаштира борадилар.

Ўқувчилар қуйи синфларда ўзлаштирган ҳаракат турлари, кўникма ва малакаларини такомиллаштирадилар, куч, статик тезкорликка алоқадор чидамлилиқни ривожлантирадилар ҳамда спортга оид машғулотлар методикасини, жисмоний машқларни бажаришга оид билим-

ларни эгаллайдилар ва, ниҳоят, ҳар хил жисмоний машқлардан ўзларига ёққанларини танлайдилар, бажарадилар, ўз ҳаракатлари сифатини текширадилар, таҳлил қиладилар. Юқори синф ўқувчиларида чидамлилики кучга қараганда орқада қолади, таянч-ҳаракат органлари имконияти юрак-томирлар системаси имкониятидан устун бўлади. Шунинг учун жисмоний машқларни танлашда врач билан маслаҳатлашиш керак.

Ўғил ва қиз болаларда жисмоний тарбия олиб боришнинг ўзига хос хусусиятлари ҳақида сўз юритилганда, шуни айтиш керакки, эркаклар жисмоний ишларни анча енгил бажарадилар, чунки улар аёлларга қараганда бақувват бўладилар.

Аёллар эркакларга қараганда чидамлироқ бўлиб, узоқ муддат бир турдаги енгилроқ ишларни яхши бажарадилар, шунинг учун қизлар ва ўғил болаларнинг жисмоний тарбия методлари бир-биридан бирмунча фарқ қилади. Ўғил болаларда кучни, қизларда эса эпчилликни ривожлантиришга қаратилган машғулотларни ўтказиш зарур.

1-жадвал

Ўрта мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг мускул кучи, кг да (1-ММИ нинг болалар, ўсмирлар гигиенаси кафедраси маълумоти)

Ёш (йилларда)	Ўғил болалар		Қизлар	
	ўнг қўл	чап қўл	ўнг қўл	чап қўл
11	26,2	21,5	19,0	17,7
12	27,0	24,1	21,1	19,8
13	27,3	24,8	25,1	22,9
14	32,8	29,0	25,4	23,3

Ўсмир ўғил болалар жисмоний имкониятларига ортиқча баҳо бериб, ўзларини кўрсатиш учун оғир нарсани кўтариб, баланд жойдан сакраб, бошқаларни ҳайратда қолдирмоқчи бўладилар. Бу албатта нотўғри ва зарарли. 16—18 ёшда спортнинг бирор турига иштиёқ анча ортади. Энди бу ёшдаги йигитлар фойдали жисмоний ишлар қилиб, кишилар ҳурматини қозонишга интилишлари керак. Ўқитувчи бу ўринда жисмоний тарбиянинг қадди-қоматдаги нуқсонлар — умуртқа поғонасининг қийшайиши, чопиб юриш ва бошқаларни бартараф этишда муҳим аҳамиятга эга бўлишини тушунтиради. Шундан сўнг, жисмоний меҳнат билан мунтазам шуғулланувчи ўқувчи ахбороти тингланади. У ўз ахборотида мунтазам равишда жисмоний меҳнат билан шуғуллангани учун

кайфияти доимо тетик, иштаҳаси яхши, иш унуми юқори бўлиб юришини сўзлаб, жисмоний меҳнатни организм ривожланиши ҳамда саломатликка ижобий таъсир этишини таъкидлайди.

Иккинчи ўқувчи эрталабки гимнастика машқларини мунтазам равишда бажарганда кун мобайнида кайфпяти яхши бўлиб, ўзини енгил ҳис этишини, дарсларни яхши ўзлаштиришини айтади. Эрталабки гимнастика нерв системаси тонусини ошириб, ички органлар, айниқса юрак-томир системаси ишини яхшилаб, одамни тетиклаштиради ва анча продали бўлишига ёрдам беради. Эрталабки гимнастикани уйқудан уйғонгандан 10—15 минут ўтгач, яхши шамоллатилган хонада ўтказиш керак. Гимнастиканинг давомийлиги 10—20 минутдан ортмаслиги керак, аввал енгил машқларни бажариб, аста-секин нагрузкани орттира бориш лозим. Гимнастикадан сўнг томир уриши бир оз тезлашади, бу нормал физиологик ҳолат бўлиб, бирмунча вақтдан сўнг нормага қайтади. Эрталабки гимнастикада чўзилиш, букилиш, гавдани айлантириш, юриш, сакраш, секинроқ югуриш ва бошқалардан фойдаланиш мумкин. Эрталабки гимнастика машғулотларида 5—8 та машқ бажарилади, ҳар бир машқ 2—3 дан 8—10 гача такрорланади. Нафасни узоқ вақт тўхтатиб турадиган машқларни қилмаслик керак. Гимнастика машғулотлари пайтида трусик, шийпак кийиб олиш лозим, ётиб бажариладиган машғулотлар учун кичик гиламча бўлиши керак деб сўзини яқунлайди. Янги теманинг 4- қисмига тўхталиб, ўқитувчи умуртқа поғонасининг қийшайиб қолиши, яссиоёқлик, таянч-ҳаракат органларидаги нуқсонларнинг олдини олиш ҳақида гапиради. Пяртада нотўғри ўтирганда бўйин, орқа елка мускулларига зўр келиши, тез чарчаши, скелетнинг тўғри шаклланиши ва умуртқа поғонаси тўғри бўлиши учун мускулларни ривожлантиришнинг катта аҳамиятга эга эканлигини айтади.

Мунтазам равишда жисмоний машқлар қилиш мускулларнинг ривожланишига, бақувват бўлишига ёрдам беради. Одамнинг қадди-қомати чиройли, тўғри бўлиши учун юрганда, ўтирганда ва ишлаганда гавдасини тўғри тутиши керак. Одатда, тўғри қадди қомат дейилганда гавдани ва бошни тўғри тутиш, кўкракни бир оз олдинга чиқариб юриш, гавда пропорциясининг мутаносиб бўлиши тушунилади. Одам гавдаси тузилишига кўра новча, хипча, ориқ-астеник, семиз, паканароқ-гиперстеник,

улар орасидаги нормал гавда тузилишига эга бўлган нормастеник типларга бўлинади. Турли хилдаги ташқи, ички сабаблар натижасида қомат бузилганда скелет шакли ўзгаради.

Қомат бузилишининг асосан уч тури маълум:

1. Юмалоқ орқа. Бунда боланинг боши олдинга анча эгилган, қорни қаппайган, орқа мускуллари суст ривожланган бўлади, умуртқа поғонаси олдинга эгилади, шу туфайли, елка ёйга ўхшаб орқага қийшаяди. Бундай болалар букчайиб юрадилар.

2. Умуртқа поғонасининг орқага ва олдинга эгилиш. Қадди қоматнинг бу хилда ўзгаришига юмалоқ ботиқ орқа дейилиб, бунда болаларнинг боши олдинга эгилиб, гавдаси орқага чиқиб қолади. Бундай болалар тез чарчайди.

3. Қадди қоматнинг бу хил ўзгаришига ясси орқа дейилади. Бундай болалар кучсиз ва жисмонан заиф, узун бўйли, озғин ва камҳаракат бўладилар.

Умуртқа поғонасининг ён томонга қараб қийшайиши — сколиоз деб аталади. Сколиоз қизларда ўғил болаларга нисбатан 5—6 марта кўп учрайди. Сколиознинг олдини олиш учун профессор Н. М. Шоматов қуйидаги профилактик тадбирларни кўришни тавсия қилади:

1) мактабгача ва мактаб ёшидаги болалар қоматининг бузилишини ва сколиозни ўз вақтида аниқлаш учун ҳар йили сентябрь ойида планли равишда медицина кўригини ташкил қилиш;

2) қоматида нуқсон пайдо бўлган, нерв системаси беқарор ва нимжон болалар учун болалар боғчаларида ҳамда мактабларда алоҳида группалар ташкил қилиш;

3) сколиози бор, даволанишга муҳтож болаларни махсус мактаб-интернатларга ўтказиш;

4) профилактик медицина кўриги вақтида таянч-ҳаракат органларида туғма ва орттирилган касалликлар топилган болаларни рўйхатга олиб, уларни махсус ортопедия касалхоналарида даволаш;

5) бош педнатрларнинг ўз районларидаги касал болаларни аниқлаш ва уларни район педнатрларига юбориш ҳамда шаҳарларда сколиози бор болалар сонига қараб, махсус болалар боғчалари ва мактаб-интернатни ташкил қилиш;

6) ота-оналарнинг, педагогларнинг, болалар боғчалари ходимларининг болалар қоматининг нормал бўлиши учун ғамхўрлик қилиши;

7) болаларнинг соғлом ва қомати чиройли бўлиши учун мактабда, уйда тўғри ўтиришни, тик, букчаймасдан тўғри юришни ўргатиш;

8) мактаб парталари, ўқиш қуролларн ва мебелларини синфларга тўғри жойлаштириш ва ўқувчиларнинг ёшига ҳамда синфга қараб мослаш.

9) мактабгача ёшдаги ва мактаб ёшидаги болалар ўртасида махсус жисмоний машқлар ўтказишни кенг пропаганда қилиш. Ўқитувчи янги теманинг бу қисмини яқунлаб, мунтазам равишда физкультура ва спорт билан шуғулланиш кишининг нормал ўсиши, ривожланиши, ички органлар ишининг яхши бўлиши, қадди-қоматининг келишган бўлиши ҳақида гапиради. Албатта бунда ўқувчининг ёшини, жинсини, жисмоний имкониятларини ҳисобга олиш лозимлиги ўқтирилади.

Шундан сўнг, ўқитувчи янги темага яқун ясаб, ўсмир скелет ва мускулларининг шаклланиши жисмоний меҳнат, жисмоний машқлар, спортга боғлиқлигини, бинобарин, ҳар бир ўқувчи кундалик ҳаётида, ақлий меҳнат билан бир қаторда жисмоний меҳнат, жисмоний машқлар қилиши, спорт билан мунтазам шуғулланиши зарурлигини, шундагина скелет ва мускулларнинг тўғри ривожланиши, қадди қомати тўғри, ўзи соғ-саломат бўлишини таъкидлайди. Сўнгра уйга вазифа берилиб, дарсликнинг 16- § ни дарслик иловасининг 3- § ни ўқиб келиш, ундаги саволларга жавоб топиш, мунтазам равишда бажариладиган жисмоний машқларнинг мускулларга таъсирини аниқлаш мақсадида қуйидаги жадвални тўлдириб келиш топширилади.

Жисмоний машқларнинг мускуллар йўғонлигига таъсири

Число	Елка айланиши, мм	Болдир айланиши, мм

Ўқитувчи мускул системасига бағишланган умумлаштирувчи «Скелет ва мускулларнинг ривожланишида ҳаракат активлигининг роли» темасида ўқувчиларнинг уйга берилган топшириқларини кўриб чиқиб, олинган маълумотларни таққослаб, синф ўқувчилари мисолида жисмоний иш, спорт ва жисмоний машқларнинг елка ва болдир мускуллари айланиши йўғонлигининг ортишига

ижобий таъсирини тушунтириб беради. Ўқувчиларни системали равишда жисмоний машқлар билан шуғулланишларига ундайди.

ҚОН ВА ҚОН АЙЛАНИШИ

«Қон» темаси ҳужайра доирасида, «Қон айланиши» эса организм доирасида кўриб чиқилади. Ўқувчилар қон плазмаси, шакли элементлари, тўқима суюқлиги ва лимфа, гомеостаз, уни сақлаб турувчи механизмлар, организмнинг ички муҳити билан танишадилар. Организмнинг ички муҳити тўғрисидаги тушунчани шакллантириш организм бир бутун деган хулоса учун асос бўлиб хизмат қилади. Бу темада организмнинг ташқи ва ички муҳити тўғрисидаги тасаввурларни аниқлаштириш керак. Ташқи муҳит шароитлари доимо ўзгариб туради, ички муҳит шароитлари эса ҳамиша маълум даражада сақланиб қолади.

Организмнинг ички муҳити ҳақида гапирилганда қон плазмаси устида алоҳида тўхтамоқ керак. Қон плазмаси қоннинг суюқ қисми бўлиб, асосан сув ва унда эриган органик ҳамда аорганик бирикмалардан иборат. Қон плазмасининг бундай таркиби одамнинг бутун умри мобайнида бир хилда сақланади. Овқат ҳазм қилиш органларидан қон плазмасига доимо сув, озиқ моддалар тушиб туришига қарамай таркиби ўзгармайди. Плазма таркибининг ўзгариши организмга ҳалокатли таъсир қилади.

Қон таркибидаги қанд, натрий, калий, кальций, хлор, водород ионлари, фосфат ва карбонат кислота қолдиқлари зарур нисбатда бўлади. Тана температураси, қон босими, осмотик босим организмда бир даражада сақланиб туради. Қўп қон йўқотиш одамнинг ҳаёти учун хавфли, шунинг учун бундай вақтда қон йўқотган одамга зудлик билан қон қуйиш зарурлиги таъкидланади.

Бир одам қонини иккинчи одамга қуйиш учун узоқ йиллар мобайнида уринишлар бўлган. Медицинада қон группаларининг кашф қилиниши ва қоннинг физиологик хусусиятларини ўрганиш натижасида беморларга қон қуйиш кенг қўлланила бошланди. 1906—1907 йилларда чех олими Ян Янский қон группаларини тартибли рақамлари билан белгилайди. Янский қон группаларини: O(I), A(II), B(III), AB(IV) га бўлган эди. Қондаги эритроцитларда ёпишувчи модда (A) ва (B) агглютиногенлар бўлади, қон плазмаси таркибида ёпиштирувчи модда α ва β агглютинин бўлади. Донор эритроцитлари-

даги агглютиноген А билан реципиент (бемор) плазма-сидаги агглютинин α ёки агглютиноген В билан агглю-тинин β учраса бемор қонидаги эритроцитлар бир-бири-га ёпишиб қолади ёки қонда гемолиз ҳодисаси рўй беради. Бу реакция агглютинация реакцияси деб юрити-лади. Қон қуйиш ҳақида гапирганда дарсликнинг «Қон» темасидаги 1-таблицадан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

«Қоннинг ивиши» темачасида тромбоцитларни қон-нинг ивпишидаги ролига тўхталиб, қон ивиш процесси қандай содир бўлиши, яъни плазманинг эрувчан оқси-ли — фибриноген хпмиявий жиҳатдан ўзгариб эрима-йдиған толали оқсплга — фибринга айланиши, фибрин толалари эса қуюқлашиб, шикастланган қон томир те-чикларини беркитиб қўйиши, бу процесснинг жуда му-раккаб эканлиги айтилади. Чақалоқларда қон катта одамлардагига қараганда секинроқ ивийди. Баъзи ўғил болаларда, катта одамларда қон ивмаслиги, яъни гемо-филия касаллиги учрайди. Бу касалликда бирорта қон томир шикастланганда қон тезда ивмайди, натижада одам қисқа вақт ичида кўп қон йўқотади. Баъзан аёл-ларда ҳам туғруқ вақтида қоннинг ивиш хусусияти ка-майиб кетиши мумкин, бу эса аёл ҳаётини хавф остида қолдиради. Эритроцитлар ва лейкоцитларнинг тузилиши ва функцияларига тўхталганда баъзи эркаклар қони таркибида лейкоцитлар ва эритроцитлар миқдори бир-мунча кўп бўлиши айтилади.

«Қамқонлик» темачаси баён этилганда қонда гемо-глобин миқдорининг оз бўлиши, баъзан эритроцитлар-нинг камайиб кетишига боғлиқ бўлиши тушунтирилади. Қамқонликка тўйиб овқатланмаслик, баъзи юқумли касалликлар билан оғриш қон яратиш органи-қизил кў-мик функциясининг бузилиши сабабчи бўлади.

Қамқонликда қоннинг ўпкадан кислородни бирикти-риб олиш хусусияти камаяди, натижада организм тўқи-ма ва ҳужайралари кислородга ёлчимай қолади. Кисло-родга ёлчимаслик эса барча органлар фаолиятини издан чиқаради. Айниқса кислород етишмовчилигидан нерв системаси, юрак-томирлар системаси дард тортади. Бо-лаларда ёки ўсмирларда тери оқариши, умумий беҳол-лик, бош айланиши, салга толиқиб қолиш, яхши ухлай олмаслик қамқонлик белгилари ҳисобланади. Қамқон-ликда организмнинг юқумли касалликларига чидамли-лиги сусаяди. Қамқонлик безгак, сил, гижжа касаллик-

лари, заҳарланиш, узоқ муддат зах хонада бўлиш, қаттиқ чарчаш, тўйиб овқатланмаслик, тўйиб ухلامаслик оқибатида пайдо бўлади.

Камқонликнинг олдини олиш учун одам яшайдиган шароит яхши бўлиши, сифатли овқатлар еб туриш лозим.

Меҳнат ва дам олишни тўғри ташкил этиш, соғлиқни мустаҳкамлаш, суткада камда 8 соат ухлаш, соф ҳавода кўп бўлиш, физкультура ва спорт билан мунтазам шуғулланиш камқонликнинг олдини олади. Камқонликда оқсил, витаминлар ва темир моддасига бой овқатлар (тухум оқсили, нўхат, исмалоқ, жавдар, нон, олма) ни кўп истеъмол қилиш керак. Бу дарсда СССР аҳолиси соғлиғини сақлаш ва муҳофаза қилиш ҳақида ҳам сўзлаб берилди.

«Қон айланиши органлари», тузилиши ва функцияларини баён этишда бу органларнинг ёшга, жинсга алоқадорлиги ҳақида маълумот бериш керак.

Хусусан, юрак тузилиши темачасида юрак мускулларининг жуда катта иш бажариши айтилади.

Одатда юрак мускуллари қизларда ўғил болаларга қараганда сал заифроқ ривожланган бўлади. Ўқувчи доимо жисмоний машғулотлар, спорт, айниқса, сув спорти билан шуғулланганда юрак мускуллари тоалари яхши ривожланади.

Юрак клапанлари ҳақида гапирганда тавақали ва яримойсимон клапанлар ишнинг турли хил касалликлар натижасида бузилиши, чунончи болаларда туғма юрак пороги бўлиши ҳақида тўхташ керак.

Ўқитувчи туғма ва орттирилган юрак порокларининг медицинанинг сўнгги ютуқлари асосида даволанаётганини таъкидлайди ва шундай касаллик бўлганда албатта врач-кардиологларга учраб, даволаниш зарурлигини айтади. Бола туғилгандан то 15 ёшга етгунча юрак 15 ҳисса катталашади, юрак айниқса 12—15 ёшда тез ўсади. Ўсмирликда юрак мускуллари ҳали яхши ривожланмаганлиги туфайли юрак қоринчалари қонни қийинчилик билан артерияга чиқаради, чунки бу даврда юракнинг тож томирлари яхши ривожланмаган бўлади. Юрак ишини нерв ва гуморал йўл билан бошқарилиши ҳақида гапириб ўқувчилар диққати қуйидагиларга жалб этилади. Ўсмирлик даврида юрак қисқариши бир оз секинлашади, баалоғат ёшида баъзан юрак санчиб оғрийди, ҳаво етишмай қолади, кейинчалик бу ўзгаришлар ўтиб кетади. Ўсмирлик даврида

қизлар анча ҳис-ҳаяжонли, асабий бўлиб қоладилар, юрак уриши тезлашади. Шунинг учун ўғил болалар қизлар билан яхши муомалада бўлишлари керак. Бир оғиз ножўя сўз, қўпол муомала дилга озор беради, асаб бузилади, натижада ўсмирнинг юраги санчиб оғрийди, ҳаво етишмайди, қизлар салга йиғлайди. Ўсмирларни иродали, ҳаётда учрайдиган қийинчиликларга бардошли қилиб тарбиялаш нерв системасини чинқиштиришга бевосита алоқадор. Томир уриши ва қон босими ҳақида сўз юритганда қизларда артерия томирлари чуқурроқ жойлашганлиги, аёлларда тери ости ёғ тўқимаси қалинроқ, қон босими эркакларникига қараганда бир оз паст бўлиши айтилади. Қон босими ташқи муҳит таъсиротлари, гап-сўз, ҳис-ҳаяжон таъсирида ўзгаради. Йигит-қизларда қон босими ортганда тезда врачга бориш лозим. Қон босими ошганда одамнинг боши оғрийди, баъзан юзи қизаради ва ҳоказо.

Қон оқишида биринчи ёрдам кўрсатиш баён этилганда 2—2,5 л қон йўқотиш одамни ўлимга олиб келиши, айниқса бош миyaning кислород билан таъминланиши бузилиши, капиллярлардан, венадан, артериядан қон оқишининг ўзига хос хусусиятлари, жароҳатланган одамга кўрсатиладиган биринчи ёрдам чоралари батафсил ёритилади. Хусусан бурундан қон оққанда бемор бошини бир оз энгаштириб ўтқазиб қўйиб, ҳалқуми ва меъдасига қон кетишининг олди олинади.

Беморнинг ёқаси ечиб қўйилади, йўталаётган бўлса, дарров йўтал дори бериш зарур. Бурунга бир неча минут совуқ сувда ҳўлланган пахта, бурун тешикларига эса водород пероксидга ҳўлланган дока ёки пахта текиб қўйиш лозим.

«Қон ва қон айланиш» темаси билан алоқадор равишда гигиеник ва жинсий тарбияни амалга ошириш методикаси «Иммунитет» темасига бағишланган дарсда очиб берилади.

Тема: Иммунитет

Мақсад: Ўқувчиларни юқумли касалликларнинг моҳияти ва касалликлар профилактикаси билан таништириш, «иммунитет» тушунчасини шакллантириш, эмлаш ва даво зардобларини қўллаш зарурлигини асослаш.

И. И. Мечниковнинг иммунитет ҳақидаги таълимотини атрофлича тушунтириб бериш орқали гигиеник ва жинсий тарбия бериш.

Жиҳозлар: «Қон», «Бактериялар», «Сув чечак», «Скарлатина», «Қизамиқ» жадваллари. II. И. Мечников ва Л. Пастер портретлари. Эпидиаскоп орқали юқумли касалликларга онд расмларни кўрсатиш.

Методик тавсиялар

I. Билим ва кўникмаларни текшириш:

1. Қон ҳужайралари ҳақидаги билимларни синаш (жадвал ёрдамида ўқувчилар баёни).

2. «Қон ҳужайралари» жадвалини тўлдириш кўникмасини текшириш.

II. Янги материални ўрганиш:

1. Юқумли касалликлар, касаллик вақтида гигиеник режим, юқумли касалликлар олдини олиш (ўқитувчи ҳикояси ва суҳбати).

2. Иммунитет — организм ҳужайралари, тўқималарни ёт моддалардан ҳимоя қилишда организм реакцияси (ўқитувчи ҳикояси).

3. Ёт моддалар ва уларнинг заҳарларини организмда зарарсизлантирувчи антителолар ҳосил бўлиши (ўқитувчи ҳикояси).

4. И. И. Мечниковнинг фагацитоз ҳақидаги таълимоти. «Жадвал ёрдамида ўқитувчи баёни».

5. Шамоллаш. «Суҳбат». Ўқувчиларнинг дарслик билан мустақил ишлаши.

6. Иммунитет турлари, даво зардоблари, эҳтиёт эмлашлар.

III. Юқумли касалликлар, иммунитетнинг аҳамияти ҳақидаги билимларни мустаҳкамлаш.

IV. Уйга вазифа.

Дарсининг ташкилий қисми тугагандан сўнг ўтган темани сўраш учун қуйидаги саволлар берилади:

1. Қон плазмаси таркибини айтинг.

2. Эритроцитлар қандай тузилишга эга?

3. Улар қандай вазифани бажаради?

4. Лейкоцитлар ҳақида нималарни биласиз?

5. Қоннинг шакли элементлари қаерда ҳосил бўлади?

Ўқитувчи ўтган темани қисқача яқунлагандан сўнг ўқувчилар диққатини янги тема: «Иммунитет»га қаратади.

У ўқувчиларга юқумли касалликлар ҳақида гапириб шундай дейди:

Юқумли касалликларга гепатит, грипп, қизамиқ, тери касалликлари, ич терлама, сил, қизилча, сув-

чечак, кўк йўтал, дизентерия, дифтерия (бўғма) ва бошқа касалликлар киради. Юқумли касалликлардан организмни ҳимоя қилишнинг турли усуллари ва методлари бор.

Одам организми касаллик келтириб чиқарувчи турли микроблар ва вируслардан ўзини ҳимоя қилиш хусусиятига эга. Одам организми нимжон бўлиб қолганда эса ташқаридан тушадиган микробларга қарши кураша олмай қолади, бинобарин турли касалликлар пайдо бўлади. Терини микроблардан сақловчи табиий тўсиқ деб бежиз айтишмайди. Мабодо микроблар шиллиқ қаватдан ўтгудек бўлса, бу ерда энди ҳимоя процесси давом этиб, яллиғланиш бошланади, яллиғланиш ҳам микробларнинг кўпайишига тўсқинлик қилади. Агарда микроблар бу тўсиқни ҳам бартараф этса, у ҳолда энди қонга ўтади.

Организмда қон томирлар, лимфа томирлари деворлари ва лимфа тугунлари ички тўсиқ ролини бажаради. Томирлар деворида ҳаракатсиз фагоцитлар бўлади, булар қон ёки лимфа оқимига тушган касаллик қўзғатувчиларини тутиб олиб, ютиб юборади. Айниқса лимфа тугунлари микробларни ушлаб қолиб, бошқа жойларга тарқатмайди. Шунинг учун лимфа тугунларини организмнинг ўзига хос фильтри деб юритилади. Ангина ёки хроник тонзиллитда бўйиндаги лимфа тугунлари катталашади, чунки бу ерда микроблар зарарсизлантирилади. Организмни турли инфекциялардан антитело орқали ҳам ҳимоя қилинади. Қонда ва тўқималарда кўп миқдорда фагоцитлар бўлади. Булар касаллик қўзғатувчилар тушган жойни ўраб олади ва уларнинг кўпайишига йўл қўймайди. Касаллик ҳосил бўлган жой яллиғланиб, микроблар ўла бошлайди.

Юқумли касалликлар белгиларига тўхтаб ўқитувчи қўйидагиларни айтади. Касаллик қўзғатувчилари организмга тушиб то касаллик аломатлари пайдо бўлгунга қадар ўтадиган даврни инкубацион ёки яширин давр дейилади, чунки бу даврда ҳали касаллик белгилари намоён бўлмайди. Бу давр турли касалликларда бир неча соатдан бир неча ойгача давом этади. Чунончи, сариқ касаллигининг яширин даври 15 кундан 50 кунгача, гриппники 1—2 кун, дизентерия ва дифтерияники 2 кундан 7 кунгача, скарлатинаники бир неча соатдан 11—12 кунгача, қизамиқники 8—17 кун, кўк йўталники 3—15 кун, сувчечакники 11—21 кун.

Ҳар бир боғча тарбиячиси, мактаб ўқитувчиси ва

ота-оналар касалликларнинг яширин даври ҳақида маълумотга эга бўлишлари керак, чунки юқумли касаллик тарқалган даврда болалар муассасаларида, мактабларда карантин белгиланади.

Ўқитувчи касаллик тарқалмаслиги учун бемор бутунлай тузалмагунча кўчага чиқиши мумкин эмаслигини айтади. Бемор асло совқотмаслиги, ҳарорати асли ҳолига келмагунча чўмилмаслиги, оғир ишларни қилмаслиги, углеводли овқатларни кўпроқ ейиши керак. Бола касал бўлиб қолганда, албатта, иложи борича тезлик билан врачга кўрсатиш ва унинг маслаҳати билан даволаниш, дориларни вақтида ичиш, парҳез тутиш, етарлича ухлаш керак. Врач маслаҳатларига амал қилмай пала-партиш даволаниш оқибати ёмон бўлади. Янги теманинг айрим материаллари ёритилганда, ўқитувчи дарслик материалларига асосланиб, иммунитет бу организмга тушган ёт моддалар — касаллик қўзғатувчи микроблар, уларнинг заҳарлари, мос тушмаган группа қони, бошқа организмдан кўчирилиб ўтқазилган тўқималарга қарши махсус ҳимоя моддаларини ҳосил қилиш қобилияти, деб таърифлайди.

Организмга бирор хил бактерия ёки вирус тушгани билан касаллик ривожлана қолмайди, чунки юқорида айтиб ўтилганидек организмнинг ўзида антителолар бўлади. Шунга қарамасдан, айрим ҳолларда баъзи микроорганизмлар, одам организмига кириб кўпая бошлайди. Уларга қарши одам организми тезда ҳимоя воситаларини ишга солади ва оқибатда кўпаяётган касаллик туғдирувчи турли микроорганизмларнинг заҳарини зарарсизлантириш қобилиятига эга бўлган махсус антителоларни ишлаб чиқаради. Қонда антитело миқдори тез кўпайиши туфайли микробларнинг миқдори олдин камаяди, сўнг ўлади. Бемор аста-секин соғая бошлайди.

Ўқитувчи Э. Женнер, И. И. Мечников, Л. Пастерларнинг олиб борган илмий-тадқиқот ишларидан сўзлаб беради. Дарс жараёнида юқоридаги олимларнинг портретлари намойиш этилади. И. И. Мечников кашф этган фагоцитоз ҳодисасига тўхтаб, лейкоцитлар касаллик туғдирувчи микроблар пайдо бўлган тўқималарга тезлик билан етиб бориб, микробларни ўз сохта оёқлари билан қўршаб олади ва уларни цитоплазмаси ичида ҳазм қилиб юбориши оқибатида организмни юқумли касалликлардан ҳимоя қилишда муҳим роль ўйнашлигини, И. И. Мечников фагоцитоз ҳодисасини

кашф этиш билан қоннинг ҳимоявий хоссаларини ўрганишга асос солинганлигини таъкидлайди.

Уқувчилар шамоллашга оид ўқув материални ўзлаштирганларидан сўнг ўқитувчи туғма ва ҳаёт давомида орттирилган иммунитет турлари ҳақида қўйидагиларни баён этади. Туғма иммунитет одатда филогенетик тараққиёт натижаси ҳисобланиб, шу ҳайвон ёки одам учун хос бўлади. Бу иммунитет хилига мисол қилиб одамга қорамоллардаги вабо юқмаслиги ёки одамдаги венерик касалликлар билан уй ҳайвонлари касалланмаслиги айтилади. Одам баъзи юқумли касалликларга нисбатан актив иммунитет ҳосил қилади. Баъзи юқумли касалликлар, чунончи, дифтерия (бўғма) полиомиелит ва бошқаларга қарши турли зардоблар билан эҳтиёт эмлашлар қилинади. Янги тема якунида ўқитувчи юқумли касалликларга қарши курашда Э. Дженнер, Л. Пастер ва И. И. Мечниковларнинг кашфиётларига қисқача хулоса қилади.

НАФАС ОРГАНЛАРИ

«Нафас органлари» темаси билан танишиш жараёнида нафас олишнинг ёш хусусиятлари, қиз ва ўғил болаларда ўзига хос хусусиятлар гигиенасига оид маълумотлар бериш билан бирга ҳиқилдоқнинг ёшга ва жинсга хос тафовутлари ҳақида қўйидагилар баён этилади.

Ҳиқилдоқ бир неча тоғайлардан ташкил топган бўлиб, асосан ҳаво йўллари ҳисобланади. Ўсмир ўғил болаларда ҳиқилдоқнинг тоғайлари жинсий балогат ёшида олдинга туртиб чиқади. Жинсий балогат ёшида эркекларда товуш боғламлари аёлларникига нисбатан узунроқ бўлади. Шунинг учун эркекларнинг овози пастроқ бўлади. Ҳиқилдоқ тузилиши ўтилганда ўсмирлик ва балогат ёшида қаттиқ овоз чиқариш, баланд товуш билан ашула айтиш, совуқ ҳавода узоқ муддат сўзлаш товуш аппарати касалланишига олиб келишини, оқибатда товуш хириллаб, бўғилиб, ҳатто йўқ бўлиб қолиши мумкинлиги айтилади. Чекиш ҳам товуш аппаратига жуда зарарли таъсир этади. Шунга кўра бу даврда товуш пайларини ниҳоятда эҳтиёт қилиш лозимлиги уқтирилади. Ўпка ва тўқималарда газлар алмашинуви билан танишилганда нормал нафас олишда нафас олиш, нафас чиқаришга нисбатан қисқароқ бўлиши айтилади.

«Нафас ҳаракатлари» ўтилганда аёллар ўпкаси ҳаётининг сифмининг эркекларникига нисбатан камроқ бў-

лиши, қизлар нафас олганда кўпроқ кўкрак мускуллари қисқариб бўшашиши, ўғил болалар нафас олганда эса қорин мускуллари актив қатнашиши, нафас мускулларини албатта ёшликдан бошлаб чиниқтириш, бунинг учун ҳар кун жисмоний меҳнат қилиш, физкультура ва спорт билан шуғулланиш зарурлиги уқтирилади.

Тема: Ҳаво орқали ўтадиган юқумли касалликлар ва уларнинг профилактикаси. Нафас органлари гигиенаси.

Мақсад: Нафас орқали юқадиган юқумли касалликлар ва уларнинг олдини олиш мисолида гигиеник тарбия бериш.

Жиҳозлар: «Нафас органлари», «Иш кун мوبайида синф ҳавоси таркибининг ўзгариши», «Нафас гигиенаси», «Ҳаво-томчи инфекциялари профилактикаси» жадваллари. «Нафас гигиенаси» ўқув кинофильми.

Методик тавсиялар

I. Сунъий нафас олдириш, юрак фаолиятининг қайта тикланиши, иммунитет ва юқумли касалликларга қарши курашиш ҳақидаги билимларни текшириш (ўқувчилар баёни, суҳбат).

II. Янги материални ўрганиш.

1. Ҳаво орқали инфекция юқиши. Грипп (ўқувчи ахбороти).

2. Упка касаллиги (ўқитувчи баёни).

3. Нафас йўллари касалликлари профилактикаси. Касаллик вақтида режим.

4. Ҳаво муҳити гигиенаси (жадваллар ва «Нафас гигиенаси» кинофильмини намоиш қилган ҳолда суҳбат).

5. Нафас гигиенаси (суҳбат).

6. Чекишнинг одам организмига зарари. Чекиш натижасида келиб чиқадиган касалликлар (суҳбат).

III. Уйга вазифа.

Дарснинг ташкилий қисми тугагач, ўқитувчи сунъий нафас олдириш юзасидан ўқувчилар берган жавобларини тинглаб, ўтган темани яқунлайди.

Янги тема сарлавҳасини доскага ёзиб, ўқувчиларни унинг плани билан таништиради ва шу планининг биринчи қисми ёритилади.

Инфекция ҳаво орқали юқишини баён этиб, қуйидагиларни айтади.

Юқумли касаллик билан оғриган бемор йўталганда, аксирганда сўлак зарралари билан ташқи муҳитга

микроблар отилпб чиқади ва соғлом одамларнинг нафас йўллари шиллиқ пардасига тушиб, касаллик пайдо қилиши мумкин.

Бундай касалликларга грипп, ўпка сили, дифтерия, скарлатина, чинчечак ва бошқалар киради.

Грипп вируслари, юқиш йўллари, касаллик белгилари, кечиш асоратлари, касаллик вақтида гигиеник режимга риоя қилишнинг зарурлиги ҳақида шундай дейилади.

Грипп ўткир юқумли касаллик ҳисобланади. Унинг А, А₁, А₂, В, С турлари бор. Грипп вируси қуёш нурида (30°C дан юқори температурада) ва дезинфекцияловчи моддалар таъсирида тезда ўлади. Грипп титрабқақшаш, аксириш, йўталиш билан бошланади, сўнггра ҳарорат тезда кўтарилиб, 4—5 соат ичида 38,7—39,8° даражага етади. Беморнинг боши, пешона соҳаси, айнақса қаттиқ оғрийди, аъзойи бадани зирқирайди, боши айланади, иштаҳаси пасаяди.

Грипп билан оғриган одам тез тузалиши, касаллик бошқаларга юқмаслиги учун ўрин-кўрпа қилиб ётиши, врач буюрган дориларни белгиланган вақтда ичиши, зах жойда ётмаслиги, иссиқ кийиниши, енгил ҳазм бўладиган сервитамин овқатларни еб туриши керак.

Грипп билан оғриган беморни дарҳол алоҳидалаб ёки у ётган жойни бирор нарса билан тўсиб қўйиш керак. Беморнинг сочиғи, идиш-товоғидан бошқалар фойдаланмаслиги, хусусан, ёш болаларни беморга яқин йўлатмаслик керак. Сўнггра ўқитувчи шундай дейди:

Сил касаллигининг қўзғатувчилари — кох таёқчалари асосан ўпкани зарарлайди. Сил микроблари бемор йўталганда, аксирганда, балгам ташлаганда атроф-ҳавога тарқалади, полга, уй деворларига, уйдаги буюмларга, турли нарсаларга тушади. Қуёш нури тушмайдиган зах жойларда сил таёқчалари ўзининг ҳаёт фаолиятини узоқ вақтгача сақлаб қолади.

Сил касаллиги кўпинча болаларга, ўсмирларга, кекса ёшдаги одамларга тез юқади. Сил касаллиги юққандан кейин беморнинг тана ҳарорати кўтарилади, калта-калта йўталади. Касал болани иложи борица барвақт врачга олиб бориб, тўла-тўқис даволатилса, у бутунлай соғайиб кетади.

Бемор ўз вақтида даволанмай, дард оғирлашганда ўпка тўқималари емирила бошлайди ва касалликка даво қилиш қийинлашади.

Мамлакатимизда аҳоли турмуш даражасининг юк-

салиши, санитария гигиена ишларининг юқори даражада йўлга қўйилиши, беморларга кўрсатилаётган медицина хизмати яхшиланиши туфайли сил билан касалланмиш ҳодисалари анча камайди.

Сил касаллигини даволашда совет медицинаси катта ютуқларга эришди.

Сил билан оғримаслик учун ҳар бир киши унинг олдини олиш чора-тадбирларини билиши керак.

Ҳаво муҳити гигиенаси ҳақида гапирганда одам бир неча кун овқат емаса ҳам яшаши мумкинлигини, лекин ҳавосиз бир дақиқа ҳам яшаш мумкин эмаслиги айтилади. Инсоннинг сиҳат-саломатлиги кўп жинҳатдан уни ўраб турган ҳавонинг мусаффо бўлишига боғлиқ. Тоза ҳаво — танга даво деб бежиз айтилмайди. Атмосфера, синф, турар жой ҳавоси қанчалик тоза ва мусаффо бўлса одамнинг ишчанлик қобилияти шунчалик яхши, руҳи енгил бўлади. Мактабда 45 минутлик дарс давомида синф ҳавосининг намлиги ортади, температураси кўтарилади, ҳаво таркибида кислород миқдори камайиб, карбонат ангидрид миқдори кўпаяди. Шунинг учун ўқитувчи синфни ҳар танаффусда шамоллатиш зарурлигини таъкидлайди. Хоналарни ҳўл латта билан артиш ҳам ҳавонинг тозаланишига ва микробларнинг анча камайишига ёрдам беради.

Яшил ўсимликлар бизнинг дўстимиз, чунки яшил барглар фотосинтез натижасида атмосферага кислород чиқаради. Киши ўрмонда, тоғ ён бағирларида дам олганда тўйиб-тўйиб нафас олади, ўзини яхши ҳис этади. Шунинг учун ҳар бир ўқувчи ўзи яшаб турган жойда, мактабда яшил ўсимликларни кўпайтириши, атроф-муҳит ҳавосининг ифлосланишига қарши чора-тадбирлар кўриши керак. Транспорт воситаларининг кўпайиб бориши, тез учар самолётларнинг яратилиши, атом кучидан тинчлик мақсадларида фойдаланиш атмосфера муҳитига таъсир қилмай қолмайди, албатта. Завод-фабрикалардан чиқаётган зарарли чиқиндиларнинг ҳам атмосфера ҳавосини ифлослантираётгани айтиб ўтилади.

Ҳукуматимиз томонидан атмосфера ҳавосининг ифлосланиши олдини олиш ва аҳоли яшайдиган жойларда санитария-гигиена шароитини яхшилаш тўғрисида кўзда тутилган чоралар ҳамда КПССнинг XXIV—XXVII съездларида шу масала юзасидан белгиланган тадбирлар иттифоқ, республика, область ва районларда атмосфера ҳавоси ифлосланиши олдини олишга қаратилган.

Кинофильм намойиш қилгандан сўнг, ўқитувчи тўғри нафас олишнинг нафас гигиенасида муҳим аҳамиятга эга эканини, нафас органларини ривожлантириш учун пиёда юриш, югуриш, сузиш, гимнастика билан шуғулланиш ва велосипед миниш, тўғри нафас олишга ўрганиш зарурлигини айтади. Чунончи, одам нафас олганда, бурун бўшлиғида ҳаво илийди, чанг ва микроблардан тозаланади.

Болаларни бурун орқали чуқур, бир маромда нафас олишга ўргатиш керак. Тинч турганда, юрганда, югурганда, турли ишлар қилганда уни тўғри нафас олишга ўргатиш гигиенанинг муҳим вазифаларидан бири ҳисобланади. Бола кўкрак қафасининг тўғри ривожланиши учун синфда партада ўтирганда, уйда дарс тайёрлаганда гавдасини тўғри тутиши, ёшлигидан бошлаб кўкрак мускулларини ривожлантирувчи спорт турлари (сузиш, эшкак эшиш, коньки отиш, чангида юриш), нафас гимнастикаси билан шуғулланиши керак. Бола тик турганда, юрганда, гавдасини тўғри тутиши керак, букчайиб юриш эса зарар. Ашула айтиш, декламациялар ўқиш товуш аппаратини, ўпкани ривожлантиради. Бироқ ашула айтганда ҳам тўғри нафас олишга ўрганиш, ашула дарсини яхши шомоллатилган пилиқ хонада ўтказиш зарур.

Ўқитувчи чекишнинг нафас йўллари, ўпкага катта зарар қилишини ҳаётний мисолларда айтади. Чеккан одам фақат ўзини эмас, балки атрофдаги кишиларни ҳам заҳарлайди. Папирос, сигарета тутунидаги заҳарли моддалар, айниқса, никотин нафас йўллари шилиқ пардасини яллиғлантиради. Ҳаво йўлларидаги эпителийнинг ҳимоя функциясини, ўпка ҳужайраларининг эластиклигини камайтиради. Чекувчи кишиларнинг кўпчилиги бронхит, зотилжам, ўпка сили, нафас қисиш (астма) ва бошқа касалликларга тез чалинади. Тамаки тутини таркибида никотин, ис гази, цианид кислота, аммиак, формальдегид, канцероген (яъни, рак пайдо қилувчи бензпирен) ва бошқалар бўлади. Чекувчи одамлар чекмайдиган одамларга қараганда ўпка раки билан 10 баравар, қизилўнгач раки билан 2—6 баравар кўп касалланадилар (турли мамлакатлар ва жойларда). Чекадиган одамларнинг оила аъзолари «пассив чекувчилар» бўлиб қоладилар. Ҳомиладор аёл чекканда тамаки тутунидаги заҳарли моддалар аёл қони орқали ҳомилага ўтиб, уни қаттиқ заҳарлайди.

Ўқитувчи бу темани ўтар экан чекишнинг энг яра-

мас одат эканини, унинг кони зарарлиги ҳақида сўзлаб, ўқувчиларни чекмасликка даъват этади. Янги ўтилган тема бўйича ўқувчиларнинг билимини текшириш учун қуйидаги савол ва топшириқлар берилади:

1. Нима учун шамоллатилмаган хонада кўп бўлган одамнинг меҳнат қobiliяти пасайиб кетади?

2. Нима учун заҳ хонада одамлар кўп касалланади?

3. Нима учун боғ ҳавосида чанг кўча ҳавосидагига қараганда кам бўлади?

4. Ишлаб чиқаришда чангга қарши қандай курашиш мумкин?

5. Организм учун чангнинг қандай зарари бор?

6. Қадди-қоматнинг расо бўлиши учун қандай нафас олиш керак?

7. Нима учун чуқур, бир текис нафас олиш фойдали?

8. Нима учун одам йўталганда ва аксирганда оғиз бурнини рўмолча билан беркитиши керак?

9. Грипп қўзғатувчиси нима? Гриппнинг хавфи нимада?

10. «Тоза ҳаво-дардга даво» деган гапнинг маъноси нима?

11. Нима учун нафас гимнастикаси билан шуғулланиш керак?

Уйга вазифа 27- § ни ўқиб келиш.

ОВҚАТ ҲАЗМ ҚИЛИШ

«Овқат ҳазм қилиш» темасида ҳазм органларининг тузилиши, овқатнинг оғиз бўшлиғи, меъдада ҳазм бўлиши, овқатланиш гигиенаси ва меъда-ичак касалликларининг олдини олиш ёритилади. Овқатланишга қўйиладиган гигиена талабларини Ю. И. Огорокова, Ю. Н. Ерёминларнинг «Овқатланиш гигиенаси» (ЎзССР «Медицина» нашриёти 1983 йилда чоп этган) китобидан қўшимча фойдаланиб ёритиш лозим.

«Озиқ-овқат маҳсулотлари» темаси ўтилганда овқатланиш барча тирик организмларга хос хусусият эканлиги, одам асосан органик бирикмалар билан овқатланиши, органик бирикмалар эса ўсимликларда карбонат ангидрид, сув ва минерал тузлардан қуёш нури таъсирида ҳосил бўлиши ўқувчиларга ўсимликлар дарсларидан маълум эканлиги антилади. Одам мураккаб органик моддалар — оқсиллар, ёғлар, углеводларни истеъмол қилганда фақат қурилиш материали

олибгина қолмай, балки организмда уларнинг парчаланиши туфайли, ҳосил бўлган потенциал энергия запасига ҳам эга бўлиши ўқувчиларга тушунтирилади. Ҳайвонлар ва одамлар ҳаёти яшил ўсимликларнинг ҳаёт фаолияти билан чамбарчас боғлиқ, шунга кўра дов-дарахтларни муҳофаза қилиш ҳар бир кишининг вазифасидир. «Ҳазм органлари» темасида тишнинг тузилиши, бола 6 ойлик бўлгандан бошлаб тишлари чиқиши, 10—12 ёшида сут тишлар тушиб, ўрнига доимий тишлар чиқиши айтилади. Тишлар овқатни узиб олиш, майдалаш, эзиш вазифасини ўтайди. Тишлар одамга ҳусн беради, бинобарин тишлар соғлом бўлиши учун уларни ҳар кун эрталаб ва кечқурун ётишдан олдин тиш чўткасида тиш порошоғи ёки пастаси билан ҳам ташқи, ҳам ички томондан тозалаш, овқат қолдиқларини кетказиш учун чўткани тиш қатори бўйлаб, фақат ёнламасига эмас, балки тишни-тишга қўйган ҳолда юқоридан пастга ва пастдан юқорига қараб ҳам юргизиш, кейин чўткани яхшилаб ювиб қуришти, қилига совуи суртиб, қили томонини юқорига қаратиб стаканга солиб қўйиш лозим. Овқатни иккала жағда чайнаш, тишда ёнғоқ, данак чақиш тишнинг эмаль қаватини шикастлаши мумкинлиги айтилади. Тиш касалланганда тезда врачга бориб даволатиш зарурлиги уқтирилади. Овқат ҳазм қилиш органларининг тузилиши темаси сўнггида «Тишларни эҳтиёт қилинг» номли кинофильм намойиш этилади. «Овқат ҳазм қилиш органлари» темаси ўтилганда ўқувчиларга гигиеник тушунчалар қўйидаги планга мувофиқ берилади: оғиз бўшлиғи, тиш, меъда-ичак касалликларининг олдини олиш, овқатланиш режимида риоя қилиш ва ҳоказо. Қўйида битта темани ўтиш жараёнида гигиеник ва жинсий тарбия элементларини шакллантириш методикаси баён этилади.

Тема: Овқатнинг яхши ҳазм бўлишида гигиеник шароит.

Меъда-ичак касалликлари олдини олиш.

Мақсад: Ўқувчиларга овқатнинг яхши ҳазм бўлишида гигиеник шароит, овқатланишга алоқадор юқумли касалликлар: меъда-ичак касалликлари, гижжа касалликлари; овқатнинг ҳазм бўлишига никотин ва ичкиликнинг зарарли таъсир қилиши ва уларга қарши кураш ҳақида тушунча бериш.

Жиҳозлар: «Овқат ҳазм қилиш органлари тузилиши схемаси», «Овқатланиш гигиенаси», «Меъда-ичак

касаликларининг олдини олиш», «Чекишнинг зарари», «Ичкиликнинг зарари», жадваллари, «Овқатланиш гигиенаси», ҳақида кинофильм.

Методик тавсиялар

I. Овқатнинг ҳазм органларида ўзгариши, ҳазм безларининг роли. Ингичка ичакда озиқ моддаларнинг сўрилиши ҳақидаги билимларни текшириш (суҳбат, ўқувчилар ҳикояси).

II. Янги материални ўрганиш.

1. Овқатнинг яхши ҳазм бўлишида гигиеник шароитлар (жадваллар ёрдамида ўқитувчи баёни).

2. Овқатдан заҳарланишнинг олдини олиш. Озиқ-овқатни сақлаш ва тайёрлаш усуллари (жадвалдан фойдаланган ҳолда суҳбат).

3. Юқумли касалликлар: дизентерия, ич терлама, вабо. Инфекцияларнинг тарқалиши. «Овқатланиш гигиенаси» ўқув фильми (ўқитувчи ҳикояси).

4. Гижжа касалликлари ва уларнинг олдини олиш. Ветеринария-санитария назорати (ўқувчиларнинг «Ҳайвонлар» предметида олган билимлари асосида суҳбат).

5. Ичкилик ва никотиннинг овқат ҳазм бўлишига зарарли таъсири (жадваллардан фойдаланган ҳолда ўқувчи ахбороти).

III. Овқатнинг яхши ҳазм бўлишида гигиеник шароит ва меъда-ичак касалликларининг олдини олиш ҳақида олинган билимларни мустаҳкамлаш.

У й г а в а з и ф а.

Ўқитувчи ўқувчиларга бир неча саволлар бериб, улар билимини аниқлагач, ўтилган темани якунлайди. У жадваллар намоиш қилиб, овқатнинг ҳазм бўлиш процесси нормал кечиши учун бир қатор гигиеник шароитларга риоя қилиш кераклигини таъкидлайди.

Қадимги римликларда «Биз овқатланиш учун яшамаймиз, балки яшаш учун овқатланамиз» деган доно мақол бор.¹ Чунончи одам ҳар куни 4 маҳал (ёш болалар эса 5 маҳал) овқатланиши керак. Ейиладиган овқат хушхўр, тоза, сифатли ва витаминларга бой бўлиши керак. Ҳар куни маълум бир соатда овқатланишга ўрганиш керак. Пала-партиш, дуч келган вақтда овқат ейиш меъда-ичак йўли ишининг бузилишига, моддалар алма-

¹ А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. Гигиена ва саломатлик. Т., «Ўқитувчи» нашриёти, 1986, 19-бет.

шинувининг издан чиқишига, қолаверса, ҳадеб ширинлик, хамир овқатлар ейиш семириб кетишга олиб келади. Одам семириб кетиб, кам ҳаракат қилса, физкультура ва спорт билан шуғулланмаса, юрак-томирларда касалликлар ривожлана бошлайди.

Шунинг учун одам ўз вазнини доимо назорат қилиб туриши керак. Семиз одамларга ёғли, ширин, хамир таомларни камроқ ейиш ва суюқликни камроқ ичиш тавсия этилади.

Бир сутка ичида вазнининг $+0,5$ кг ўзгариб туриши нормал физиологик ҳолат ҳисобланади.

Узоқ муддат оч юриш организмга зарар келтиради. Бунда одамнинг тинкаси қурийди, меҳнат қилиш қобилияти йўқолади, моддалар алмашинуви бузилади, натижада турли касалликлар пайдо бўлади. Эрталабки нонуштада бир кунда ейиладиган овқатнинг 25% ни, тушда 45—50% ни, кеч тушликда, яъни соат 16—17 да 15% ни, кечқурун 10% ни ейиш керак.

Ўқувчилар учун нисбатан суткалик овқатнинг калорияси қуйидагича тақсимланиши лозим (Н. К. Игнатъев бўйича процент ҳисобида).

2-жа д в а л

Овқат қабул қилиш	Мақтаб ёшидаги кичик болалар, % ҳисобида	Мақтаб ёшидаги катта болалар, % ҳисобида
Эрталабки нонушта	15	20
Иккинчи нонушта	10	—
Тушлик	35	40
Кеч тушлик	15	15
Кечки овқат	25	25

Кулътпоходга чиқувчи ўқувчилар уч маҳал овқатланиши, бунда: эрталабки нонушта 25—30%, тушки овқат 45—50%, кечки овқат 20—25% ни ташкил этиши керак. Юқорида айтиб ўтилганидек, овқат хушхўр, янги тайёрланган, мазали бўлиши ва иштаҳани очадиган қилиб сузилиши лозим, чунки овқатнинг ташқи кўриниши, озода жойда, чиройли тоза идишда ейиш овқатнинг ҳазм бўлиши ва сингишини яхшилайти.

Дастурхонни чиройли қилиб дид билан безатилса, кишининг иштаҳаси очилади. Овқатни бир неча кунга етарли қилиб тайёрлаш мақсадга мувофиқ эмас, чунки бунда овқатнинг сифати бузилади. Дастлаб қайнатма шўрва, сабзавот шарбати, салат, винегретларни истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ. Овқатланиш вақтида

бошқа ишлар билан шуғулланиш зарарли. Овқатланишдан олдин ширинликлар истеъмол қилиш иштаҳани бўғади. Оқсилларга бой овқатлар нерв системаси қўзгалувчанлигини оширади, шунинг учун бундай овқатларни куннинг биринчи ярмида, яъни актив фаолият даврида истеъмол қилиш тавсия этилади. Ётиш олдидан овқат ейиш, хусусан, оқсилга бой овқатларни ейиш мақсадга мувофиқ эмас. Кечки овқатни ухлашдан 1,5—2 соат олдин еган маъқул. Кечкурун енгил ҳазм бўладиган овқатларини ейиш лозим. Овқатланишлар ўртасида болалар ва ўсмирлар мева-сабзавотлар, кондитер маҳсулотлари еб туришлари керак. Шоколад, конфетлар, апельсин, лимон ва бошқалар баъзи кишиларда аллергия пайдо қилади.

Овқатланиш гигиенаси ва меъда-ичак касалликлари тушунтирилганда организм фақат сифатли озиқ моддаларни етарли миқдорда қабул қилиб тургандагина нормал ўсиши, ривожланиши мумкинлиги, овқатда оқсиллар, ёғлар ва углеводлар миқдори камайиб кетганда ёки кўпайиб кетганда, овқатланиш режими бузилганда ёхуд одам сифатсиз овқатлар еб юрганда нерв системаси, томирлар, овқат ҳазм қилиш органлари, эндокрин системаларда қатор ўзгаришлар пайдо бўлиши айтилади.

«Нотўғри овқатланиш» деганда овқатни дуч келган вақтда ейиш, узоқ вақт оч юриб, кейин овқатланиш, овқатни кам ёки кўп ейиш, ҳадеб бир хил овқат еявериш, овқатда витаминлар кам бўлиши, овқатни яхши чайнамасдан ютиш ва бошқалар тушунилади. Агарда одам узоқ вақт давомида овқатланиш режимига риоя қилмаса, албатта овқат ҳазм қилиш процесси бузилади, бу эса кўпинча меъда-ичак йўли касалликларига олиб келади. Гастрит, меъда-ичак яраси пайдо бўлишига овқатланиш режимига риоя қилмаслик сабабчи бўлади, деб дангал айтиш мумкин. Баъзи одамлар бир суткада икки маҳал овқатланадилар. Бунда айни бир вақтда овқат кўп ейилади, овқатланиш ўртасидаги вақт 8—10 соатга боради. Кўп овқат еганда меъда чўзилади, овқат ҳазм бўлиши ва сўрилиши секинлашади, меъда шираси яхши ажралмайди. Кўп овқат еб, кам ҳаракат қилиш эса аввал айтилганидек, семириб кетишга олиб боради. Айниқса ухлашдан олдин кўп овқат ейиш зарарли. «Эрталаб» овқатни ўзинг егил, тушликни дўстинг билан баҳам кўргил, кечки таомни душманингга бергил», деган доно сўзлар бежиз айтилмаган.

Кўпинча иссиқ, суяқ ва қуюқ овқат емасдан, ҳадеб

бутербродлар (нон билан сариеғ, сир, колбаса ва бошқалар) еб юриш зарарлидир. Овқатни шошилиб ейпш тавсия этилмайди. Чунки бунда овқатнинг яхши чайналмаган қаттиқ қисмлари меъдага тушиб, унинг шиллиқ қавагини таъсирлайди, натижада ҳазм ширалари ажралиши овқатнинг ўзлаштирилиши қийинлашади. Булар ҳаммаси меъда яллиғланиши — гастритга олиб боради. Овқатдан заҳарланишларнинг олдини олиш тўғрисида гапирилганда ўқитувчи сифатсиз овқатнинг одатда ранги бошқача, ачимсиқ ҳиди бўлиши ҳақида гапирлади. Айрим ҳолларда касаллик қўзғатувчи микроблар тушган овқатнинг ташқи кўриниши, таъми яхши бўлиши мумкин, бироқ овқат туриб қолган бўлса, барибир емаслик керак.

Консерваланган маҳсулотлардан ҳам эҳтиёт бўлиш керак. Агар консерва банкиси сал кўтарилган бўлса, уни асло еб бўлмайди, чунки банка чиритувчи микроорганизмлар ажратадиган газлардан кўтарилади. Заҳарли қўзиқоринлар (рангсиз қурбақа салласи, сатанин, сохта опята) ва мингдевона, бангидевона, марваридгул, кўкариб кетган картошка ва баъзи бошқа гулли ўсимликларнинг меваларидан ҳам заҳарланиш, ҳатто ўлиб қолиш мумкин.

Одам заҳарланганда ранги қув ўчади, беҳол бўлади, юраги гупиллаб уради ва нафас олиши ўзгаради, қайт қилади, меъда ва ичаклари огрийди. Заҳарланиб қолган тақдирда тезлик билан меъдани ювиш керак, бунинг учун заҳарланган одамга 1—2 стакан илиқ сув ичриб, икки бармоғини томоғига тиқиб қустирилади, бу муолажа то қусуқда овқат аралашмалари қолмагунча такрорланади. Кейин беморга қайноқ аччиқ ширин чой ичириб, ўринга ётқизиб, ўраб қўйилади ва тезда медицина ёрдами чақирилади. Шу овқатдан яна кимлар егани аниқланиб, уларда ҳам заҳарланишнинг олдини олиш бўйича чора-тадбирлар кўрилади. Овқат маҳсулотлари оғзи ёпиқ идишларда, тез бузиладиган маҳсулотлар (гўшт, балиқ, қайнатилган колбаса, сосиска, сарьделкалар, сут ва сут маҳсулотлари) холодильникда сақланиш керак. Масаллиқларни алоҳида-алоҳида тахтада тўғраш, овқатни яхши пишириш керак. Овқат пиширишда, айниқса тозалikka рия қилиш лозим.

Ўқитувчи юқумли меъда-ичак касалликларига тўхтаб, инфекция тарқалиши, шахсий ва жамоат гигиенаси, касалликлардан сақланиш ҳақидаги кинофильмлардан парчалар кўрсатиб, қуйидагиларни таъкидлайди.

Овқат ҳазм қилиш йўлларига овқат билан бирга касаллик қўзғатувчи микроорганизмлар ҳам тушиши мумкин. Микроблар ичакка тушиб, дизентерия, ич терлама, вабо касалликларини пайдо қилиши мумкин. Касалликлар, асосан сув, озиқ-овқат маҳсулотлари, ифлос қўл орқали юқади. Пашша ҳам юқумли касалликлар микробларини ташишда катта роль ўйнайди. Шунинг учун овқатни пашша тегишидан эҳтиёт қилиш лозим. Айниқса овқатланишдан олдин, ҳожатхонадан чиққандан кейин қўллари яхшилаб ювиш зарур. Юқумли меъда-ичак касалликларини ифлос қўллар касалликлари, деб бежиз айтишмаган.

Ўқитувчи дизентерия касаллигининг белгилари ҳақида гапириб, дизентерия организмнинг умумий заҳарланиши шиллиқ аралаш тез-тез ич кетиши билан кечадиган юқумли касаллик эканини айтади. Дизентерия билан оғриган одамнинг тинкаси қурийди, иштаҳаси йўқолади, қорни, асосан, чап биқини бураб оғрийди, ипир-ипир қон аралаш ичи кетади, иситмаси кўтарилади. Ўз вақтида врачга учраб, касалликка даво қилинмаса, касаллик оғир оқибатларга олиб боради. Касалликнинг олдини олиш учун овқатланишдан аввал, ҳожатхонадан чиққандан кейин қўлни совунлаб ювиш, мева-сабзавотларни тоза сувда ювиб ейиш, қайнатилмаган сув ва сутни ичмаслик ҳақида сўзлаб берилади. Сўнг ўқитувчи касал бўлганда врач келгунга қадар беморга дастлабки ёрдам бериш ҳақида ҳикоя қилади. Юқумли меъда-ичак касалликлари билан оғриган беморни тезда касалхонага ётқизиш, идиш-товоқлари, кийим-боши, кўрпа-тўшакларини дезинфекция қилиш ва у билан мулоқотда бўлган кишиларни вакцинация (эҳтиёт эмлашлар) қилиш зарурлигини атрофлича баён этади.

Ўқитувчи гижжа касалликларини «Ҳайвонлар» курсидан олган билимларга асосланиб баён этади. Гижжа ичакда бўлса ич қотади ёки қўнгил айнийди, одам ўзини ланж ҳис этади, меҳнат қобилияти пасаяди, хотира-си сусаяди, деб айтади. Гижжа юқмаслиги учун овқатланишдан олдин қўлни ювиш, сабзавот ва меваларни албатта ювиб ейиш, гўшт ва балиқларни яхшилаб қайнатиб ёки қовуриб ейиш зарурлиги айтилади. Маълумки, гўшт ва бошқа маҳсулотлар истеъмолга чиқарилган олдин ветеринария-санитария назоратидан ўтказилади. Гижжани йўқотиш мақсадида медицина ташкилотлари ҳар йили мунтазам равишда санитария кўриги ўтказиб турадилар.

Шундан сўнг, ўқитувчи бир нечта жадваллардан фойдаланиб, ичкилик ва никотиннинг овқат ҳазм қилишга зарарли таъсири ҳақида сўзлаб беради. Ичкилик овқат ҳазм қилиш функцияларининг бузилишига олиб келади. Мунтазам ичкилик ичган одамда гастрит пайдо бўлади, ичаклар шиллиқ қавати яллиғланади. Ичкилик-бознинг иштаҳаси яхши бўлмайди, бинобарин овқатни яхши емайди. Ичкилик айниқса жигарга зарарли таъсир кўрсатади, ичкиликбозда бора-бора жигар циррози юзага келади, деб ўқитувчи спиртли ичимликларнинг овқат ҳазм қилишга жуда зарарли таъсирини ҳаётини мисоллар асосида сўзлаб беради.

Мунтазам ичкилик ичиш туфайли овқат ҳазм қилиш органларининг шиллиқ қавати таъсирланиб туради. Кўп ичадиган кишиларда меъда яраси, оғиз бўшлиғи, қизилўнғач, меъда раки кўпроқ учраши кузатилган. Ичкилик таъсирида меъда шираси ажралиши бузилади, витаминлар сўрилиши ёмонлашади, натижада ичкиликбозда авитаминоз касаллиги пайдо бўлади.

Тамаки таркибидаги никотин ошқозон деворининг шиллиқ қаватига зарарли таъсир этади. Никотин таъсирида ошқозон ширасининг ажралиши камаяди, қон томирлар тораяди. Шунинг учун чеккан кишининг иштаҳаси пасаяди, озиб кетади.

Ўқитувчи янги тема хулосасида овқатланиш гигиенасининг қуйидаги қоидаларига амал қилиш зарурлигини ўқувчиларга ўқтиради.

1. Одам овқатни асосан қайнатиб ва қовуриб ейиши керак.

2. Мева ва сабзавотларни ейишдан олдин албатта оқиб турган тоза сувда ювиш лозим.

3. Ҳаддан ташқари кўп овқат ейиш зарар.

4. Ҳар кун маълум бир вақтда овқат ейиш зарур.

5. Кунга яхшиси 4 маҳал ёки камда 3 маҳал овқатланиш керак.

6. Тушликда аввал суюқ овқат ичиш фойдали.

7. Иштаҳа яхши бўлишига ҳаракат қилинг.

8. Овқатни янги масаллиқлардан тайёрлаш лозим.

9. Очилган консервалар, гўшт ва балиқ қиймаси, пирожнийларни ҳатто холодильникда ҳам узоқ сақлаш ярамайди.

10. Овқат олдидан қўлларни ювиш шарт.

11. Пашшани қиринг.

12. Овқатланишдан заҳарланишга гумон қилинганда қустириш, кўп сув ичириш, врачга бориш зарур.

13. Сут-қатик маҳсулотлари фойдали.

Ўқувчилар айтилган гапларни дафтарларига ёзиб оладилар. Шу тема юзасидан суҳбат уюштирилиб дарс мустаҳкамланади.

«Овқатланиш гигиенаси» кинофильми намойиш этилганда ўқитувчи фильмдаги турли озиқ-овқат маҳсулотларида организм учун зарур моддалар бўлиши, тинч ҳолатда ва меҳнат қилганда сарфланадиган энергия миқдори, озиқ-овқат маҳсулотларининг таркиби ҳақида сўзлайди. Сўнгра И. П. Павловнинг ҳазм органлари фаолиятини аниқлашга онд тажрибаларига тўхталади ва, ниҳоят, ўқувчиларнинг овқатланиш гигиенаси ҳақида гапириб беради.

Фильмнинг иккинчи қисмида овқатдан заҳарланиш, унинг олдини олиш, овқатни тўғри пишириш, меъёрида овқатланиш, турли фаслларда овқатланиш хусусиятларини устида тўхталади.

Янги тема тубандаги саволларга жавоб олиш орқали мустаҳкамланади:

1. Нима учун маълум бир вақтда овқатланиш зарур?
2. Нима учун иштаҳа яхши бўлиши керак?
3. Меъда-ичак касалликларига қайси касалликлар киради?

4. Қандай қилиб юқумли меъда-ичак касалликлари олдини олиш мумкин?

5. Спиртли ичимликларнинг овқат ҳазм қилиш органларига зарарли таъсирини сўзлаб беринг.

6. Чекишнинг овқат ҳазм қилиш функциясига зарарли таъсирини айтиб беринг.

Шундан сўнг 32-§ ва А. Г. Хрипкова Д. В. Колесовларнинг «Гигиена ва саломатлик» китобчасидан 7-§ ни ўқиб келиш уйга вазифа қилиб топширилади.

Меъда-ичак касалликларининг олдини олиш темаси юзасидан ўтилган бир соатлик дарсни ўқувчилар қандай ўзлаштирганлигини билдириш мақсадида ёзма контроль иш олинади.

Қуйида ўқувчиларнинг баъзи савол-жавобларини келтирамиз.

С а в о л: Заҳарланишнинг белгиларини айтиб беринг.

Ж а в о б: Одам туриб қолган овқатни, заҳарли қўзиқоринини еганида заҳарланиб қолиши мумкин.

Заҳарланган одамнинг ранги оқаради, кўнгли айниқди, қусати, ҳиссиаси кўтарилади. Айрим вақтларда заҳарланган одам ҳушидан кетиб қолиши ҳам мумкин.

Савол: Заҳарланган беморга биринчи ёрдам қандай берилади?

Жавоб: Заҳарланган беморни тезда касалхонага олиб бориш шарт.

Касалхонага олиб боришдан олдин заҳарланган одамга биринчи ёрдам кўрсатиш керак. Бунинг учун 3 л сувга озроқ ичимлик содаси солиб, заҳарланган одамга ичирилади. Кейин қустириб, меъдаси ювилади.

Савол: Овқатни қандай тайёрлаш керак?

Жавоб: Овқатни тайёрлашдан олдин сабзавотларни ювиш керак.

Сабзавотларни ювмасдан ёки чала ювиб ейилса, одам ҳар хил касалликларга дучор бўлади. Идиш-товоқларни ювиб тозалаб, устига дока ёпиб қўйиш лозим.

Савол: Нима учун одам маълум бир вақтда овқатланиши керак?

Жавоб: Одам ҳамиша маълум бир вақтда овқатланиши зарур.

Одам бир кунда 5 маҳал овқатланиши керак. Кечки овқатни ухлашдан 2 соат олдин ейиш лозим. Одам ҳар кун маълум бир вақтда овқатланса меъдаси касалланмайди. Одам фақат сифатли овқат ейиши зарур.

Сув ва минерал тузлар алмашинуви ҳақида сўз юритилганда уларнинг организм тўқима ва ҳужайралари фаолиятидаги роли, тана массасининг 2/3 қисмини сув ташкил этиши, организм тўқималари ва ҳужайраларида рўй берадиган мураккаб ўзгаришлар фақат сувли эритмаларда содир бўлиши айтилади.

Катта ёшли одамнинг ҳар килограмм массасига 40 г суюқлик керак бўлади. Катта ёшли одам бир суткада ўрта ҳисобда 2—3 литр сув ичади. Бола қанча ёш бўлса, шунчалик кўп суюқлик ичиши керак.

Ўзбекистонда ёз ойларида ҳаво иссиқ бўлади, шу туфайли одам организмнинг сувга эҳтиёжи катта бўлади. Республика аҳолиси асосан чой, қисман кофе, компот, минерал сув, турли хил ичимликлар ичади. Чой таркибида азотли моддалар, эфир экстрактлари, ошловчи моддалар, азотсиз моддалар, клетчатка, минерал тузлар, витамин С, Р ва бошқалар бор. Булар болаларнинг ўсиши ва ривожланиши учун жуда зарур. Организм ички муҳитининг мўътадил сақланишида минерал тузларнинг роли катта. Овқат таркибида жуда кўп тузлар бор. Организмга ош тузи ҳам керак. Шунинг учун одам бир суткада 11—12 г ош тузи ейиши керак.

Ёз ойларида одам кўп терлайди, тер билан ош тузи

ва бошқа тузлар организмдан чиқиб кетади. Шунинг учун ҳам ёзда одамларнинг, айниқса ўсмирларнинг сув ва ош тузига бўлган талаби анча ортади.

Углеводларнинг аҳамияти, ҳазм органларида глюкозага парчаланиши, организмда энергиянинг, айниқса мускуллар иши учун асосий энергия манбаи ҳисобланиши таъкидланади. Шунини айтиш керакки, агар одам кам ҳаракат қилиб, углеводларни кўп истеъмол қилса, улар ёғга айланиб, организмда запас ҳолда тўплана бошлайди.

Оқсиллар ҳам ёғларга, углеводларга айланиши мумкин. Аммо овқатда оқсиллар етишмаса, уларнинг ўрнини тўлдириб бўлмайди. Оқсил етишмовчилиги организм учун жуда хавфли ҳисобланади.

Энергия алмашишувини тўғрисидаги материал овқатланиш нормалари билан бевосита алоқадор.

Сухбат методи ёрдамида овқатланиш нормалари тушунтирилади. Вазни ўртача бўлган одам организмда бир кеча-кундузда 460 литр кислород ютилади ва 403 литр карбонат ангидрид газини ажратиб чиқади; 125 грамм оқсил, 70 грамм ёғ, 450 грамм углевод парчаланиб энергия ажратиб чиқади.

Ўсмирлар ҳаракатчан бўлгани учун кўп энергия сарф бўлади. Ўқитувчи турли касб эгаларида турлича энергия сарф бўлишига тўхтаб, дарсликдаги 5-жадвал материалларини шарҳлайди.

Болалар бўйининг ўсиши ва ривожланишида турли медалар, ҳайвон маҳсулотлари, витаминлар, минерал тузлар муҳим роль ўйнайди. Гўшт, жигар ва тухумда витамин В₂, РР, В₁₂ кўп бўлади. Бу витаминлар ўсмирнинг вояга етиши, ақлий фаолиятининг яхши бўлиши учун зарур. Витамин А сабзи, шафтоли, ўрик, исмалоқда кўп. Сарпёғ витамин А ва Р манбаи ҳисобланади.

Ўсмирлар овқатида витамин етишмаса, ўсишдан, ақлий фаолиятдан орқада қоладилар.

АЙИРИШ ОРГАНЛАРИ

«Айириш органлари» темаси ўтилганда сийдик йўллари, буйракнинг тузилиши, сийдик ҳосил бўлиши темачалари баён этилади ва буйракларни эҳтиёт қилиш ҳақида сўзланади.

Шўр, аччиқ овқатни ва зирavorларни ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилиш буйракка зарарли таъсир кўрсатиб, оғир буйрак касалликларини пайдо қилади.

Сурункали тонзилит, тишларнинг емирилиши, бошқа касалликлар туфайли буйракларнинг функцияси издан чиқиб, касалланиши мумкин.

Спиртли ичимликларни истеъмол қилиш буйракнинг функцияларини издан чиқаради.

Қизларнинг нам ерда ўтириши, совуқ вақтда юпка синтетик ички кийимлар кийиши, совуқ сувда чўмилиши, оёқнинг нам бўлиши, организмнинг қаршилигини камайтириб, унга инфекция тушишига шароит яратади, ҳамда таносил органларининг шамоллаши ва бошқа касалликларига сабабчи бўлади.

ТЕРИ

«Тери» темасида терининг тузилиши ва организм учун аҳамияти, организмни чиниқтириш, кийимга бўлган гигиеник талабларга онд маълумотларни келтириш билан уларга гигиеник ва жинсий тарбия берилади.

Терининг функциялари ёритилганда терининг қоплами ҳимоя, сезги, ажратиш ва бошқа функцияларни бажариши тушунтирилади.

Терининг тузилиши, функцияси ва гигиенасини баён этишда анатомия, физиология ва гигиенага доир тушунчаларни бир-бирига боғлиқ ҳолда ёритилади.

Масалан, тери қоплами организмни ташқи муҳитнинг зарарли таъсирларидан сақлаб туради, бироқ у ёрилганда, тирналганда, жароҳатланганда микроблар учун йўл очилади, яъни бу ер инфекция учун дарбоза бўлиб қолади. Тоза терида лизоцим деган модда бўлиб, у микробларнинг кўп қисмини ўлдиради. Тери ифлосланганда, аксинча ажралган тер ва ёғ парчаланиб, микробларнинг ривожланиши учун жуда қулай ишқорий реакциялар пайдо бўлади.

Терига ҳадеб сув тегаверса қуриб, ёрилади.

Корхоналарда, станокларда ишлаганда хавфсизлик техникаси қоидаларига амал қилинмаса қириндилар қириши, кесиши ёки мойларнинг таъсир қилиши натижасида терида йирингли касалликлар пайдо бўлиши мумкин.

Ўсмирлик даврида терини парвариш қилишга айниқса эътибор бериш лозим. Ўсмир юз терисини тўғри парвариш қилмаса, юзга ҳуснбузарлар тошади, баъзида йирингли яраларга айланади. Балоғат ёшида тер безлари функцияси ортиб, терининг ҳиди ўзига хос бўлиб қолади. Балоғат ёшидаги ўқувчиларга терини тўғри парвариш қилиш, ювиниб-тараниб озода бўлиб юриш,

хуснбузар ва йирингли ярачаларни асло қўл билан ситмаслик, акс ҳолда юзда яра-чақа пайдо бўлиши, юз терисининг силлиқлиги йўқолиб, ғадир-будур, хунук бўлиб қолиши айтилади.

Ўқитувчи терини тўғри парвариш қилиш воситаларини айтиб IX, X синф қизларининг баъзиларп юзларига упа-элик суртиб, лаблари, тирноқларини бўяб юриш яхши эмаслигини, тирноқларни ўстириб юришнинг ахлоқсизлик эканини тушунтиради. Ўсган тирноқ остида касаллик қўзғатувчи микроорганизмлар кўп бўлади. Бинобарин касалланиш хавфи ортади. Ёшликдан врач маслаҳатсиз юзга ҳар хил упа-элик ва кремлар суртилса терининг табиий ранги ва силлиқлиги ўзгаради, баъзан терига турли яралар, тошмалар тошади, доғ тушади. Ўқувчи қизлар терининг табиий гўзаллигини сақлаш кераклигини, зарур бўлганда қандай крем суртишни фақат врачдан сўрашлари ўқтирилади.

Терининг нормал фаолияти овқатланишга, уни парвариш қилишга боғлиқ. Сирка, қалампир, қуюқ кофени кўп истеъмол қилиш терига зиён қилади. Терининг соғлом бўлишида витамин В₁, В₂, РР, А, В, С, Д ва бошқалар муҳим роль ўйнайди. Витамин В₁ хамиртурушда, кепакда, жигарда, витамин В₂ жигарда, сутда, тухум сариғида, витамин С наъматак, қорақат, лимон, пиёз, саримсоқ пиёз, петрушка, балиқ мойи, сариёғ, жигар, тухум сариғида, витамин Д, витамин А балиқ мойида, сариёғда, сабзиларда кўп бўлиши айтилади. Ўқувчи гигиена қондаларига риоя қилса, ўқиш, меҳнат ва дам олишни тўғри ташкил этса, соф ҳавода кўп бўлса, организмни чиниқтириб борса, териси соғлом бўлади.

Қўёш нурлари терининг озиқланишини яхшилайди, қон томирларни кенгайтиради, моддалар алмашинувини кучайтириб, ёғ ва тер безлари фаолиятини яхшилайди.

Шуни ҳам айтиш керакки, офтобда узоқ юриш тавсия этилмайди, акс ҳолда офтоб уриши мумкин. Офтобда эрталаб аввал беш минутдан тобланиш, кейин бу муддатни аста-секин узайтириш тавсия этилади. Тери ёғли бўлса, юзни илиқ сув билан совунлаб ювиш керак. Хуснбузар тошганда ароқ, атир, спиртга аралаштирилган календула ёки пардоз сиркасини суртиш яхши фойда беради. Юзни «Серное» ёки «Борнотимоловое» совунлари билан иссиқ сувда ювиш ҳам мумкин. Баъзи ўсмирларнинг оёғи кўп терлайди. Оёқларни ҳар 3—5 кунда, ёзда эса ҳар кун ювиб туриш керак, акс ҳолда

қавариб бичилиши, шилиниши, қадоқ пайдо бўлишини айтади. Пайпоқни тез-тез алмаштириб туриш, эрталаб ва кечқурун бармоқлар орасига тальк билан борат кислотанинг тенг миқдордаги аралашмаси, икки ҳисса аччиқ тош билан уч ҳисса тальк аралашмаси, гальманин сепиш тавсия этилади. Бундан ташқари, аёл ўқитувчининг қизлар билан «Терини парвариш қилиш» деган темада суҳбат ўтказиши мақсадга мувофиқ.

Бу дарсада сочи тўғри парвариш қилиш ҳақида тушунча берилади. Сочининг майинлиги ва ялтироқлиги ёғ безларидан ажралиб чиқадиган ёғ миқдорига боғлиқ. Соchini ҳафтада бир марта ювиб туриш тавсия этилади. Қизларнинг сочларини қандай совун билан ювиши кераклиги ҳам қисқача тушунтирилади. Ўқитувчи қизларга сочини қандай тараши ва турмаклаши ҳақида тегишли маслаҳат бериши керак.

Мактабда «Тери» темасини ёритишда тери гигиенаси ва кийимга бўлган гигиеник талаблар ўқувчиларга тушунтирилади.

Ўқувчиларнинг қанчалик тушунганликларини билиш мақсадида контроль иш олинди.

Контроль иш учун қуйидаги саволлар берилди.

1. Тери парвариши ҳақида нималарни биласиз?

а) қизлар ўз териси ва сочини қандай парвариш қилиши керак?

б) ўғил болалар ўз териси ва сочини қандай парвариш қилиши керак?

2. Кийимга қўйиладиган гигиеник талаблар нималардан иборат?

а) ички кийим;

б) бош кийим ва пойабзал;

в) устки кийим;

г) кийимнинг мавсумийлиги.

3. Кўрпа-ёстиқ, ўрин-бошга қўйиладиган гигиеник талаблар нималардан иборат?

Контроль ишлар текширилганда эксперимент синф ўқувчилари терини, сочи тоза тутиш ва парвариш қилиш воситалари, кийимга бўлган гигиеник талаблар бўйича саволларга атрофлича жавоб ёзганлар.

Тери қандай парвариш қилинади деган саволга эксперимент синф ўқувчиларининг баъзилари ўртоғим терисини тоза тутмайди, шунинг учун унинг юзида майда ярачалар бор, айрим қизлар сочини қирқиш, буяш, шпилька тақиш зиён, сочи табиийлигича битта ёки иккита қилиб ўриш лозим, деб топсалар, бош-

қа қызлар ұғил болаларнинг сочларини ҳаддан ташқари ўстириб юришлари гигиена талабларига жавоб бермайди, деб ёзишган.

Кийимга бўлган гигиеник талаблар қандай бўлади, деган саволга ички кийимни ҳафтада икки марта алмаштириб туриш ва устки кийим баданга ёпишиб турмаслиги, тор бўлмаслиги, бу терининг нафас олиши учун зарар эканлигини ёзганлар. Ўқувчилар кўрпа-тўшакнинг жуда юмшоқ ёки қаттиқ бўлмаслигини ҳам кўрсатиб ўтганлар.

Контроль синф ўқувчилари кўп саволларга қисқа жавоб берганлар. Эксперимент синфдан олинган натижалар дарс мобайнида ўқувчиларда жинсий ва гигиеник тарбияга оид тушунчаларни кенгайтириш мумкинлигини кўрсатди.

Қуйида организмни чиниқтириш темасини ўтишда гигиеник ва жинсий тарбия бериш баён этилади.

Тема: Организмни чиниқтириш темасини баён этишда гигиеник ва жинсий тарбия элементларини шакллантириш.

Мақсад: Сув, ҳаво, қуёшнинг организмга ижобий таъсирини очиб бериб, чиниқтиришнинг моҳиятини ёритиш ва ундан кундалик ҳаётда фойдаланишга ундаш йўли билан ўқувчиларни гигиеник ва жинсий тарбиялаш.

Жиҳозлаш: Чиниқишга оид турли плакатлар (санитария маорифи уйидан олинади), жадваллар.

Методик тавсиялар

I. Терининг тузилиши ва функциялари ҳақида ўқувчилар билимларини текшириш.

II. Янги материални ўрганиш (ўқитувчи ҳикояси).

1. Саломатлик ҳақида тушунча;

2. Организмни чиниқтириш усуллари;

3. Организмни чиниқтиришда сув, ҳаво, ҳароратнинг аҳамияти;

4. Чиниқтиришга бўлган гигиеник талаблар;

5. Янги темани якунлаш ва мустаҳкамлаш.

III. Ўйга вазифа.

Дарс ўтилган темани сўрашдан бошланади ва ўқувчиларга қуйидаги саволлар берилади:

1. Тери қандай функцияларни бажаради?

2. Терининг тузилишини айтиб бering.

3. Терининг иссиқликни бошқаришдаги ролини гапиринг.

4. Тери гигиенаси ҳақида нималарни биласиз?

Саволларга жавоб олингач, ўқитувчи организмнинг соғлом бўлишида чиниқишнинг муҳим роль ўйнашини айтиб, янги теманинг биринчи қисмини баён этиб, ўқувчилар диққатини қуйидагиларга қаратади. Чиниқиш — бу организмнинг атроф-муҳитнинг ноқулай омилларига, айниқса совуққа бардошлилигини оширишга йўналтирилган тадбирлар комплексидир.

Одам соғлигини сақлашда организмнинг касалликларга қаршилиқ кўрсатиш қобилиятини оширишда чиниқиш катта роль ўйнайди. Чиниққан кишилар чидамли бўлади. Уларнинг организми теvarак атрофдаги муҳитнинг хилма-хил ноқулайликларига осонлик билан бардош беради.

Ёшлар ўйлаганидек одам бир неча минут ёки бир неча соат ичида чиниқа олмайди. Болалар ва ўсмирлар чиниқишнинг узоқ муддатли аста-секин амалга ошириладиган процесс эканлигини кўпинча унутиб қўядилар. Шунинг учун улар баъзан шамоллаб қолишни ўйламасдан узоқ вақт совуқ сувда чўмладилар ёки қишда чиниқаман деб, баданларини қор билан ишқалайдилар. Оқибатда ангина, шамоллаш ва бошқа касалликлар билан оғрийдилар.

Чиниқиш усуллари баён этилганда уни боланинг ёшига, жинсига мос равишда олиб бориш зарурлиги айтилади. Чиниқишга сувда, ҳавода ва офтобда бўлиш, ҳўл сочиқ билан баданни ишқаб артинини киради. Иловада келтирилган ўқув материалларига асосланиб, ўқитувчи сув билан чиниқишда унинг ҳарорати аввал 28—30 °C бўлишини, 2—3 кундан кейин сув ҳароратини аста-секин пасайтириб бориб 15—18 °C гача тушириш кераклигини баён этади. Баданни сочиқ билан оёқдан бошлаб юқорига томон ёқимли иссиқлик сезилгунча ишқаланади. Сўнг устан сув қуйилади ёки душ қабул қилинади. Бунда сув ҳарорати артинганга қараганда 2—3° юқори бўлиб, ҳар икки-уч кунда 1° га пасайтира борилади, лекин 17—15° дан кам бўлмаслиги керак. Чўмилиш чиниқишнинг энг яхши усулидир. Ҳарорат камда 20 °C бўлганда чўмилиш тавсия этилади. Чўмилганда сувда 10—15 минутдан ортиқ бўлмаслик керак.

Овқатлангандан кейин орадан 1—1,5 соат ўтгач чўмилиш, сувда доимо ҳаракат қилиш лозим.

Чиниқтириш муолажалари нормалари¹

Муолажа тури	Муолажани бажариш	Очколар сони
1	2	3
Ҳаво ванналари	Қабул қилмайди 10—15° температурадан юқорида қабул қилади 15° дан паст темпера- турада ҳаракат қилиб туриб қабул қилади	2 1 0
Соф ҳавода бўлиш	1 соатдан кам 1—2 соат 2 соатдан ортиқ қабул қилмайди	2 1 2
Сув муолажалари	Қисман артиниш Иссиқ-совуқ, совуқ- иссиқ ёки совуқ душ	1 0

Асло совқотиб, титрагунча чўмилмаслик керак. Қизиб туриб сувга тушиш ҳам мумкин эмас.

Шамоллашга мойил одамлар оёқларини чиниқтиришлари ва томоқларини совуқ сув билан чайқаб туришлари тавсия этилади.

Оёқларни хона температурасидаги сувга 1—2 минут солиб ўтириб, кейин қаттиқ-қаттиқ ишқалаб артилади. Чиниқиш жараёнида сув ҳарорати аста-секин 10°C гача камайтиради.

Қумда, ҳайдалган ерда, ёмғирдан кейинги кўлмак сувда оёқяланг юриш фойдали. Бунда яссиоёқликнинг олди олинади, оёқ терисида қон айланиши яхшиланади, оёқ мускуллари ва тери чиниқади. Бундан ташқари, оёқ терлаши бир оз камайд.

Томоқни аввал 27—28°C сувда чайқаб, аста-секин сув ҳарорати 4°C гача камайтиради, қуёш ваннаси қабул қилиш пайтида, яъни қуёшда тобланганда бир ерда жим турмай, турли ўйинлар ўйнаган маъқул. Қуёш ваннаси, аввал 10—15 минут қабул қилинади, бу вақтда қуёшга орқани, кўкракни, ён томонларни тоблаб

¹ Я. С. Вайнбаум. Гигиена физического воспитания. М., «Просвещение» 1986, 37-бет.

ётиш лозим. Қуёшда тобланишда бошга оқ рўмол ёки шапка кийиб олиш керак. Узоғи билан 40—60 минут тобланиш мумкин.

Қуёшда куннинг биринчи ярмида тобланиш тавсия этилади. Ҳар 30 минутда 10—15 минут сояда ётиб дам олиш керак. Одам бирдан қуёшда узоқ вақт турса териси куйиши, офтоб уриши мумкин. Тери куйганда қизаради, ачишади, баъзан ичи тиниқ суюқлик билан тўлган пуфакчалар пайдо бўлади, офтоб урганда одам лоҳасланиб, боши оғрийди, айланади, титраб-қақшайди, кўнгли айнийди.

С а в о л: Чиниқиш деганда нимани тушунаси?

Ж а в о б: Чиниқиш одамнинг соғлом бўлишида жуда муҳим роль ўйнайди. Чиниқишга киришишдан олдин албатта врач билан маслаҳатлашиш зарур. Эрталаб гимнастика билан шуғуллангандан кейин чўмилиш ёки баданини ҳўл сочиқ билан ишқаб артиш керак.

С а в о л: Нима учун организмни ёшликдан чиниқтириш керак?

Ж а в о б: Агар организмни ёшликдан чиниқтириб борилса, одам улғайганда бақувват бўлади ва кам касалланади. Организм ёшликдан чиниқтирилмаса касалликка кўп чалинади.

С а в о л: Чиниқтириш усулларини айтиб беринг.

Ж а в о б: Организмни чиниқтириш учун спорт билан шуғулланиш лозим. Организм қуёш ва сувдан тўғри фойдаланган ҳолда чиниқтирилади.

С а в о л: Организмни чиниқтиришга бўлган гигиеник талаблар нималардан иборат?

Ж а в о б: Одам ўз организмни чиниқтириши учун гигиена қоидаларига риоя қилиши керак. Эрталаб совуқ сувда ювиниб, баданини ҳўл сочиқ билан ишқаб артиш керак.

С а в о л: Куннинг қайси вақтларида қуёш ваннаси қабул қилган маъқул?

Ж а в о б: Қуёш ваннасини эрталаб соат 10—11 ларда олиш керак. Агар куннинг иссиқ вақтларида, яъни соат 2—3 ларда қуёш ваннаси олинса, терини куйдириб қўйиш мумкин. Қуёш ваннасидан меъёри билан фойдаланмаслик зарарли оқибатларга: терининг қаттиқ куйишига ва ҳатто офтоб уриши ёки иссиқ уришига сабаблиши мумкин. Шунинг учун организмни қуёш таъсирига аста-секин ўргатиш керак. Дастлабки вақтларда қуёш ваннаси қабул қилишнинг давомийлиги 5 минутдан ортмаслиги керак. Сўнгга бу муддат узайтира бо-

рилади. Терининг ҳамма ери бир текис тобланиши учун ҳар 5 минутда ағдарилиб туриш лозим. Сўнг уйга вазифа сифатида дарслик иловасидаги 8-§ ни ўқиб, реферат ёзиб келиш тавсия этилади.

ИЧКИ СЕКРЕЦИЯ БЕЗЛАРИ

«Ички секреция безлари» ни баён этиш жараёнида ўқитувчи боланинг ўсиши, ривожланиши, жинсий жиҳатдан етилиши, иккиламчи жинсий белгилар пайдо бўлиши, моддалар алмашинуви ўзгаришининг ва бошқа жараёнларнинг ички секреция безлари фаолиятига боғлиқлигини олдинги темаларга боғлаган ҳолда тушунтиради. Организмдаги физиологик функцияларнинг бошқарилиши ўтилганда гуморал йўл билан бошқаришнинг биологик аҳамияти юрак фаолияти, нафас, қон томирлар, ҳазм системалари темаси билан боғланган ҳолда ёрнтилади.

Организмдаги турли хил органлар уйғун равишда ишлайди, шу туфайли организмнинг бир бутунлиги таъминланиб туради. Бундай уйғунлик организмни ички ҳамда ташқи муҳит таъсирларига мослаштиради.

Гормонлар одам организмнинг яхши ўсиши, ривожланиши, соғлом бўлишида муҳим аҳамиятга эга. Мабодо одам организмда бирорта гормон етишмаса, масалан, бола ўсишдан орқада қолса, ўстирувчи гормон препарати юборилиб, боланинг ўсиши тезлаштиради. Гормонлар моддалар алмашинувига ҳам таъсир кўсатади. Бирорта гормоннинг кам ёки кўп ишлаб чиқарилиши натижасида моддалар алмашинувига алоқадор касалликлар келиб чиқади. Чунончи, меъда ости безидан инсулин етарлича ишлаб чиқарилмаса, одамда қандли диабет ривожланади. Шундай қилиб, гормонлар организм функцияларини бошқаришда, организмни ташқи муҳитга мослашишида, ички муҳитни турғун сақлашда муҳим роль ўйнайди.

«Ташқи ва ички секреция безлари» ўтилганда, жадвал ёрдамида ҳам ташқи, ҳам ички безларга меъда ости беzi ва жинсий безлар кириши айтилади.

Ўсмирлик ёшидан бошлаб буйрак усти безидан кўп миқдорда адреналин ишлаб чиқарила бошланади. Ўқитувчи буйрак усти беzi пўстлоқ қисмидан 40 тадан ортиқ гормонлар ишланиб чиқиши, уларнинг аҳамияти организм учун ниҳоятда муҳим эканлигини таъкидлайди.

Қалқонсимон без ва гипофиз моддалар алмашинувида муҳим роль ўйнайди, хусусан, қалқонсимон без ат-

рофида ишлаб чиқариладиган гормонлардан паратгормон қонда қанд миқдорини бир меъёрда тутиб туради. Агар қалқонсимон без атрофидаги безлар функцияси сусайса суякларнинг ўсиши бузилади, қонда кальций камайиши натижасида мускуллар қалтираб турадиган бўлиб қолади.

Қалқонсимон без функцияси ёшликда нормал бўлмаса, бола пакана бўлиб қолади /критинизм/, бола ўсишдан, жинсий етилишдан, психик ривожланишдан орқада қолади, тана пропорцияси бузилади. Катта одамларда қалқонсимон без функцияси ортиб кетса — базед, камайиб кетса мексидема касаллиги келиб чиқади /жадвалдан кўрсатилади/. Бу касаллик кўпинча аёлларда учрайди. Қалқонсимон без катталашиши туфайли юрак уриши тезлашади, моддалар алмашинуви кучайиб, одам жуда жиззаки, йиғлоқи бўлиб қолади, озиб кетади, кўзлари чақчайиб қолади. Ичкисидан сувда йод моддаси камайиб кетганда ички ёки эндемик буқоқ пайдо бўлади.

Ўқитувчи ички секреция безлари функцияларининг ортиши ёки камайиши нерв системасига, овқатланишга ҳам боғлиқ бўлишини айтади.

«Жинсий етилиш»га бағишланган дарс темаси ва мазмуни «Ички секреция безлари» темасига боғлиқ равишда ёритилади.

Т е м а: Жинсий етилиш.

Мақсад: Жинсий етилиш белгилари, қизларда ҳайз кўриш, ўғил болаларда балоғатга етишга алоқадор ўзгаришларга оид билим ҳамда жинсий ва гигиеник тарбия бериш.

Методик тавсиялар.

- I. Ички секреция безларини сўраш ва хулосалаш.
- II. Янги темани ўрганиш.
 1. Жинсий етилишнинг моҳияти (ўқитувчи ҳикояси).
 2. Ўсмир ўғил болаларда жинсий етилиш белгилари /ўқитувчи суҳбати/.
 3. Ўсмир қизларда жинсий етилиш белгилари /ўқитувчи суҳбати ва ҳикояси/.
 4. Жинсий етилишнинг турли омилларга боғлиқлиги /ўқитувчи ҳикояси/.
- III. Жинсий етилиш ва унинг гигиенасига оид билимларни мустаҳкамлаш /ўқитувчи суҳбати/.
- IV. Уйга вазифа.

Янги темани баён этишдан аввал ўқувчилар ёрдамида «Ички секреция безлари» темаси қисқача такрорланади. Шу мақсадда уларга қуйидаги саволлар берилadi ва жавоблар эшитилади.

1. Ички секреция безларига нималар киради?

2. Ички секреция безларининг аҳамиятини гапириб беринг.

3. Гормонлар ҳақида нималарни биласиз?

4. Ички секреция безлари функциясининг бузилишига алоқадор касалликларни гапириб беринг.

Ўқувчиларнинг саволларга берган жавоблари тўлдирилиб, ўтган тема яқунланади. Одамда қалқонсимон без, буйрак усти бези, меъда ости бези, жинсий безлар, гипофиз, эпифиз каби ички секреция безлари бўлиб, улардан ажралган гормонлар қонга тушиб, организм фаолиятида муҳим роль ўйнайди. Бугун ўтиладиган тема жинсий безлар билан узвий боғлиқ деб, ўтилган темага яқун ясалади. Шундан кейин, янги теманинг сарлавҳаси ва темачалари доскага ёзилиб, уйга вазифа берилadi.

Ўқитувчи пландаги биринчи масалага тўхталиб, жинсий етилишнинг муҳимлигини, зеро насл қолдириш одам организмнинг асосий функцияларидан бири эканини таъкидлайди. Бўлажак организмнинг жинсий безлари ҳали она қорнидаги эмбрионал даврдан бошланади ва шаклланади. Шунга кўра, туғилган болада бошқа органлар қатори жинсий органлар ҳам бўлади.

Чақалоқ жинсини ташқи органларига қараб аниқлаш мумкинлигини ҳаммангиз биласиз. Бу бирламчи жинсий белгилар ҳисобланади. Қизлар ва ўғил болалар 9—10 ёшгача тахминан бир хилда ўсиб, ривожланадилар. Бу даврда ҳали уларда жинсий майл бўлмайди.

10—11 ёшдан бошлаб қизларда, 11—12 ёшдан сўнг ўғил болаларда иккиламчи жинсий белгилар пайдо бўлади, яъни ўғил ва қиз болалар бир-бирларидан тафовут қила бошлайдилар.

Одатда ташқи муҳит, овқатланиш, меҳнат ва дам олиш режими, наслий омилларга қараб балоғатга етиш даври эртароқ ёки кечроқ бошланиши мумкин. Ўсмир овқатида оқсиллар, ёғлар етарли бўлмаса, кўп руҳий изтироблар чекса балоғатга етиши кечикади.

Жинсий етилиш даврида ўсмирнинг юрак-томир, нафас, овқат ҳазм қилиш, мускул системасининг фаолияти ва функционал имкониятлари ортади. Жинсий етилиш натижасида ўғил болаларда сперматозоид, қиз болаларда эса тухум ҳужайра ишлаб чиқарила бошланади.

Ўқитувчи қизларда 12—13 ёшдан, ўғил болаларда 14—15 ёшдан бошлаб бошқа жинсга қизиқиш кучайишини, бунинг табийий ҳол эканлигини тушунтиради.

Ўсмир қизлар ва ўғил болаларнинг жинсий етилиши бўйининг ўсиши, вазнини ортиши, тана пропорцияларининг ўзгариши, организмда эркак ёки аёл организмга ўхшаш белгилар намоён бўлиши билан характерланади.

Жанубий районларда қиз болалар тахминан 10—11 ёшдан, ўғил болалар 12—13 ёшдан балоғатга ета бошлайдилар. Қизларда 10—11 ёшдан бошлаб ички жинсий органлар: бачадон, бачадон найлари, тухумдон ва қиннинг ривожланиши тезлашади. Сут безларининг ривожланиши 10 ёшдан бошланиб 14—15 ёшларда жадаллашади. Қизларда 11 ёшдан, ўғил болаларда 12—13 ёшдан бошлаб қовуқ ва қўлтиққа жун чиқади. Шунингдек ўғил болаларда соқол, мўйлаб чиқа бошлайди, овози дўриллаб, катталарникига ўхшаб қолади.

Қизларда 16—18 ёшда сут безлари катталашиб, юмалоқ тартади.

Қизлар баъзан 11—13, аксари 15—16 ёшдан мунтазам ҳайз кўра бошлайди.

Ҳайз кўриш тухумдонларда етук тухум ҳужайра ишланиб чиқарилаётганлигини, бинобарин, бўйида бўлиш имконияти мавжуд эканлигини билдиради.

Ҳайз бошлангандан кейин ҳам иккиламчи жинсий белгилар ривожланиши давом этаверади.

Қиз 15—16 ёшга етганда тухумдонлари функцияси жувонлар тухумдонлари функциясига ўхшаб кетади. Ҳайз кўриш насл қолдиришга боғлиқ бўлган бир қанча ўзгаришларни пайдо қилади.

Аёл киши ҳар 28 кунда, баъзан 21—32 кунда ҳайз кўради. Ҳайз кўриш даври циклик бўлиб, бу даврда бачадон шиллиқ қавати эмбрионнинг ривожланишига тайёргарлик кўради.

Тухум ҳужайра уруғланмаса ҳалок бўлади. Ҳалок бўлган тухум ҳужайра бачадондаги парчаланган моддалар билан ташқарига чиқариб юборилади. Бу ҳайз кўриш, деб аталади. Мабодо тухум ҳужайра уруғланса ҳомиладорлик рўй бериб, ҳайз кўриш тўхтайтиди.

Ҳайз кўриш вақтида бачадон шиллиқ қаватидаги турли суюқликлар билан бирга 50 мл дан 200 мл гача қон ажралади.

Ҳайз кўриш 3—5 кун давом этади. Агарда қон кўп кетса албатта врачга бориш керак.

Ўғил болаларда балоғатга етиш қиз болалардагига қараганда 1,5—2 йил кечроқ бошланади. Ўғил болалар балоғатга етганларида тушларида булғаниб қоладилар, яъни шахват ўз-ўзидан кетиб қолади.

Дастлабки булғаниш 13—14 ёшда содир бўлади. Булғаниш нормал физиологик ҳолат ҳисобланади.

Шундан сўнг, янги тема планидаги бешинчи масала, яъни жинсий етилиш тушунчаси ёритилади.

Ўқитувчи жинсий етилиш, яъни организм янги насл қолдиришга биологик нуқтаи назардан қизларда 10—11, ўғил болаларда 13—14 ёшда содир бўлса ҳам, лекин ҳақиқий жинсий етилиш бирмунча кечроқ, яъни қизларда 18—20, йигитларда 20—24 ёшларда содир бўлади. Ёш йигит-қизларнинг турмуш қуриши мақсадга мувофиқ эмас дейди.

Одатда 15—16 яшар қиз ва ўғил болалар турмуш қуриш, айниқса фарзанд кўриш учун жисмоний жиҳатдан ҳам, маънавий жиҳатдан ҳам етилмаган бўладилар, зеро улар оила қуриш, фарзанд кўриш учун моддий ҳамда маънавий жиҳатдан тайёр бўлишлари лозим. Шундан сўнг янги тема ўқувчилар ёрдамида мустаҳкамланади. Шу мақсадда ўқувчиларга қуйидаги саволлар берилади.

1. Жинсий етилишнинг моҳиятини тушунтириб беринг?

2. Қизлар жинсий жиҳатдан етилганда улар организмда қандай ўзгаришлар рўй беради?

3. Ўғил болалар жинсий жиҳатдан етилганда улар организмда қандай ўзгаришлар рўй беради?

4. Жинсий етуклик, психологик ва социал етуклик тушунчаларини шарҳлаб беринг?

Ўқувчиларга мустақил ўқиш учун қуйидаги адабиётлар тавсия этилади:

1. А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. Гигиена ва саломатлик. «Ўқитувчи», Т., 13-§, 1986.

2. Е. М. Кленецкая. Қиз бола тарбияси. «Медицина», Т., 1971.

3. Б. Аминов. Ўсмирлар жинсий тарбияси. «Ўқитувчи», Т., 1979.

«Одам организмнинг кўпайиши ва ривожланиши» темаси «Органик оламда кўпайиш»ни ўрганишдан бошланиб, унда ўсимлик ва ҳайвонлар, айниқса умуртқали ҳайвонларнинг жинсий кўпайиш эволюцияси инсониятга мерос бўлиб қолганлиги хусусида сўз юритилади. Ўқитувчи суҳбат методи ёрдамида ўсимликлар, ҳайвонлар, одам ва унинг саломатлигига оид ўзлаштирилган

билимларга асосланиб, озиқланиш, нафас олиш, таъсирланиш, ўсиш ва ривожланиш каби кўпайиш ҳам барча тирик организмларга хос эканлиги, уларнинг икки хил: жинсسىз ва жинсий йўл билан кўпайишини айтади.

Ўмуртқали ҳайвонлар асосан жинсий йўл билан кўпаяди, эркак организмларда уруғдон, урғочи организмларда тухумдон ривожланади.

Эркаклар жинсий ҳужайралари — сперматозоидлар уруғдонларда, аёллар жинсий ҳужайралари — тухум ҳужайралари тухумдонларда ҳосил бўлади. Уруғдонлар ва тухумдонлар жинсий ҳужайраларни етиштиришдан ташқари, ички секреция безлари вазифасини ҳам бажаради. Тухумдонларда ҳосил бўлган гормонлар аёллар организми учун хос бўлган иккиламчи жинсий белгиларнинг шаклланишига таъсир кўрсатади. Сўнгра ўқитувчи жинсий безлар болаликда тўла ривожланмаслигини, қизларда 10—11 ёшдан, ўғил болаларда 12—13 ёшдан бошлаб, жадал ривожланишини айтади. Уруғланиш темачаси дарсликдаги тегишли расмларни эпидиоскоп орқали катта қилиб кўрсатиш билан тушунтирилади. Ҳозир айрим касалликларнинг наслдан-наслга ўтиши аниқланган. Бу касалликлар хромосомалер-генларнинг ўзгаришидан келиб чиқиши уқтирилади.

Ўқитувчи айниган ген хромосомаси ҳужайранинг уруғланиш процессида иштирок этиши натижасида касалликка дучор бўлган ҳомила ривожланиши мумкинлигини айтади. Бунга мисол қилиб Шерешев — Тернер, Даун касалликлари айтилади ва бу касалга чалинган болалар расми кўрсатилади.

Наслдан-наслга ўтадиган касалликларга мисол қилиб, қон ивимаслиги касаллиги, эси пастлик, дальтонизм — рангларни (қизил ва яшил — ранги) ажрата олмаслик, оқ қон касаллиги каби 3000 га яқин ирсий касалликлар борлиги гапирилади. Жинсий ҳужайраларнинг ўзаро қўшилиши уруғланиш дейилади, уруғланганда ҳужайра 2, 4, 8, 16, 32, 64 ва ҳ.к. яъни геометрик бўлиниши натижасида аста-секин янги кўп ҳужайрали организм шаклланади. Бу организм ота-она ирсий белгиларининг моддий асосини ўзида сақлайди.

Қишилиқ жамияти доимо янги авлодлар билан алмашилиб туриши, янги авлодларнинг ўзларидан олдин ўтган авлодлар тажрибаларини қабул қилишлари ва ривожлантиришлари, одам бошқа организмлардан юқори даражада тараққий этган олий нерв фаолияти, онги, ҳуш ва ҳис билан ажралиб туриши таъкидланади.

Ўқитувчи кишилар бир-бирларини севиш, ҳурмат қилиш, болаларни тарбиялаш, инсонпарварлик, ватанпарварлик, келгуси ҳаётга ишониш, ўқиш, ўрганиш, мустаҳкам оила қуриш асосида ҳаёт кечиради, деб дарсни яқунлайди.

НЕРВ СИСТЕМАСИ

«Нерв системаси» ўтилганда ўқувчиларнинг олдинги темаларда ўзлаштирган гигиеник ва жинсий тарбияга оид тушунчалари кенгайтирилади ҳамда умумлаштирилади. Одатда одам нерв системасининг тузилиши ва функцияси тўғрисида мулоҳаза юритилганда шартли ва шартсиз рефлекслар моҳияти тушунтирилади ҳамда мисоллар келтирилади. Мазкур ўқув материали билан боғлиқ равишда одамларда ҳосил қилинадиган турли одатлар ва кўникмалар ёритилади.

Марказий нерв системаси умуртқали ҳайвонларда тузилиши ва функцияси жиҳатидан мураккаблаша боради. Одам сут эмизувчилар синфининг вакилидир, Унинг нерв системаси барча умуртқали ҳайвонларга қараганда мураккаброқ тузилган.

Нерв системасининг айрим бўлинмалари организмнинг ташқи муҳитдаги ҳаракатларини бошқариб борса, вегетатив нерв системаси ички органларини бошқариб туради. Вегетатив нерв системаси барча органларнинг мураккаб моддалар билан таъминланишини, моддалар алмашинуви процессини, шунингдек сезги органлари фаолиятини маълум тартибда бошқариб туради. Одатда 7 ёшгача болаларда вегетатив нерв системасининг парасимпатик бўлими қўзғалувчанлиги паст, симпатик қисми қўзғалувчанлиги эса юқори бўлади.

Организм зўриқиш талаб қилинадиган шароитга тушиб қолганда симпатик нерв системаси ишга тушади. Ўқувчилар диққати нерв системасининг бир бутунлигига қаратилиб қуйидагилар айтилади. Нерв системасининг ҳар қандай қисмида пайдо бўлувчи кучли қўзғалиш одатда беҳисоб рефлекслар ҳосил қилади, бу рефлексларнинг ҳаммаси биргалашиб, организмнинг ёппасига реакция кўрсатишини таъминлайди. Бу рефлексларнинг ҳосил бўлишида марказий нерв системаси, хусусан, вегетатив қисми қатнашади.

Вегетатив нерв системаси, унинг фаолияти бош миёна катта ярим шарлар томонидан назорат қилиб ва бошқариб турилади.

Бош мия, катта ярим шарлар билан ўқувчилар та-ништирилганда одам бош мияси катта ярим шарлар пўстлогининг аҳамияти, мия пўстлоғида турли функция-ларни бошқарувчи нерв марказлари бўлиши тушун-тирилади.

СЕЗГИ ОРГАНЛАРИ

«Сезги органлари» ўтилганда унинг аҳамияти, яъни организм билан теварак-атроф муҳит ўртасидаги ўзаро алоқадорликни амалга ошишидаги муҳим роли очиб борилади.

Ўсмирлик даврида ўқув нагрузкаси ортар экан кўз ҳам зўриқади. Бу ёшда кўз касалликлари баъзи ўсмир эгаллаган касб туфайли пайдо бўлади. Шу туфайли ўқувчи дарсларни яхши ўзлаштира олмай, ўқишдан орқада қолади, ўқиганда тез чарчаб қолади. «Кўриш гигиенаси» ёритилганда кўришда нуқсонлар пайдо бў-лишининг олдини олиш, атроф-муҳитдаги ҳар хил за-рарли таъсиротлардан иложи борича сақланиш, бир қа-тор гигиеник қоидаларга риоя қилиш кераклиги устида тўхталади. Баъзи ўсмирлар майда ҳарфлар билан те-рилган китобларни ўқишда, майда деталларни йиғишда уларни кўзларига жуда яқин тутиши, баъзан хира ёруғ-ликда узоқ муддат ўқиш натижасида улар яқиндан кўра олмайдиган бўлиб қолиши мумкин.

Кўзнинг хиралашишига овқат таркибида витамин А етишмаслиги ҳам сабаб бўлади.

«Эшитиш органлари» ўтилганда ташқи, ўрта, ички қулоқнинг тузилиши, функцияси, гигиенаси ҳақида би-лим берилади. Олий нерв фаолияти бобида шартли реф-лексларнинг ҳосил бўлиши, тормозланиш, олий нерв фаолияти, нерв системаси гигиенаси, уйқу ва унинг ор-ганизм учун аҳамияти атрофлича ёритилади. «Одамнинг олий нерв фаолияти»ни ўтишда шартли ва шартсиз реф-лекслар, шартли рефлексларнинг ҳосил бўлиш шароит-лари, механизми, турли-туманлиги, ташқи ва ички тормозланиш, мия пўстлоғида таъсиротларнинг фарқ-ланиши, мия пўстлоғининг ташқи муҳит билан алоқа боғловчи эканлиги ҳақида сўзланади. Бу тушунчалар ўқувчиларга турли-туман мисоллар, И. М. Сеченов ва И. П. Павлов илмий ишлари асосида тушунтирилади.

Юқоридаги масалаларни баён этишда дарснинг тарбиявий томонига катта аҳамият бериш керак.

Шартли рефлекслар ҳосил бўлиши темасидаги айрим темачаларни баён этишда қуйидагиларга эътибор берилади.

Маълумки, шартли ва шартсиз рефлекслар одам ва ҳайвонлар хулқ-атворида катта аҳамиятга эга. Шартсиз рефлекслар наслдан-наслга ўтади. Шартли рефлекслар эса организмнинг ҳаёти давомида вужудга келади. Шартли ва шартсиз рефлексларнинг биологик аҳамияти, одамнинг психикаси, хулқи, одати, ахлоқининг шаклланишидаги аҳамияти айтилиб, ёшларнинг жинсий тарбияси билан узвий боғланади. Шартсиз рефлекслар ҳайвонлар ва одамларнинг овқатланиши, ҳаракатлари, насл қолдириши ва бошқаларда намоён бўлади.

Ўқитувчи одам ва ҳайвонлардаги жинсий рефлекслар ҳам насл қолдиришга боғлиқ бўлган шартсиз рефлекслардан ташкил топганлиги, яъни ҳар бир ҳайвон, одам ўз наслини қолдиришга ҳаракат қилишини айтади. Одамнинг ҳайвондан нималар билан фарқ қилиши хусусида батафсил тўхтамоқ керак.

Одам олий нерв фаолияти ўтилганда одам хулқ-атворининг мураккаблиги, ҳайвонлардан нима билан кескин фарқ қилиши баён этилади.

Нутқ фақат одамга хос хусусият. Одам олий нерв фаолиятининг барча хусусиятлари унинг ижтимоий меҳнати билан боғлиқ ҳолда аста-секин ривожланиб боради. Одамларнинг хулқ-атвори шартли рефлекслар ҳосил бўлиши, тормозланиш, таъсиротларнинг фарқ қилиниши билан чамбарчас боғлиқдир.

Ўқитувчи аввало одат ва кўникмаларнинг физиологик асосларини тушунтириб бериши лозим.

Одат, И.П. Павлов фикрича, динамик стереотип тушунча бўлиб шартли рефлексларнинг муайян вақт оралиғида такрорланишидан иборат. Бола ҳаётидаги бирорта ҳаракат ёки сўз нерв системасида бир неча марта такрорланиши туфайли одатга айланади, яъни мустақам шартли рефлекс ҳосил қилади. Одат ва кўникмалар ижобий ёки салбий бўлади.

Ижобий одатлар одамнинг бирмунча эркинлигини таъминлаб, ўз-ўзидан бажарилади. Ижобий одатларга бошланган ишни охирига етказиш, кун тартибига амал қилиш, вақтнинг қадрига етиш, интизомли бўлиш ва бошқалар мисол келтирилади. Булар «умумлаштирилган»

одатларга кириб, оддий одатлар йиғиндисидан ташкил топади. Масалан, ўқувчининг керакли китоб-дафтарларини, кийимларини эрталабга тайёрлаб қўйиши, керакли нарсаларни тайинли ерга қўйиши ва бошқалар. Ўқувчилардаги салбий одатларга мактабга боришга бир неча минут қолганда тайёргарлик кўриш, кийимларни дуч келган жойга ташлаб кетиш, кийим-бош, пойабзалларни ифлос ҳолда кийиб юриш, тирноқларни ўз вақтида олмаслик, ички кийимларни вақтида алмаштирмаслик, ўртоқлар билан қўпол муомалада бўлиш, ножўя сўзлар айтиш киради.

Болаларда яхши ва ёмон одатларнинг шаклланишида ота-оналар, қариндош-уруғлар ва катталарнинг ибрати муҳим роль ўйнайди. Шунини айтиш керакки, баъзи ота-оналар бир-бирларига ва болаларига қўпол муомалада бўладилар. Бу албатта болаларга таъсир қилмай қолмайди. Натижада ўқувчилар ота-оналарига ўхшаган қўпол, қўрс, муомаласиз бўлиб ўсадилар.

Булар пассив салбий одатлар ҳисобланади. Актив салбий одатлар ҳам мавжуд бўлиб, буларга қаттиқ-қаттиқ гапириш, эшикни тарақлатиб ёпиш, суҳбатдошининг сўзини бўлиб гапириш ва бошқалар киради.

Папирос чекиш, спиртли ичимликларни истеъмол қилиш ва бошқалар ҳам салбий одатлар ҳисобланади.

Онг, мустақил фикрлаш, нутқ, тафаккур каби физиологик ва психик жараёнлар фақат одамнинг олий нерв фаолиятига хос хусусиятлардир.

Бола яхши ёки ёмон хулқли бўлиб туғилмайди, ижобий ёки салбий хатти-ҳаракатлар аста-секин одат ва кўникмага айланиб боради.

Болага ёшликдан фақат ижобий хислатларни, ҳис-туйғуларни, яхши фазилатларни, сўз ва ибораларни ўргатиб бориш зарур. Ўқитувчи сўзнинг аҳамияти ҳақида фикр юритар экан, сўзнинг шартли таъсирловчи, алоқа воситаси, тушунчаларни ифода этувчи эканлигини айтади ва яхши сўзларнинг хушмуомалалик, ширинсуханлик ёки қўполликнинг ёшликдан бошлаб одам характерида мустаҳкамланиб боришини таъкидлайди.

Баъзи ўсмирлар шошқалоқ, диққати тарқоқ, табиатдаги воқеа, ҳодисаларга, турли хил ишларга жуда қизиқадиган бўладилар, лекин бу қизиқишлар узоққа бормайди. Бу темада ўқитувчи ўқувчиларнинг нерв типлари ва темпераментлари турлича бўлиши ҳақида ўқувчиларга сўзлаб беради.

И.П.Павлов олий нерв фаолиятини узоқ вақт ўрганиб, кўзголиш ва тормозланиш процессларини, нерв

процессларининг ҳаракатчанлигини ва улар ўртасидаги муайян мувозанатни кўрсатиб берди.

Одам нерв системасини ана шу кўрсаткичларга қараб кучли, заиф ёки ўртача тип, деб белгилаш мумкин. Кучли типдаги кишилар икки гурпуга бўлинадилар; бир хилларида қўзғолиш тормозланишдан устунлик қилади, бошқаларида бу жараёнлар мувозанатда бўлади. Нерв жараёнлари мувозанатда бўладиган кишилар орасида баъзилар кўпроқ, баъзилар камроқ ҳаракатчан бўлади.

Ўсмир характерининг шаклланишида темперамент муҳим омил ҳисобланади. Тўрт хил: оташинлик—қизиққонлик /холерик/, хушчақчақлик — очиқкўнгиллилик /сангвиник/, совуққонлик — лоқайдлик /флегматик/ ва босиқлик — маъюслик /меланхолик/ темпераментлари мавжуд. Аксарият ўсмирлар қизиққон ва хушчақчақ бўладилар, улар орасида совуққон ва босиқлари камданкам учрайди. Қизиққон ўсмирлар шўх, руҳий жараёнлари тез ва кучли бўлиши, тез ва ифодали нутқлари, турли-туман жонли имо-ишоралари, қилиқлари, кайфиятларининг тез ўзгариши ҳамда одамшавандаликлари билан ажралиб турадилар.

Уларда характер тез ўзгариши, чуқур фаҳмлаш ёки аксинча юзакичилик ва енгилтаклик, яхши ўртоқлик ёки тутуруқсизлик, ўртоққа нисбатан бетайинлик сингари сифатлар шаклланиши мумкин.

Совуққон ўсмирларда /кучли, вазмин ва ювош тип/ аксинча психологик жараёнлар секин кечади. Улар салмоқланиб гапиришлари, кўпинча сўниқ нутқлари, бир хил имо-ишоралари, қилиқлари, кайфиятларнинг мўътадиллиги, унчалик одамшаванда бўлмасликлари, жанжал-хархашаларга, бировнинг ташвишига тоблари йўқлиги билан ажраладилар.

Босиқ ўсмирларда (И. П. Павлов таърифича, бўшанг, тормозли тип) психологик жараёнлар секин, суст кечиб, салмоқли ва дудмал нутқлари, бир хилдаги суст имо-ишоралари, нисбатан тушкун кайфиятлари, бегамлик, «дунёни сув босса, тўпиқларига чиқмаслиги» билан характерланади.

Болада мулойимлик, сабр-тоқат, ўз хатти-ҳаракатлари ва хоҳишларини идора қилишни тарбиялаш муҳим. Ёшлигидан ўзини мулойим тутишга ўргатилган бола бошқа болалар билан тил топа олади, киришиб кетади ва асаби бузилган тақдирда ҳам ўзини анча босиқ тутати.

Айтилганлардан хулоса чиқариб ўқитувчи ўсмирлар ўзаро муомалада бўлаётганда темпераментни эътиборга

олиши зарурлигини, лекин бир темпераментдаги ўсмир камдан-кам учраши, кўпинча атрофдаги одамлар социал муҳит, тарбия таъсирида темперамент хусусиятлари ёки характери ўзгариши мумкинлигини айтади. Нерв системасини баён этиш жараёнида чарчаш, толиқиш оқибатида организмнинг бир қатор ҳаётий функциялари бузилиши, иш қобилияти пасайиши нерв системаси физиологияси заминида тушунтирилади.

Ўқувчилар аввало тормозланишнинг ҳимоявий роли тўғрисидаги оддий маълумотларни оладилар, меҳнат физиологияси ва актив дам олишнинг илмий асослари, никотин ва алкогольнинг нерв системасига зарарли таъсир кўрсатиши билан танишадилар. Сўнг ақлий ва жисмоний меҳнат гигиенасига қўйиладиган талаблар ўрганилади.

Маълумки, одамнинг ўз-ўзини идора қилиши бутун умр бўйи давом этади, бу эса болаликда олнган тарбияга узвий боғлиқ. Кейинчалик эса унга кўпгина турли-туман омиллар, ишнинг табиати, социал ва ижтимоий мавқеи, доимо мулоқотда бўладиган кишилар доираси, оилада ва ишхонадаги доимий талаблар таъсир кўрсатади.

Ўз характерининг заиф томонларини, таъсирланиш хусусиятларини билган тақдирдагина киши психикасига озор етказувчи турли омилларга нисбатан ўз муносабатини ўзгартиришга, ўзини тута билишга, ўз ҳис-туйғуларини бошқаришга ўрганиши мумкин.

Психик мувозанатни сақлаб туришда вақтида меҳнат қилиб, вақтида дам олиш муҳим аҳамиятга эга. Неврозлар кўпинча нерв системаси суст одамларда ривожланади. Жисмоний ва психик жиҳатдан қаттиқ чарчаб қолишнинг зарарини доимо ёдда тутиш керак. Дам олмай меҳнат қилиш натижасида қаттиқ чарчаб, қолиш, ланжлик, иш қобилиятининг сусайиши, жиззакилик, уйқунинг бузилиши ва бошқалар асаб бузилишига олиб келади.

Мамлакатимизда илм олиш, меҳнат қилиш, турар жой билан таъминланиш ва дам олиш ҳуқуқи одамларнинг руҳан соғлом бўлишлари учун муҳим шароит яратади. Шунга қарамай, шаҳарлардаги шовқин-сурон, техника тараққиёти асабнинг зўриқишига олиб келади.

Нерв системасига боғлиқ равишда гигиеник ва жинсий тарбия бериш «Ишчанлик қобилиятининг ўзгариши ва ақлий меҳнат гигиенаси», «Ўқувчининг кун тартиби», «Чекишнинг зарари» деган дарслар мисолида ёригилади.

ИШЧАНЛИК ҚОБИЛИЯТИНИНГ ЎЗГАРИШИ ВА АҚЛИЙ МЕҲНАТ ГИГИЕНАСИ

Мақсад: Ишчанлик қобилиятининг ўзгариб туриши ва ўқувчининг ақлий меҳнاتини ташкил этиш ҳақидаги билимлар асосида гигиеник ва жинсий тарбия бериш.

Жиҳозлар: Бош мия катта ярим шарлари жадвали. Ишчанлик қобилиятининг ўзгариши ҳақидаги диаграммалар. Ақлий меҳнат гигиенаси ҳақида кинофильм.

Методик тавсиялар:

I. Олий нерв фаолияти — одам хулқи асоси. Нутқ ва фикрлаш. Ўқувчиларнинг онг бош мия функцияси эканлиги ҳақидаги билимларини текшириш (фронтал суҳбат, ўқувчилар ҳикояси).

II. Янги материални ўрганиш.

1. Ишчанлик қобилияти ҳақида тушунча (ўқитувчи тушунтириши).

2. Дарс, кун, сутка, ҳафта мобайнида ишчанлик қобилиятининг ўзгариши (суҳбат).

3. Чарчаш ва унинг физиологик асослари (ўқитувчи ҳикояси).

4. Юқори ишчанлик қобилиятини сақлашнинг шарт-шароитлари (суҳбат).

5. Ўқувчи ақлий меҳнاتининг физиологик асослари (ўқитувчи ҳикояси).

6. Ақлий меҳнат гигиенаси (суҳбат).

Ақлий меҳнат гигиенаси кинофильмини кўрсатиш ва уни шарҳлаш.

III. Ишчанлик қобилияти ва ақлий меҳнат гигиенаси ҳақидаги билимларни мустаҳкамлаш (суҳбат).

IV. Уйга вазифа.

Дарснинг ташкилий қисми тугагач, ўқитувчи ўқувчиларга бир неча саволлар бериб, ўтган темани сўрайди ва хулосалайди. Сўнг янги тема сарлавҳасини доскага ёзиб, ўқувчилар диққатини пландаги биринчи масалага қаратади. Ишчанлик қобилияти дейилганда узоқ муддат давомида иш сифати бузилмагани ҳолда ақлий ёки жисмоний меҳнат билан шуғулланиш тушунилади. Ишчанлик қобилияти битта одамда ҳар хил бўлади, бу унинг ёши, соғлиги, жисмоний кучи, психологик ҳолати, иш тажрибаси, машқи, коллектив ва оиладаги муносабатлари, ишга масъулият билан қараши, ишга муносабати ва бошқа кўпгина омилларга боғлиқ бўлади. Ле-

кин шунга қарамай ишчанлик қобилияти доимо бирдек сақланмайди, у сутка, ҳафта, йил мобайнида ўзгариб туради.

Одам уйқудан тургач ишчанлик қобилияти анча паст бўлади. Аста-секин организм иш ҳолатига ўта бошлайди. Иш бошланишидан олдин юрак фаолияти бир оз ортади. Ишни бажариш жараёнида ишчанлик қобилияти аста-секин ортиб бориб, маълум даражага кўтарилади, сўнгра шу ҳолатда сақланиб туради. Бу даврда барча органлар системаси оптимал иш режимида бўлади. Чарчаш ортиб бориши билан аста-секин ишчанлик қобилияти пасайиб, чарчаш ҳолати келиб чиқади. Шундан кейин ўқитувчи бир соатлик дарс, кун, сутка, ҳафта мобайнида ишчанлик қобилияти ўзгариб туриши ҳақида гапириб қуйидагиларни таъкидлайди.

Гигиенист олимларнинг аниқлашича, бир соатлик дарс мобайнида биринчи синф ўқувчисининг ишчанлик қобилияти дарснинг иккинчи ўн минутида юқорироқ бўлиб охириги ўн минутида пасаяди. Шунингдек, ўқувчиларнинг ишчанлик қобилияти иккинчи, учинчи соатдаги дарсларда юқори бўлади. Шунинг учун контрол ва ёзма ишларни шу соатларда олингани маъқулроқ.

Ҳафта мобайнида ҳам ишчанлик қобилияти бир хилда бўлмай, душанба кuni пастроқ бўлади, чунки нерв системаси дам олишдан кейин олдинги ҳолатига секин қайтади. Сешанба ва чоршанба кунларига бориб ишчанлик қобилияти ортади, ўқувчи ўқув режимига киришиб кетади.

Пайшанба кунидан бошлаб чарчаш белгилари пайдо бўлиб, жума, шанба кунлари у анча ортади. Ўқув йили давомида ва чоракдан чораккача ҳам ишчанлик қобилияти ўзгариб туради. Чунончи, сентябрь ойининг биринчи ярмида боланинг ишчанлик қобилияти юқори бўлмайди, бу вақтда бола организми ўқув меҳнати талабларига мослаша боради. Октябрь ойида у анча яхшиланади. Чорак охирига борганда ишчанлик қобилияти пасаяди, ўқувчилар чарчаб қолади.

Бошқа чоракларда ҳам худди шундай ҳодиса кузатилади. Ўқув йилининг охирига бориб, кўпчилик ўқувчиларда ишчанлик қобилияти пасаяди ва толиқиш белгилари пайдо бўлади.

Чарчаш, толиқишнинг олдини олиш учун ўқувчи гигиена қоидаларига амал қилиши лозим.

Ишчанлик қобилияти боланинг ёшига, кайфиятига, нерв системаси ҳолатига, қизиқишларига, иш шаронитига

боғлиқ. Ўқувчининг дарс тайёрлашга сарфлайдиган вақти, унинг натижаси ҳам ишчанлик қобилияти даражасига боғлиқ бўлади. Ишчанлик қобилияти паст бўлганда ўқувчи дарс тайёрлашга кўп вақт сарфлайди, кам ҳаракат қилади, кам ўйнайди, бу эса ишчанлик қобилиятининг яна ҳам пасайишига олиб келади. Бундай вақтларда ўқувчи китоб-дафтардан бошини кўтармаса ҳам натижа яхши бўлмайди, чунки у ўқишга бўлган гигиеник талабларни билмайди.

Одатда даре пайтида ўқувчининг эшитиш ва кўриш органларига, ҳаракат анализаторига энг кўп нагрузка тушади. Дарсда программалаштирилган материаллардан кенг фойдаланиш ўқувчилар ишчанлик қобилиятининг юқори бўлишига ёрдам беради. Ўқувчи ишчанлик қобилиятининг кун мобайнида яхши бўлиши учун у шошмаслиги, барча ишларни ўз вақтида бажариши, саранжом-саришта бўлиши, ортиқча ақлий ва жисмоний меҳнат қилмаслиги керак.

Мактабни узоқ-яқинлигига қараб, ўқувчи эрталаб мактабга боришидан 1—1,5 соат олдин туриши, ўринкўрпасини тузатиши, ювиниб, тишларини тозалаши, гимнастика билан шуғулланиши, нонушта қилиши, кийиниши ва вақтида мактабга бориши керак. Одам шошганда баъзи ишларни чала-чулпа бажаради, шошқалоқлик бора-бора одат тусига кириб қолади.

Одам ақлий жиҳатдан чарчаганда ўқиган нарсасининг мазмунини дарров эслаб қола олмайди. Бош мия нерв ҳужайралари зўриқиб, қолдан тояди, аста-секин чарчаб қолади, мия пўстлоғи билан ташқи муҳит ўртасидаги боғланиш бузилади.

Болалардаги чарчаш диққатнинг тарқоқлиги, ланжлик, уйқу босиш, бажарилаётган ишга қизиқмай қўйиш ва бошқаларда намоён бўлади. Чарчашнинг олди олинмаса, у толиқиш ҳолатига ўтади. Бола толиққанда боши оғрийди, жизакки бўлиб қолади, яхши ухлай олмайди, иштаҳаси пасаяди ва ҳоказо.

Н. Е. Введенский ақлий меҳнатнинг физиологик ва гигиеник жиҳатларини ўрганиб, ақлий меҳнатнинг юқори маҳсулдор бўлишини таъминлашда қуйидаги шартшаронитлар бўлиши кераклигини айтади:

— ҳар қандай меҳнатни бажаришга аста-секин киришиш;

— иш бажаришнинг оптимал ритмининг тартибини танлаш, унга риоя қилиш;

— ишни изчилликда ва бирин-кетин бажаришга одатланиш;

— меҳнат ва дам олишни тўғри ташкил қилиш, бир иш турини иккинчиси билан алмаштириб бориш;

— мунтазам равишда жисмоний машқлар қилиб туриш туфайли ақлий меҳнат малакаларини автоматлаштириш ва такомиллаштириш ҳамда автоматик малака ҳосил қилиш;

— меҳнатга муносабатни яхшилаш, меҳнат маҳсулдорлигини ва самарадорлигини ошириш билан доимий соғлом иш қобилиятини узоқ сақлаш. Сўнг уй вазифаларини бажариш қоидалари ҳақида ўқувчиларга бир неча саволлар берилиб, уларнинг жавоблари анализ қилинади.

Ўқитувчи дарс тайёрлашнинг гигиеник қоидалари ҳақида сўзлаб, ўқувчининг ҳар куни аниқ белгиланган вақтда дарс тайёрлаши кераклигини айтади. Шунда ўқувчида дарс тайёрлаш вақтига нисбатан шартли рефлекслар ҳосил бўлиб, аста-секин одат тусига айланади.

Дарс тайёрлаш вақтида тўғри ўтириш, стул баланд ёки паст бўлмаслиги керак. Ўқиганда китоб ёки дафтар кўздан бир хил узоқликда туриши, табиий ёруғлик етарли бўлиши лозим. Стол устида ялтироқ нарсалар бўлмаслиги лозим. Шунда кўз чарчамайди, ишчанлик қобилияти яхши сақланади. Ётиб ўқиш жуда зарарли, чунки бунда кўз мускуллари тез чарчайди. Нормал кўришда китоб билан кўз орасидаги масофа 30—40 см бўлиши керак.

Яқиндан кўришнинг олдини олиш учун ҳар 20—30 минут ўқигандан кейин дам олиш, узоққа қараш керак. Ёзганда ручкани учидан 4—5 см юқорисидан ушлаш тавсия этилади. 7—10 яшар болаларнинг узлуксиз ёзиш муддати 10 минут, 10—12 ёшда—15, 12—15 ёшда—20, 15—18 ёшда—25—30 минут бўлиши керак.

Уйга берилган дарсни дам олмай узоқ тайёрлаганда елка, орқа, бўйин мускулларига зўр келиши, бу мускулларнинг бир хил вазиятда туриши натижасида чарчоқлик ҳолати ривожланиши мумкин. Узоқ муддат китоб ўқиш, бир хил иш қилиш нерв системасини тормозлайди, кўзни чарчатади. Бундан ташқари, узоқ дарс тайёрлаганда юрак, ўпка фаолияти сусаяди, ўқувчи толиқиб, тез-тез эснайди, керишади.

Дарс тайёрлаганда столда қимирламасдан ўтирилса бош миянинг қон билан таъминланиши ёмонлашади, чунки бунда умуртқа поғонаси олдинга ва чапга бу-

килиб, қовурғалар ҳаракати чегараланади, нафасга олинадиган ҳаво ҳажми кескин камайиб, чап ўпка эзилади, юрак иши қийинлашади.

Дарс тайёрлаганда чарчаб қолмаслик учун ҳар 40—45 минутда 10 минут танаффус қилиш, ишчанлик қобилиятини ошириш учун жисмоний машғулотлар бажариш; гавдани букиш, қўлларни сал юқори ва пастга силташ, икки томонга ёзиш, бошни ўнг ва чапга букиш, елкани кўтариб, тушириш, айланма ҳаракатлар қилиш, ўтириб туриш керак ва ҳоказо. Дарслар ўртасидаги танаффусларда бир оз ўйнаш, ўпка вентилляциясини яхшилаш учун чуқур-чуқур нафас олиш ва чиқариш керак.

Жисмоний машқлар бир фаолиятдан иккинчи фаолиятга ўтишда ва ишчанлик қобилиятини орттиришда муҳим роль ўйнайди. Ишлаётган мускуллардан марказий импульслар нерв системасига бориб, чарчашни актив равишда камайтиради. Бундан ташқари, жисмоний машқлар юрак ва ўпка фаолиятини тезлаштиради ва миянинг кислород билан таъминланишини яхшилайди.

Хонани шамоллатиш учун деразани бир оз очиб қўйгандан кўра, 1—2 минутга катта очиб қўйган яхшп, шунда хона яхши шамоллайди.

Меҳнатни дам олиш билан алмашлаб туришнинг зарурлиги суҳбат методи ёрдамида тушунтирилади. Суҳбат давомида нерв системасига оид бир неча саволлар берилади. Масалан, мактабдан қайтган заҳоти дарс тайёрлаш мумкинми? Нима учун фаолият турини ўзгартириб туриш керак? Актив дам олиш нима? Сиз пасив дам олишни ёқтирасизми?

Саволларга жавоблар олингач, ўқувчилар диққати қуйидагиларга жалб этилади.

Мактабдан қайтган заҳоти дарс тайёрлаш мумкин эмас. Тушликдан сўнг, соф ҳавода 2—2,5 соат сайр қилиш керак, шунда ишчанлик қобилияти ортади, дарслар яхши ўзлаштирилади. Актив дам олишда фаолият турларини алмаштириб туриш жуда фойдали. Дарс тайёрлаб бўлгандан кейиноқ ўқиш, телевизор кўриш, радио эшитиш тавсия этилмайди.

Дарс тайёрлаб бўлгандан сўнг бир оз ўйнаш, соф ҳавода сайр қилиш, кўзга 40—50 минут дам бериш керак.

Ухлашдан олдин китоб ўқиш, телевизор кўриш, серҳаракат ўйинлар ўйнаш мумкин эмас, чунки бунда нерв системаси қўзғолиб, уйқу бузилади, яхши дам олинмайди.

Дарс тайёрлашни ёзма ишлардан бошлаш, оғзаки

дарсларни тайёрлаганда текстдаги муҳим маълумотларни ажратиб ёдлаш, сўнгра текстни диққат билан қайта ўқиб чиқиш, муҳим масалаларни эслаб қолиш фойдали. Ёд олганда доимо столда ўтириш шарт эмас. Зарур материални уйда юриб ёдлаш мумкин.

Юрганда ёдлаш анча осон бўлади. Яхшиси кечқурун ёдлаб, эрта билан такрорлаш лозим.

Дарс тайёрлаётганда радио эшитиш, телевизор кўриш, овқат ейиш мумкин эмас. Танаффус вақтида уй ишларини бажариш, хона, ҳовли, кўчани супуриб тозалаш, хўжаликка ёрдам бериш фойдали.

Ўқитувчи янги теманинг охирида «Ақлий меҳнат гигиенаси» ўқув кинофильмини кўрсатиб, кино мазмунини баён этади.

Янги темани мустаҳкамлаш учун ўқитувчи қуйпдаги саволларни беради:

1. Ишчанлик қобилияти деганда нимани тушунаси?
2. Кун, ҳафта давомида ишчанлик қобилияти қандай ўзгаради?
3. Чарчаш нима?
4. Чарчашнинг олдини олиш учун нималар қилиш керак?
5. Ақлий меҳнат гигиенаси деганда нимани тушунаси?

Уйга вазифа: А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов, Гигиена ва саломатлик 9, 10-§ ларни ўқиб келиш.

Т е м а. Ўқувчининг кун тартиби

М а қ с а д: Ўқувчиларнинг одам олий нерв фаолияти ҳақидаги билимига асосланиб, кун тартибининг аҳамияти, физиологик асослари ҳақида билимлар бериш жараёнида уларни гигиеник тарбиялаш.

Ж и ҳ о з л а р: Бош мия ярим шарлари жадвали. Шартли рефлекс ҳосил бўлиши механизми жадвали. I ва II смена ўқувчилари учун тахминий кун тартиби жадвали.

Методик тавсиялар

1. Уйқу ва унинг аҳамияти, гигиенаси, ишчанлик қобилиятининг ўзгариши, ўқувчиларнинг ақлий меҳнат гигиенаси ҳақидаги билимини текшириш (суҳбат).

II Янги материални ўрганиш.

1. Тўғри кун тартибининг аҳамияти (ўқувчилар билан суҳбат).

2. Кун тартибининг физиологик асослари (ўқитувчи ҳикояси).

3. Ўқувчилар кун тартибининг асосий моментлари (суҳбат).

III. Кун тартиби ҳақидаги билимларни мустаҳкамлаш.

IV. Уйга вазифа.

Дарснинг ташкилий қисми тугагач, ўқитувчи ўтган дарс темаси юзасидан ўқувчиларга қуйидаги саволларни беради.

1. Уйқу одам организми учун қандай аҳамиятга эга?

2. Уйқу гигиенаси ҳақида нималарни биласиз?

3. Ишчанлик қобилияти нима?

4. Ақлий меҳнат гигиенасини сўзлаб беринг.

5. Ишчанлик қобилияти қандай ўзгаради?

Берилган саволларга жавоблар эшитилгач, баҳоланади. Ўқитувчи ўтган дарсни яқунлаб, шундай дейди: ишчанлик қобилияти одамнинг ёшига, ақлий ва жисмоний имкониятига, меҳнат турига, меҳнатга бўлган муносабатига, нерв системасининг ҳолатига, ташқи муҳитга ва гигиеник, психологик шароитларга боғлиқ бўлади.

Ишчанлик қобилияти ўзгариб туради, унинг юқори даражада сақланиши бир қатор социал ва гигиеник ҳамда психологик тадбирларни тўғри бажаришга боғлиқ. Сўнгра ўқитувчи янги теманинг сарлавҳасини доскага ёзиб, ўқувчилар диққатини пландаги биринчи масалага қаратади.

Тўғри кун тартиби деганда одамнинг ҳар хил фаолият турларини ва дам олишларини рационал равишда навбатлаш тушунилади.

Кун тартиби тўғри тузилганда одамнинг меҳнат унумдорлиги юқори, кайфияти доимо яхши, соғлиғи мустаҳкам бўлади. Кун тартиби нотўғри ташкил этилса ишчанлик қобилияти пасаяди, иши яхши унмайди, мўлжалдаги ишлари ўз вақтида бажарилмайди. Одам ёшлигидан бошлаб, аниқ кун тартиби тузиши, уни бажариш учун шарт-шароитлар яратиши зарур.

Аниқ кун тартибига риоя қилинганда шартли рефлекслар ҳосил бўлади. Натижада нерв системасида тутах шартли рефлекслар пайдо бўлиб, организмнинг ҳар бир олдинги фаолияти кейингисига шартли таъсирловчи—сигнал бўлади.

Кун тартибига риоя қилиш натижасида вақтга нисбатан шартли рефлекс ҳосил бўлади. Бошқача айт-

ганда, одамнинг нерв системасида турли фаолиятларга динамик стереотип вужудга келади. Масалан, донмо бир вақтда ётиш тезда ухлаб қолишга имкон беради.

Ўқитувчи ўқувчилар кун тартибининг асосий моментлари темачасида бир печа ўқувчилардан кун тартибига рноя қилиши ёки қилмаслигини, кун тартибining асосий моментлари нималардан иборат эканлигини сўрайди. Ўқувчиларнинг жавоблари тўлдирилиб, кун тартиби тузишда қуйидаги асосий ҳолатларни назарда тутиш таъкидланади.

Ҳар хил фаолият турларининг (ухлаш, дарс тайёрлаш, уй ишларида ёрдам бериш, телевизор кўриш, жисмоний машқлар қилиш, вақтида овқатланиш, очиқ ҳавода кўпроқ бўлиш, етарлича дам олиш ва ҳоказоларни) маълум давомийлигини аниқ белгилаш зарур.

Сўнгра ўқитувчи ўқувчилар эътиборини I—II смена учун тахминий тузилган кун тартибига қаратади (4,5,6-жадвал).

4-жа д в а л

Биринчи сменада ўқийдиган ўқувчилар учун кун тартибининг тахминий схемаси

М. В. АНДРОПОВА МАЪЛУМОТИ

Кун тартиби	Ўқувчилар ёши			
	7—9 ёш	10 ёш	11—12 ёш	12—16 ёш
	1—3-сиф	4-сиф	5—6-сиф	7—10-сиф
1	2	3	4	5
Уйғониш, эрталабки гимнастика, чинниқтирувчи муолажалар/баданни ҳўл сочиқ билан ишқаб артиш, душ қабул қилиш/, ўринини йиғиштириш, ювиниш	7.00	7.00	7.00	7.00
Нонушта	7.30	7.30	7.30	7.30
Мактабга бориш/сайр/	7.50	7.50	7.50	7.50
Мактабда ўқиш ва факультатив машғулотлар/гимнастика, дарс, катта танаффусда нонушта қилиш/. Дарсдан ташқари ва жамоат ишн	8.20	8.20	8.20	8.20
Мактабдан уйга қайтиш, сайр	12.30	13.30	14.00	14.00
Тушлик	13.00	14.00	14.30	15.00
Тушдан кейин дам олиш /7 яшар болалар учун ухлаш/	13.30	—	—	—

1	2	3	4	5
Очиқ ҳавода бўлиш. Сайр қилиш, ҳаракатчан ўйинлар ва шўх ўйинлар ўйнаш /чанғи, коньки, чана, городка/ Дарс тайёрлаш /ҳар 45 минутда 5—10 мин танаф- фус қилиш/, китобларни ва стол устини йиғиштириш	14.30 Ҳар 30—35 минутда танаффус 16.00	14.30	15.00	15.30
Очиқ ҳавода бўлиш Кечки овқат ва эркин машғулотлар /ижодий иш, адабиёт ўқиш, музика тинглаш/ Қўшимча уй вазифалари	Биринчи танаффусда ҳамма ўқувчиларга кечки тушлик берилади 17.30 19.00	— 19.30	— 19.30	— 20.00

Изоҳ: 1. Ҳар бир режим моментининг бошланиш вақти кўрсатилган.

5-жадвал

Иккинчи сменада ўқийдиган ўқувчилар учун кун тартибининг тахминий схемаси

Кун тартиби	Ўқувчилар сини			
	8—9 ёш	10 ёш	10—12 ёш	13—17 ёш
	2—2-синф	3—синф	5—6-синф	7—10-синф
1	2	3	4	5
Уйғониш, эрталабки гимнастика, чишқитирувчи муолажалар /баданни ҳўл сочиқ билан йиқаётгани, душ қабул қилиш, кийиниш, хонани йиғиштириш Нонушта Очиқ ҳавода бўлиш /сайр/ Дарс тайёрлаш /ҳар 45 минутда 5—10 минут танаффус/, китобларни ва стол устини йиғиштириш Эркин машғулотлар /адабиёт ўқиш, музика, рўзгорга ёрдам бериш/, қўшимча уй вазифалари Очиқ ҳавода бўлиш /ҳаракатчан, шўх ўйинлар ўйнаш, арғамчи, арқон ўй-	7.00 7.30 7.50 8.20 10.00	7.00 7.30 7.50 8.20 10.30	7.00 7.30 7.50 8.20 11.00	7.00 7.30 7.50 8.20 11.30

1	2	3	4	5
наш, коньки, чанги, чана/ Тушлик	11.30 13.00	11.30 13.00	11.30 13.00	12.00 13.00
Мактабга бориш /сайр/ Мактабдаги ўқув машғу- лотлари, кечки тушлик, синфдан ташқари иш ва жамоат иши	13.30 14.00 18.00	13.30 14.00 19.00	13.30 14.30 19.00	13.30 14.00 20.00
Уйга қайтиш /сайр/ Очиқ ҳавода бўлиш /ҳара- катчан ўйинлар ўйнаш, коньки, чанги, чана/ Кечки овқат ва эркин машғулотлар /нжодий иш, адабиёт ўқиш, музика/ Уйқуга тайёрланиш /кийим- ларни, пойабзални тоза- лаш, хонани шамоллатиш, ювиниш, ўрин солиш, кеч- ки туалет/ Уйқу	19.00 20.00 20.30	19.30 20.30 21.00	20.00 21.00 21.30	13—15 яшар ўқувчилар учун 21.30. 16—17 яшар ўқувчилар учун 22.00 13—15 яшар ўқувчилар учун 22.00—7.00 16—17 яшар ўқувчилар учун 22.30— 7.00.

**Интернат-мактабнинг 1—8-синфларида тарбияланувчилар учун
режимнинг тахминий схемаси /биринчи варианти/**

Кун тартиби	1-синф	2—4-синф	5—6-синф	7-синф	8-синф
1	2	3	4	5	6
Уйқудан туриш, эрта- лабки гимнастика, ба- данни ҳўл сочнқ билан ишқаб артнш, бош- дан сув қуйиш, душ, юз-қўлни ювиш, ётоқ- хонани йиғиштириш	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00
Нонушта	7.40	7.40	7.40	7.40	7.40
Сайр қилиш	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00
Уқув машғулотлари	8.30	8.30	8.30	8.30	8.30
Серҳаракат ва спорт ўйинлари	12.00	12.30	—	—	—
Тушки овқат	13.30	13.30	14.00	14.00	14.00
Тушки овқатдан сўнг ухлаш	14.00	—	—	—	—
Очиқ ҳаводаги серҳара- кат ўйинлар, ижтимоий фойдали меҳнат	15.00	14.00	14.30	14.30	14.30
Мустақил Уқув машғу- лотлари, тўғарак иш- лари, ижтимоий фой- дали меҳнат	16.00	16.00	16.00	16.00	16.00
Бўш вақт /ўзи ёқтир- ган ижодий фаолият, бадий кнтоблар ўқиш/, тўғарак иши, ижтимоий фойдали меҳнат ва бош- қалар.	17.00	17.00	18.00	18.30	18.30
Кечки овқат	19.00	19.00	19.30	19.30	20.00
Бўш вақт ва ухлашдан олдинги сайр	19.30	19.30	20.00	20.00	20.30
Кечки ювиниш, кийим ва пойабзални тозалаш	20.00	20.00	20.30	21.00	21.30
Уйқу	20.30	20.30	21.00	21.30	22.00

Э с л а т м а л а р:

1. Ҳар бир режим моментининг бошланиш вақти кўрсатилган.
2. 1-синфда тарбияланувчилар учун мустақил вазифаларни ҳафтасига 3 мартадан ошмаган ҳолда бажариш кўзда тутилади.
3. Катта танаффусларнинг бирида иккинчи нонушта тавсия қилинади.
4. Тушликдан кейинги овқат учун мустақил машғулотлар орасидаги танаффусдан фойдаланилади.

Кун тартибида актив дам олиш муҳим аҳамиятга эга.

Очиқ ҳавода сайр қилиш, волейбол ўйнаш, коньки отиш, чанғида учиш, қизиқарли китоб ўқиб, вақтида яхши дам олишнинг фойдасини ҳар бирингиз биласиз, деб таъкидлайди ўқитувчи.

В.И.Ленин ҳаддан ташқари зўр ақлий иш билан шуғулланишига қарамай, ов қилиш, чанғида учиш, сузиш, ўрмонда сайр қилиш, велосипед минини зарур, деб ҳисоблар эди.

Ўқувчиларга бир неча саволлар бериб янги тема мустаҳкамланади.

Ўйга вазифа: Дарсликдан кун тартибини ўқиб келиш.

Тема. Чекишнинг зарари

Мақсад: Чекишнинг организмга зарарли таъсири ҳақида билим бериш, ўқувчиларни соғлом бўлишга ундаш орқали гигиеник ва жинсий тарбия бериш.

Жиҳозлар: соғлом ва узоқ йил папирос чеккан одам ўпкасининг расми. Нафас гигиенаси кинофильми.

Методик тавсиялар

I. Ўқувчининг ўтган дарсда кун тартиби ҳақидаги олган билимини текшириш (ўқувчилар жавобини эшитиш).

II. Янги темани ўрганиш.

1. Чекиш зарарли одат.

2. Тамаки таркибидаги зарарли моддалар.

3. Чекишнинг одамга зарарли таъсири.

4. Чекишнинг организмда қолдирадиган асоратлари.

III. Янги ўтилган темани мустаҳкамлаш.

IV. Ўйга вазифа.

Дарс бошланиши билан ўқувчилар ёрдамида ўтган тема—ўқувчининг кун тартиби сўралади. Сўнгра ўқитувчи раҳбарлигида тема қисқача яқунланади.

Шундан кейин янги тема «Чекишнинг зарари» доскага ёзилиб, дарслик иловасидаги 12-§ ўқиб келиш учун ўйга вазифа сифатида берилади.

Чекишнинг зарарли одат эканлиги ҳақида гапирилганда қуйидагилар ўқувчилар онгига етказилади. Биз «маза» қилиб бурнидан тутун чиқариб чекаётган эркакларни, аҳён-аҳёнда аёлларни учратамиз. Афсуски, айрим ўқувчилар ўқитувчилардан яшириниб подвалда, мактаб ҳовлисида, ҳожатхона ва кўчада папирос чекаётган-

ларини кузатамиз. Хўш, одам нима учун папирос чекиш-га ўрганиб қолади.

Олимларнинг аниқлашича, 8—10-синфдаги ўқувчиларнинг 27,1 проценти ўртоғига тақлид қилиб чекар экан, 19 проценти қизиққанидан, 5,4 % и катталарга ўхшаши учун чекади, 48,4 % и нима учун чекканини ўзи ҳам билмайди (7-жадвал).

7-жа д в а л

Ўқувчилар ва студентлар орасида чекиш сабаблари (% да)
(Ю. Н. Гусов маълумоти)

Текширилувчилар	Чекишнинг сабаби			
	ўртоқларига тақлид қилиб	қизиқиш туфайли	ўзини катта қилиб кўрсатиш мақсадида	сабабсиз
УШ—Х синф ўқувчилари	27,1	19,0	5,4	48,5
Хунар-техника билим юрти ўқувчилари	19,1	23,4	2,9	54,6
Университет студентлари	5,9	24,7	9,4	60,0

Чекиш зарарли одат бўлиб, бир неча марта папирос чекилгандан сўнг, нерв системасида мустақкам шартли рефлекс пайдо бўлади. Энди чекиш одатга айланиб қолади. Папиросни ташлаш жуда қийин бўлади. Баъзи кишилар папирос мия томирларини кенгайтиради, деб нотўғри ўйлайдилар. Тамаки таркибидаги никотин марказий нерв системасини бирқадар қўзғотиб вақтинчалик ёқимли таъсир этса-да, лекин аслида мия томирларини торайтиради.

Маълумки, одам биринчи марта сигарета чекканида кўнгли айнаб, қусади, боши айланади, юраги гупиллаб уради. Қизилўнгачда, меъдада спазм бўлиши, кучли қўзғолиш, баъзан ҳушдан кетиш ва бошқа ўзгаришлар кузатилади. Бу никотиннинг заҳарли таъсири натижасидир. Бироқ одам бир неча марта чекканидан кейин никотин заҳри таъсирига организм ўрганиб қолади.

Тамаки таркибидаги никотин 1—4%, углерод 2—20%, органик кислота 5—17%, оқсил 1—13%, эфир ёғлари 0,1—1,7% ни ташкил этади.

Папирос тутуни таркибида никотин, ис гази, цианид кислота, аммиак, формальдегид, углерод, сирка, чумоли кислотаси ва валериан кислотаси, анилин ва ўпка ракин пайдо қиладиган ўта заҳарли моддалар бўлади. Чекувчилар чекмайдиганларга қараганда ўпка раки билан 10 марта, қизилўнгач раки билан 2—6 марта,

шунингдек, зотилжам, сил, бронхиал астма билан кўп касалланадилар.

Чекадиган одамлар умри чекмайдиганларникига нисбатан ўртача 9 йил қисқа бўлади. Нерв системаси, айниқса никотинга таъсирчан бўлади. Кашандаларда гипертония ва атеросклероз касаллиги ҳаммадан кўп учрайди. Кашанда фақат ўзига эмас, атрофидаги кишиларга ҳам зарар етказади, чунки папирос чекилган хонада ўтирган чекмайдиган одам ҳам заҳарланади. Хонада кашанда билан бирга ўтирган бошқа одамлар ҳам «пассив чекувчи»га айланадилар. Чекилган хонада доимо бўладиган ёш бола ёмон ухлайди, иштаҳаси бузилиб, ичакларида ўзгаришлар содир бўлади. Бола ўз тенгдошларидан ақлий ва жисмоний ривожланишда орқада қолади. Чекадиган ўсмирлар нерв системаси салга таъсирланадиган, камқон, дарсларни ёмон ўзлаштирадиган ва тез-тез касалланадиган бўладилар. Шундан кейин ўқитувчи, чекишнинг ишчанлик қобилиятига таъсирини баён этади. Чекиш нормал меҳнат ва дам олишни бузади. Кузатишлардан маълум бўлишича, чекиш таъсирида мускуллар кучи сусаяди. Папирос чекнагандан 5—10 минут ўтгач мускуллар кучи 15% га камайган. Катта ёшдаги кашандаларда мускуллар чарчаши чекмайдиганларга нисбатан 7—10% га ошган. Чекиш хусусан ёш организмга ёмон таъсир қилади. Чекадиган ўсмирнинг хотираси сусаяди. Кўпинча ўсмир катталардан яшириб тезроқ чекишга ҳаракат қилади. Тамакининг тез куйиши натижасида тутун таркибидagi никотиннинг заҳарли таъсири икки ҳисса ортади.

Чекишнинг асорати ҳақида гапирилганда ўқитувчи чекиш, айниқса аёл организмга жуда зарарли таъсир этишини, эрта қаритишини, ҳомиладорликда турли асоратлар пайдо бўлишини айтади. Статистика маълумотларига кўра, чекувчи аёлларда янги туғилган чақалоқлар ўлими чекмайдиган аёллардагига нисбатан 40% ортиқ бўлади. Чекувчиларда кўжрак қисиши (стенокардия) ва бошқа касалликлар кўп учрайди.

Чекиш ва спорт ҳақида гапирилганда ўқитувчи чекиш одамнинг жисмоний имкониятларини чегаралаб қўйишини, чекишнинг спортга мутлақо зидлигини айтади. Никотин таъсирида жисмоний куч-қувват қирқилади, ҳаракатлар уйғунлиги, тезкорлик бузилади, айниқса чидамлилиқ пасаяди. Чекишга қарши курашишда ота-оналар, ўқитувчилар ва медицина ходимлари

систематик равишда ташвиқот-тарғибот ишлари олиб боришлари лозим.

Утилган темани мустаҳкамлаш учун тубандаги суҳбат ўтказилади.

Савол: Чекиш нима учун зарар?

Жавоб: Чекиш одам организми учун зарарли бўлиб, кўпинча ёшлик даврида орттириладиган одат. Тамаки таркибида заҳарли никотин бўлади. Никотин миқдори сигаретанинг навига боғлиқ. Тамаки таркибида одам организми учун заҳарли бўлган моддалар, ўпка ракини пайдо қиладиган канцероген моддалар бор.

Савол: Тамаки организмга қандай таъсир этади?

Жавоб: Чекиш бутун организмга, жумладан нафас органларига жуда катта зарар етказади. Тамаки тутуни таркибида бўладиган никотин ҳаддан ташқари заҳарлидир. Бундан ташқари тамакининг ўювчи тутуни нафас йўллари шилиқ қаватига таъсир этиб, уни яллиғлантиради. Бу ҳаво йўлларини қоплаб турувчи эпителийнинг ҳимоя функциясини камайтиради.

Савол: Тамаки таркибидаги моддалар нерв системасига қандай таъсир этади?

Жавоб: Тамаки таркибидаги моддалар нерв системасига заҳарли таъсир қиладди. Чекувчи кишиларнинг хотираси бориб-бориб пасаяди, чунки никотин таъсирида миянинг қон билан таъминланиши бузилади. Чекиш кўпинча мия қон томирларининг торайиши туфайли бевақф ўлимга сабаб бўлади.

Савол: Чекиш натижасида қандай касалликлар вужудга келади?

Жавоб: Чекувчи кишиларнинг кўпчилигида нафас органларининг турли касалликлари: бронхит, зотилжам, ўпка сили, нафас сиқиши ва бошқа касалликлар кўп учрайди. Ўпка раки билан касалланганларнинг кўпчилиги чекувчи одамлар эканлиги аниқланган.

Савол: Чекиш ишчанлик қобилиятига қандай таъсир кўрсатади?

Жавоб: Чекиш ишчанлик қобилиятига ёмон таъсир кўрсатади? Чекувчи одам спорт билан шуғуллана олмайди. Югурганда тез чарчаб қолади, нафас олиши қийинлашади, ўпкаси ишдан чиқади. Чекувчи киши билан чекмайдиган киши ўпкаси ўртасида катта фарқ бўлади. Чекувчи кишининг иштаҳаси яхши бўлмайди. Бундай одамларда шартли рефлекс йўли билан меъда шираси етарли миқдорда ажралиб чиқмайди.

Савол: Чекишнинг асорати ҳақида нималарни биласиз?

Жавоб: Чекиш туфайли ҳар хил касалликлар келиб чиқади. Булардан энг ёмони рак. Чекувчи кишиларнинг ўпкаси ва бошқа органлари секин-аста ишдан чиқади. Уларнинг аксарияти йўталади ва тишлари сарғайган бўлади. Чекиш натижасида одамнинг фикрлаш ва эслаш қобилияти сусаяди.

Савол: Чекпшга қарши қандай курашиш керак?

Жавоб: Чекишни ташлаш учун киши аввало ўзини чекишдан тийиши ва врачдан маслаҳат олиши керак. Ҳозир чекишга қарши ҳар хил дорилар ишлаб чиқарилмоқда.

Уйга вазифа дарслпкдаги 12- § ни ўқиб келишдан ташқари қуйидаги адабиётлар тавсия этилади:

С. Х. Маҳмудов. Тамаки саломатлик душмани. Т., «Медицина», 1969.

И. И. Беляев. Табак враг здоровья. М., «Медицина», 1979.

Ж. А. Зоҳидов, В. И. Петренко. Наркомания — офат. «Медицина», 1978.

Тема. Спиртли ичимликларнинг зарари

Мақсад: Спиртли ичимликлар ичишнинг организмга, айниқса нерв системасига зарарли таъсири, ичкиликбозликнинг асорати, ичкиликнинг зурриётга таъсири ҳақида билимлар бериш заминиди ўқувчиларни гигиеник ва жинсий тарбиялаш.

Жиҳозлар: Ичкиликбоз ота-онадан туғилган мажруҳ болаларнинг расмлари. Бу расмлар Иноятлов Н. И., Саидқориев Б. К., Нурмухамедов А. Н. «Ичкилик ва зурриёт» («Медицина» нашриёти, Тошкент, 1979) китобидаги расмларни эпидиаскоп орқали кўрсатиш.

Методик тавсиялар

I. Ўқувчиларнинг чекишнинг зарари ҳақидаги ўтган дарсдан олган билимини текшириш.

II. Янги темани ўрганиш.

1. Наркотик моддаларнинг одам организмга таъсири (ўқувчи доклади).

2. Ичкилик ичиш зарарли одат.

3. Ичкиликбоз шахснинг инқирозга учраши.

4. Ичкиликнинг зурриётга таъсири.

5. Партия ва ҳукуматнинг ичкиликбозлик ва алкоголизмни бартараф этиш тўғрисидаги қарорлари.

6. Буюк алломаларнинг ичкиликбозлик ҳақидаги фикрлари.

Дарс бошланиши билан ўқитувчи чекишнинг зарари ҳақидаги ўтилган билимларни тубандаги саволлар ёрдамида аниқлайди:

1. Тамаки таркибида қандай моддалар бор?
2. Чекишнинг овқат ҳазм қилиш органларига зарарли таъсири ҳақида гапиринг.
3. Чекишнинг нафас органларига зарарли таъсири ҳақида нималарни биласиз?

Сўнгра ўқитувчи ўтган темага қисқача якун ясайди ва янги темадаги наркотик моддалар ва уларнинг зарари ҳақидаги реферат тингланади.

Реферат ёзиш учун қуйидаги қўшимча адабиётлардан фойдаланиш мумкин:

Д. Зоҳидов, Р. Шокир-Алиев. Ичкиликбозлик — ихтиёрий гентаклик. Т., «Медицина», 1977.

Б. А. Лебедев. Алкоголь и семья. Л., «Медицина», 1974.

Н. И. Иноятов, Б. К. Саидқориев, А. И. Нурмухамедов. Ичкиликбозлик ва зурриёт. Т., «Медицина», 1979.

Ўқувчи ўз рефератида наркотик моддалар ва ичкиликнинг одам организми турли функцияларига, хусусан нерв системасига, кўриш ўткирлигига, ҳазм қилиш функциялари ва бошқаларга таъсирини баён этади. Одам алкоголь, никотин, наша, қора дори ва бошқалардан бирортасини қабул қилиши билан ўзининг табиий хулқини йўқотади. Наркотик моддалар биринчи навбатда нерв системасига таъсир этиб, одам психикасида ўзгариш ҳосил қилади.

Наркотик моддаларни тез-тез бир неча марта қабул қилгандан сўнг бу моддалар аста-секин овқат, сув каби эҳтиёжга айланиб қолади. Наркотик моддаларни мунтазам қабул қилиш фақат одам психикасини зарарлаб қолмай, балки турли органлар, системаларни ҳам заҳарлайди, ишини бузади. Юқорида айтилганидек, алкоголь ҳам наркотик модда ҳисобланиб, этил спиртидан иборат. Ичкилик марказий нерв системасининг тормозланиш процессларини сусайтиради.

Ичкиликбоз кишилар иродасиз, ўзини тута билмайдиган бўладилар, бундай одамларда ҳаракат мувозанати бузилади. Шунинг учун ҳам маст одамлар бахтсиз ҳодисаларга кўп учрайдилар. Агар одам мунтазам равишда ичкилик ичиб турса ичкиликбоз бўлиб қолади. Ичкиликбозларда иш қобилияти пасайиб, қўллари қалтирайдиган бўлиб қоладилар. Ичкилик иштаҳа очади, деган фикр мутлақо асоссиздир. Ёшлар туғилган кунни

нишонлашда, тўйларда, ўтиришларда, ишдан сўнг ул-фатчилик қилиш баҳонасида ичкиликка ўрганиб қоладилар. Ичкиликбозликнинг ривожланиши ҳақида иккинчи ўқувчининг доклади тингланади. У ўз докладида спиртли ичимликларни истеъмол қилишга аста-секин ўргана бориш ва унинг асоратлари ҳақида сўзлаб беради.

Спиртли ичимликларни ичиш зарарли одат. Одам-иродасиз бўлса ичиш учун сабаблар кўп топилади. Ароқхўр баъзан «хурсандлигидан», баъзи кунлари хафалигидан ичади. Ичган одам ботир бўлиб кетади, ўзини мустақил, ақлли ҳис қилади, ғам-ташвишларни унутади. Ичкиликбоз мен истаган вақтимда ичишни ташлайман, деб айтади, лекин ичишни ташлаш осон бўлмайди.

Ичкиликбозда ўқишга, ишга, оилавий ҳаётга қизиқиш бутунлай йўқолиб, унинг бирдан-бир истаги ичимлик топиб, ичишда бўлиб қолади. Ичкиликбоз бора-бора бир қатор касалликларга, муқаррар равишда жигар циррозига мубтало бўлади. Ичкиликбозлар кўпинча гастрит, меъда ва ўн икки бармоқ ичак яраси касаллигига дучор бўладилар.

Спиртли ичимликларни сурункали ичиш натижасида организмнинг юқумли касалликларга чидамлилиги камаяди. Уларда кўпинча қон босими, инфаркт ва турли рухий касалликлар пайдо бўлади. «Оқ алаҳлаш» («белая горячка») номи билан аталадиган алкоголь психози энг кўп учрайди. Бу касалликда бемор кўрқинчли тушлар кўради, кўзига турли-туман жониворлар кўриниб, турли товушларни эшитади, бетоқат бўлади, кўпинча жонига қасд қилади. Ичкиликбоз иродасиз, қўрс, бағри тош, баҳил, жанжалкаш бўлади. Ичкиликбозликдан оила ҳам моддий, ҳам маънавий зарар кўради.

Ичкиликнинг наслга таъсири ҳақида тўртинчи ўқувчининг доклади тингланади. У ўз докладида мунтазам равишда ичкилик ичиш натижасида сперматозоид ва тухум ҳужайралар зарарланишини айтади. Ичкиликбоз ота-оналарда ногирон болалар туғилади. Бундай болаларнинг хотираси ёмон, таҳлил қилиш қobiliяти паст бўлади. Улар оддий арифметик масалаларни еча олмайдилар, ёмон ўқийдилар, тинч ўтира олмайдилар, сабрсиз бўладилар. Ичкиликбоз ота-оналардан баъзан ақли занф, тентак, тутқаноқ касалига дучор бўлган болалар туғилади. (Таблица кўрсатилади.) Бундай болаларни даволаб бўлмайди. Ичкиликбоз ота ёки она бўлган оилада болалар тарбияси яхши бўлмайди. Бун-

дай олмада тарбияланган бола кўп калтак ейди, қўпол гапларни эшитади, руҳига қаттиқ озор етади. Бола ўжар, қўрқоқ, итоаткор, ота-онани менсимайдиган бўлиб ўсади. Ўқитувчи ичкиликбозлик фақат ичадиган одамнинг ўзигагина эмас, балки оила ҳаётига, жамиятга, қолаверса давлатга ҳам катта зарар етказади дейди. Сиз ҳам ўртоқларингиз докладидаги маълумотлардан, атоқли кишиларнинг ичкиликбозлик ҳақидаги фикрларидан тегишли хулоса чиқаришингиз ва ҳеч бир ичкиликка ўрганмаслигингиз керак, деб янги темани якунлайди. Биз қуйидаги тема юзасидан берилган саволларга ўқувчиларнинг жавобларини келтирамиз.

С а в о л: Наркотик моддалар нима ва уларнинг зарарини айтиб беринг?

Ж а в о б: Наркотик моддаларга ниша, қора дори, тамаки киреди. Улар организмга катта зарар келтиради. Наркотик моддалар барча аъзоларни, асосан ўпка, мия ва жигарни ишдан чиқаради. Тамаки чекувчи кишиларда юрак томир касалликларига сабаб бўлади ва оранлар системасига ҳам зарарли таъсир этади.

С а в о л: Ичкиликбозлик қандай ривожланади?

Ж а в о б: Ёш йигит сурункасига тез-тез ичиб турса, келажакда ичкиликбоз бўлиб қолади.

С а в о л: Ўсмир организмга ичкилик қандай таъсир этади?

Ж а в о б: Ўсмир организмга ичкилик жуда ёмон таъсир этади. Ўсмир ёмон одатни дастлаб чекишдан бошлайди. Аста-секин ичкиликка берилади, ичмасдан туролмайди. Шунинг учун, ўсмир ичкилик ичишга ўрганмаслиги керак.

С а в о л: Спиртли ичимликлар наслга қандай таъсир этади?

Ж а в о б: Спиртли ичимликлар наслга жуда катта зарар еткази. Эмбрион она қорнида спиртли ичимликлар таъсирида яхши ривожланмайди. Ичкилик туфайли бола баъзан кўр, гаранг, чўлоқ, соқов, тентак ёки анқов бўлиб дунёга келади.

С а в о л: Ичкиликбознинг оиласида қандай қийинчиликлар бўлади?

Ж а в о б: Ичкиликбознинг оиласида доимо нотинч, беҳаловат, ночорлик бўлади. Бундан ташқари, оила моддий жиҳатдан қийналиши туфайли жанжал келиб чиқади. Ичкиликбозлик соғлиққа, турмушга, болалар тарбиясига путур еткази.

Ўқувчиларни гигиеник ва жинсий тарбиялашни, шунингдек, «Ўқувчилар гигиенаси», «Қизлар гигиенаси», «Ўсмирлар гигиенаси», «Венерик (таносил) касалликлар» каби темаларда суҳбатларни фақат биология ўқитувчисига эмас, балки барча предмет ўқитувчилари ҳам ўтказишлари мумкин.

Ўқувчи гигиенаси ҳақидаги суҳбат қуйидаги план асосида баён этилади:

1. Тери гигиенаси. 2. Терини парвариш қилиш. 3. Тирноқларга қараш. 4. Соч гигиенаси. 5. Кийим-бош гигиенаси. 6. Пойабзал гигиенаси.

Тери нафас олиш, сезиш, сув-туз алмашинуви, ҳимоя ва бошқа функцияларни бажаради.

Терининг ҳолатига қараб организм ҳолатига, юқумли касалликларга чидамлилиқ даражасига, ички секреция безлари, юрак-томір системасининг функциялари, сийдик ажралиши органларининг иши ҳақида фикр юритиш мумкин. Шунингдек, теридаги нерв учларига таъсир этилса юрак-томір, нафас олиш ва бошқа органлар фаолияти ўзгариши мумкин. Одатда терини тўғри парвариш қилиш орқали шамоллаш касалликлари, одамнинг эрта қариб қолиши (ажинлар пайдо бўлиши, тери рангининг ўзгариши — эластиклиги камайиши) олдини олса бўлади. Тери тоза бўлса касалликлар пайдо бўлмайди. Терини доимо тоза тутиш учун юз-қўлни ҳар куни эрталаб илиқ сувда совунлаб ювиш, ҳафтада бир марта ҳаммомга тушиш керак. Овқатланишдан олдин, ҳожатхонадан чиққандан кейин қўлни яхшилаб совунлаб ювиш ва сочиққа артиш керак, чунки қўл ёки бадан териси ҳўл бўлса дағаллашади ва ёрилади. Ҳар бир одамнинг ўз сочиғи ва тиш чўткаси бўлиши керак.

Бировларнинг кийим-бошин, пойабзали, сочиғи, тиш чўткасидан фойдаланиш мумкин эмас. Суҳбат давомида ҳуснбузарларнинг профилактикаси темасида ҳуснбузар чиқиши сабаблари, даволаш йўллари ва юз терисини парвариш қилиш ҳақида сўзлаб берилади. Айрим ўқувчилар балоғатга етаётганларида 14—16 ёшдан юзларига ҳуснбузарлар чиқади. Ҳуснбузарлар тери ёғ безлари йўллариининг беркилиб, микроблар кириб яллиғланиши натижасида ҳосил бўлади. Бундай терининг ёғ чиқарадиган йўли атрофп зичлашиб, қизариб, тугунча ҳосил қилади, бу кўпинча йиринглаб, қизаради. Ўсмирларда ички секреция безлари фаолиятининг ўзгариши билан терида турли хил безларнинг функциялари ҳам ортади.

Натижада терида ёғ моддаси ишлаб чиқарилиши ҳам ортади. Ҳуснбузарларни ўз вақтида даволанмаса, йирингли ярага айланиб кетиши, ҳатто юзда чандиқлар қолиши мумкин. Ҳуснбузарлар юз, кўкрак, орқанинг елка қисми терисини зарарлайди. Агар теридаги ёғ безларидан ёғ меъёридан кўп ажралса, юз жуда ёғли бўлади, бундай тери тез яллиғланади ва ҳуснбузарлар кўп чиқади. Бундай ҳолларда врач-дерматологга муурожаат қилиш лозим.

Ўсмирлик ёшида оёқлар ҳам кўп терлайди. Синтетик пайпоқ кийиш, уларни тез-тез алмаштириб турмаслик ҳам оёқнинг кўп терлашига сабабчи бўлади. Оёқ кўп терлаганда терининг устки қисми юпқалашиб қолади, терида пуфакчалар, яралар ҳосил бўлади, оёқ териси қичишиб оғрийди. Оёқ кўп терламаслиги учун ҳар кун кечкурун совуқ сувда совунлаб ювиш, пайпоқни ҳар кун алмаштириб турилиши, пойабзал қуруқ бўлиши керак.

Врачларнинг кузатишига қараганда оёғи кўп терлайдиган одамларнинг 70 % и да оёқ қаваради. Оёқ терламаслиги учун оёқ бармоқлари орасига эрталаб ва кечкурун тальк билан борат кислотани баробар миқдорда қўшиб, ёки икки ҳисса аччиқ тош билан уч ҳисса тальк аралашмасини ёки гальманин кукунни сепилади. Ҳар 4—5 кунда бир марта уротропин билан талькнинг баробар аралашмасини сепиш ҳам мумкин. Шунингдек, бир неча кун ўтказиб, 4—5 % ли формалин эритмаси ёки 10 % аччиқтошни ёки пардоз сиркасини суркаш ҳам тавсия этилади. Шунинг эсдан чиқармаслик керакки формалин терида яллиғланиш, шўралаш, баъзан экзема ҳосил қилиши мумкин. Терида яллиғланиш белгилари пайдо бўлиши биланоқ формалин суртишни тўхтатиш керак.

Шундан сўнг тирноқларга қараш ўтилади. Соғлом тирноқ бир оз дўнг шаклида, силлиқ, яссироқ, пушти рангли бўлади. Тирноқ мугуз моддадан тузилган бўлиб, бармоқни шикастланишдан сақлайди. Тирноқ ўсиб кетса, остида кир ва микроорганизмлар тўпланади. Текширишлар шунини кўрсатадики, микробларнинг энг кўпи тирноқ остида бўлар экан. Тирноқларни олишдан аввал бармоқларни илиқ совунли сувга бир неча минут солиб турилади.

Қўл тирноқларини ҳар ҳафтада, оёқ тирноқларини 2—3 ҳафтада бир марта олинадилар. Тирноқ остини алоҳида тиш чўткасида ювиш керак.

Ўқитувчи сочлар гигиенасига тўхтаб сочин парвариш

қилиш ҳақида сўзлаб беради. Бунда аввал бир неча ўқувчидан сочининг соғлом бўлиши учун нима қилиш керак, деб сўралади. Ўқувчилар соғлом сочининг хусусиятлари ва гигиенаси ҳақида «тери» темасидан ва ўқилган адабиётлардан ҳаётда эшитган баъзи материалларга асосланиб жавоб берадилар. Ўқувчилар жавоби муҳокама қилиниб, айрим жавоблар тўлдирилиб, сочлар гигиенаси ҳақида батафсилроқ сўзлаб берилади.

Соғлом соч юмшоқ, майин бўлади, ялтираб туради. Соч кишига ҳусн беради. Сочни доимо парвариш қилиб туриш керак. Сочни тоза тутиш шарт. Бошда тўпланган қазғоқ (пўст) ва кирни ювиш ва тараш билан йўқотиш мумкин. Ёғли сочни ҳар 5—6 кунда, ёғсиз сочни эса ҳар 7—10 кунда илиқ сувда ювиб туриш тавсия қилинади.

Сочни ювиш учун турли шампунлар ва совунлардан фойдаланиш мумкин. Сув қаттиқ бўлса, юмшатиш учун бир челақ сувга бир неча томчи нашатир спирти ёки 1—2 чой қошиқ сода қўшилади. Ёғли сочни совунли спирт, «Серное», «Дектярное» совунлари билан ювиш мумкин.

Соч қуруқ бўлса сермой совунлар, масалан, болалар совуни билан ювиш керак. Соч қуририлгандан сўнг аввал сийрак тароқ, сўнг қалин тароқ билан таралади. Узун соч учидан бир неча қисмга бўлиб таралади, калта соч тепадан уч қисмига томон таралади. Тароқни тоза тутиш, спирт ёки одеколон билан артиб туриш керак. Ўсмирлар сочларини ҳар ойда бир марта калта қилиб олдириб туришлари керак. Қиз болалар сочини узун қўйсалар ҳуснларига ҳусн бўлади. Сочни қаттиқ қилиб турмаклаш, тўкилишига сабаб бўлади. Одам совуқ ҳавода бош яланг юрса бош териси совқотиб юза қон томирлар тораяди ва сочни озиқланиши ҳамда ўсиши ёмонлашади.

Бу темача сўнггида соч гигиенасига риоя қилинмаса соч тўкилиши, турли касалликлар пайдо бўлишини айтиб тема якунланади. Кийим-бош гигиенаси ўтилганда кийим-бошнинг енгил, қулай, иссиқ, табиий материаллардан тикилган бўлиши ҳақида қисқача сўзланади. Ўсмирлар катталарга ўхшаб яхши кийингилари келади. Бежирим кийим ҳар бир одамга ҳусн беради. Кийим ўсмирнинг қадди-қоматига мос, чиройли тикилган бўлиши лозим. Кўп қизлар қишда қаттиқ совуқ бўлишига қарамасдан капрон пайпоқда юрадилар. Бу жуда ёмон, чунки совуқдан тери кўкаради, дағаллашади, қичишади.

Қишда юпун кийиниш туфайли тананинг пастки қисмлари совқотади, бу жинсий органларнинг шамоллашига олиб келиши мумкин. Қишда йигит-қизлар ичларидан иссиқ ички кийим кийишлари лозим. Капрон, нейлон, паролон ва бошқа сунъий материаллардан тикилган кийимларни узоқ вақт кийиб юриш мумкин эмаслигини уқтирилади, чунки бундай кийим ҳавони ёмон ўтказди. Пойабзал қишда иссиқ, ёзда эса енгил, таги чарм бўлиши лозим. Сўнг нима учун пойабзал гигиенасига риоя қилиш сабаблари атрофлича ёритилади. Оёқнинг доимо совқотишидан қон томирлар тораяди, натижада оёқларга қон кам келиши туфайли тўқималарнинг озикланиши бузилади. Ёзда таги резинка пойабзал кийиш зарарлилиги айтилади. Тор ёки кенг пойабзал киймаслик керак. Тор пойабзал оёқни қисади, оёқ панжаси шаклини бузади, тернинг кўп ажралишига сабаб бўлади. Таги резинка пойабзал кийилганда ичига жунли патак солиш шарт.

Уқувчиларга мустақил ўқиш учун қуйидаги адабиётларни тавсия этиш мумкин.

И. С. Винтовкина. Усмир қизга. Т., «Медицина», 1977.

П. И. Големба. Тери ва сочларни парвариш қилиш. Т., «Медицина», 1961.

Қ. Содиқов, Р. Собирова, Х. Ғовсутдинов. Жинсий тарбия. Т., «Медицина», 1982.

Саломатлик. Т., ЎзСЭ, 1985.

ҚИЗЛАР ГИГИЕНАСИ

Қизлар гигиенаси ҳақида тубандаги масалалар ёритилади¹.

Қиз бола балоғатга етаётган даврда скелети, ички органлари тез ўсади. Бу даврда қиз бола етила бошлайди, барча жисмоний ва руҳий жиҳатлар ривожлана боради. Қизларнинг жинсий балоғатга етиши энг масъулиятли давр ҳисобланади. Қизлар гигиенаси танани айланиб ташқи жинсий одганларни тоза тутиш, уй-жой, кийим, пойабзални тоза сақлаш, тўғри овқатланиш, юқумли касалликлардан эҳтиёт бўлиш, организмни чиниқтиришдан иборат ва ҳоказо.

Ҳар бир қиз ҳайз кўришига қадар аёл организмнинг физиологик хусусиятлари-ҳайзнинг кечиши, ҳайз вақтида гигиеник режимга риоя қилиш ҳақида тушунчага эга бўлиши лозим. Акс ҳолда турли касалликларга учрашлари мумкин. Қизлар баданларини тоза сақлашлари, шахсий гигиена қоидаларига амал қилишлари жуда

¹ Қизлар гигиенасини С. Ҳ. Қурбонова ёзган. (Ред. изохи).

муҳим. Ташқи жинсий органларни ёшликдан тоза сақлашга ўрганиш керак. Қиз боланинг соғлиги унинг поклигига боғлиқ. Жинсий органлар ва атрофдаги бурмаларни эрта билан ва кечқурун совунлаб илқ сувда юиб туриш керак. Қизлар кечқурун ва эрта билан душда ювинсалар яна ҳам яхши бўлади. Қиз бола рейтузасини ҳар кун алмаштириши керак. Жинсий органлар тоза тutilмаса у ерда касаллик туғдирувчи микроблар тўиланади ва жинсий органлар, сийдик чиқариш йўлларига кириб, уларнинг шилиқ қаватини таъсирлаб, қичнади ва ачитади ҳамда сийдик чиқариш йўллари оғир яллиғланиши (уретрит — сийдик чиқариш каналининг яллиғланиши, цистит-сийдик қопининг яллиғланиши, пиелонефрит (бўйрак жомларининг яллиғланиши) ва бошқаларга сабаб бўлади.

Ҳайз кўришда гигиеник режим. Қиз болага ҳайзнинг моҳияти, табиийлиги, аҳамиятини, ҳайз кўрганда озодликка риоя қилиш зарурлигини тушунтириш лозим. Ҳайз кўрган вақтда, айниқса тозалikka риоя қилиш, совқотишдан эҳтиёт бўлиш керак, акс ҳолда касаллик туғдирувчи микроблар жинсий органларга ўтиши мумкин. Қизлар ҳайз кўрганларида зах ерда ўтирсалар ёки ётсалар жинсий органлар шамоллаб қолиши мумкин, хусусан тухумдонларнинг шамоллашини даволаш жуда қийин бўлади. Тухумдонларнинг шамоллаши натижасида қориннинг пастки қисми тортиб, бел билан бирга оғрийди. Айрим аёллар ёшликларида ўз саломатликларига эътибор бермайдилар, кейин эса бола кўриш учун узоқ муддат даволанишга мажбур бўладилар. Ҳайз кўриш вақтида қизлар иссиқ кийимлилари, оёқлар, қовуқни иссиқ тутишлари лозим. Ҳайз кўрганда қуёшда тобланиш, походга чиқиш, чарчатадиган турли хил ўйинлар ўйнаш, сакраш, тез югуриш мумкин эмас. Шунингдек, бу вақтда ваннада, тосда ўтириб ювиниш, совуқ сувда, дарё ва бошқа ҳавзаларда ҳам чўмилиш тавсия этилмайди. Ҳайз пайтида душда ювиниш керак. Ҳайз пайтида эрталаб ва кечқурун ташқи жинсий аъзоларни қайнатилган илиқ сувда совунлаб ювиш лозим. Қўлни аввал яхшилаб юиб, сўнгра сув қуйиб туриб, ташқи жинсий аъзоларни олдиндан орқага қараб ювилади.

Ҳайз даврида аччиқ, шўр овқатлар емаслик, элнҳор спиртли ичимликлар ичмаслик керак. Эрталабки гимнастикани бажариш мумкин.

Қизлар ҳайз календари тутиши керак. Ҳайз кўрганда гигиеник салфеткадан фойдаланиш лозим. Гигиеник сал-

феткани кунига 3—4 марта алмаштирилади. Гигиеник салфетка бўлмаса юмшоқ оқ материални бир неча қават қилиб ишлатса ҳам бўлади.

Сут безлари гигиенаси. Қиз бола тез ўсиб балоғатга етар экан кўкрак безлари ҳам катталашади.

Ўсмирлик давридан бошлаб қизлар сийнабанд тақишлари керак. Сийнабанд тор бўлмаслиги лозим. Сийнабанд билан сут безларини бир оз кўтариб қўйилганда қон айланиши яхшиланади.

ЎСМИРЛАР ГИГИЕНАСИ

Бола ўсмирлик даврида ҳар томонлама ўсиб ва ривожланиб боради. Унинг ташқи қиёфаси, овози ўзгариб, соқол, мўйлови сабза ура бошлайди, органлари катталашади, мияси ўсади, психикаси ривожланади. Бу даврда ички секреция безларидан кўп миқдорда турли секретлар ишлаб чиқарила бошлайди. Ички секреция безлари ишлаб чиқарган гормонлар ўсмирнинг ўсishiга, ҳушқига, умумий ривожланишига таъсир этади. Тер, ёғ безларининг фаолияти ортади.

Ўсмир ўғил болалар ташқи жинсий органларини тоза тутишлари зарур. Агарда орган тоза сақланмаса касаллик туғдирувчи микроорганизмлар кўпайиб, яллиғланиб шишади, қичишиб, ачишади ва яра пайдо бўлади. Баъзи ҳолларда олат кертмаги тешиги торайиб қолиб, қон айланиши бузилиб, сия олмай қолиш-фимоза пайдо бўлади. Ҳар сафар ҳожатдан сўнг тағни ювиб туриш керак. Ўсмирларни эрта билан ёки ухлашдан аввал ёзилишга ўргатиш лозим. Қабзият бўлишига асло йўл қўймаслик керак. Баъзи ўсмирлар балоғат ёшида онанизм (мастурбация) билан шуғулланидилар, яъни жинсий органларини хуш ёкиш ҳосил қилиш мақсадда сунъий таъсирлайдилар. Онанизм соғлиққа ёмон таъсир қилади. Бунини ўсмирларга ётқини билан тушунтириш керак. Онанизм билан кўп шуғулланиш орқа мия сунъи касаллигига олиб боради. Бора-бора мижоз суст бўлиб қолади. Бу эса йигит киши учун фожиадир.

Бу даврда ўсмирга дўқ-пўписа қилмаслик, уришмаслик керак. Мазкур тема бўйича ўсмирларнинг мустақил ўқиши учун қуйидаги адабиётлар тавсия этилади.

Д. Шарипова, А. Семенова. Ўқувчиларга гигиеник таълим ва тарбия бериш. Т., «Ўқитувчи», 1983.

М. Н. Исмонлов. Ўқувчи гигиенаси. Т. «Медицина», 1977.

А. З. Зоҳидов ва Л. Б. Шрайбер. Шахсий гигиена соғлиқнинг гаровидир. Т., «Ўздавнашр», 1958.

Таносил касалликлари ҳақида тушунча. Совет давлатининг халқ фаровонлиги ва саломатлиги ҳақида қилаётган ғамхўрлиги туфайли таносил касалликларига қарши курашишда катта ютуқларга эришилди.

Таносил касалликлари асосан жинсий алоқа вақтида юқади. Бу касаллик билан эркаклар ҳам, аёллар ҳам касалланадилар.

Бу касалликларга захм, сўзак, трихомоноз касалликлари киради. Захм — энг оғир таносил касаллиги бўлиб, унинг қўзғатувчиси оқ трепонема (спирохета) ҳисобланади. Захм юктирадиган манба шу касаллик билан оғриган бемор ҳисобланади. Оқ трипонема сўлакда, уруғ суюқлигида, кўкрак сутида ва бошқаларда ўзининг юқумлилик хусусиятини узоқ вақт сақлаб туради. Касаллик юққандан кейин яширин давр 2—3 ҳафта давом этади.

Касаллик пайдо бўлгандан кейин тахминан орадан 3—4 ҳафта ўтгач бемор қонида физик-химиявий ўзгаришлар пайдо бўлади. Агар вақтида даволанмаса касаллик белгилари вақтинча йўқ бўлиб кетиши ҳам мумкин. Бемор тузалиб кетдим, энди врачга мурожаат қилмаса ҳам бўлади, деб хотиржам юраверади.

Бунда касалликнинг характерли белгилари йўқолиб беморнинг тинкаси қурийди, ухлай олмайди, бош мускуллари, бўғимлар, суякларда оғриқ пайдо бўлиб, температура бир оз кўтарилади. Бу белгилар грипп касаллиги белгиларига ўхшаб кетади. Бу даврда беморнинг бадан териси, оёқ-қўллари, оғиз бўшлиғи, жинсий органлари шиллиқ пардаларига оч пушти ёки мис рангидаги тошмалар тошади. Тошмалар даволанмаса ҳам 20—30 кунда йўқолиб кетади. Бир неча ойдан кейин яна пайдо бўлади. Захмнинг иккинчи даври жуда хавфли бўлиб бемор атрофидаги кишиларга касалликни тез юктиради. Агар бемор астойдил даволанса, касаллик кейинчалик ривожланмайди, у соғайиб кетади. Захмнинг учламчи даври касаллик юққанидан кейин 3—5 йил ўтгач ривожланади. Бу даврда тўқималар шикастланади, бунда аввал шиш пайдо бўлади, сўнг тўқималар жонсизланиб ҳалок бўлади, бунинг ўрнида чандиқ ҳосил бўлади. Захм орқа мия тўқималари ва қон томирларини жароҳатлаб, оғир неврологик асоратларга олиб келади. Бунда тана қисмларининг сезгирлиги камаيда, доимий ёки вақт-вақти билан қаттиқ оғриқ пайдо бўлади. Захм ка-

саллигида нерв системасининг шикастланишидан ҳаракатлар уйғунлиги бузилади, мувозанат йўқолади, беморда хотира пасаяди, ҳисоблаш, ёзиш, ўқишда қийналади, аста-секин ақл заифлашади. Беморлар жуда таъсирчан, жиззаки ёки бўшашган ва шалвираган бўлиб қоладилар. Захм ўпишганда, бемор ишлатган нарсалар (пиёла, стакан, қошиқ, вилка, тиш чўткаси, папирос, лаб бўёғи, оғизда чалинадиган гармошка, пуфлаб чалинадиган асбоблар ва ҳоказо) дан фойдаланганда касаллик юқиши мумкин. Захмни даволаш мумкин. Бунинг учун врачнинг барча кўрсатмаларини, буюрганларини бажариш шарт. Касалланган одамларнинг баъзплари уялиб, ўз вақтида врачга бормайдилар ва оғир асоратларга мубтало бўладилар. Ўзларига ҳам, бошқаларга ҳам катта зарар етказадилар. Бу касалликнинг тарқалишига ахлоқий бузуқлик, тасодикий жинсий алоқа қилиш сабаб бўлади. Касаллик белгилари сезилиши биланоқ тезда врачга бориш, дарддан бутунлай фориг бўлмагунча даволаниш керак.

Сўзак билан оғриганда жинсий органлар шиллиқ қавати яллиғланади, жинсий орган шишади, ачишади, санчиб оғрийди. Бизнинг мамлакатимизда таносил касалликлари олдини олиш ва даволаш учун барча шароит яратилган. Беморлар таносил касалликлари диспансерида ҳисобга олинади ва даволанади. Баъзи беморлар касалликни яширадилар, шунингдек юқтирган жой ва одамни айтмайдилар.

РСФСР Жиноят кодексини 115- моддасида (иттифоқдош республикаларда ҳам худди шундай жиноий кодекс бор) қуйидагилар қайд этилган: ўзида венерик касаллик борлигини билиб туриб, бошқа кишига юқтирса уч йил озодликдан маҳрум этилади ёки бир йилгача ахлоқ тузатиш ишига юборилади ёки 100 сўмгача жарима солинади.

Мустақил ўқиш учун тавсия этиладиган адабиётлар.

М. Я. Муртазаев. «Таносил касалликлари». «Медицина», Т., 1981.

Н. Т. Турсунов, А. М. Голосовкер. Венерик касалликлар ҳақида нималарни билиш керак. Т., «Медицина» нашриёти, Т., 1973.

Иосиф Гине. Успирин вояга етаётганда. «Ўқитувчи», Т., 1970.

А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. Гигиена ва саломатлик. «Ўқитувчи», Т., 1986.

КУПАЙИШ ВА РИВОЖЛАНИШ

«Кўпайиш ва ривожланиш» темасида кўпайиш органлари, уруғланиш, боланинг туғилгунга қадар ривожланиши, туғилиши, ривожланиши, кўкрак ёшидаги болани парвариш қилиш гигиенаси, она ва болаларга Совет давлатининг ғамхўрлиги, ўсмирлик давридаги бола ривожланишининг характеристикаси, қиз ва йигит гигиенаси каби масалалар ёритилади.

Юқори синф ўқувчиларининг жинсий етилганлиги ва уларнинг баъзилари ўрта мактабни битириши билан оқ турмуш қуришни эътиборга олиб «Кўпайиш ва ривожланиш» темасини жинсий ва гигиеник тарбия дарс мазмуни билан боғлиқ равишда амалга оширишни икки соатлик, яъни «Уруғланиш ва боланинг туғилгунга қадар ривожланиши», «Боланинг туғулуши, ўсиши ва ривожланиши» темалари мисолида берилади.

Тема. Уруғланиш ва боланинг туғилгунга қадар ривожланиши

Мақсад. Ҳомиладорликнинг нормал кечиши ҳақида билим бериш.

Дарсни жиҳозлаш. Эмбрион ривожланиши ҳақидаги рангли макет. Ўқитувчи ўқувчиларга она қорнида эмбрионнинг ривожланиши расмини, А.А. Маркосяннинг «Еш физиологияси масалалари» китоби 4-таблицасидан эпидиаскоп орқали катталаштириб кўрсатади.

Дарсинг бориши. Янги теманинг мазмуни олдинги ўтилган темалар билан бевосита боғлиқ бўлгани учун ўқувчилардан тубандаги саволларга жавоб олинади.

Жинсий етилиш, балоғатга етиш деганда нималарни тушунасиз?

Қизларда жинсий етилиш белгилари нималардан иборат?

Ўғил болаларда жинсий етилиш белгиларига нималар киради?

Биологик ва ижтимоий етилишнинг фарқи нимада?

Ўқувчи жинсий етилишнинг моҳияти, қиз ва ўғил болалардаги белгилар ҳақида бир неча ўқувчининг жавобини эшитиб, уни баъзи ўқувчилар қатнашувида тўлдиради. Сўнг ўқитувчи ўтган теманинг баъзи қисмларини ўқувчилар ёдига тушириб янги темани суҳбат методи билан давом эттиради.

Янги темада қуйидаги масалалар ёритилади:

1. Ҳомиладорлик ва туғруқ.
2. Ҳомиладорлик вақтида гигиеник режим.
3. Ҳомиладор аёл ва чақалоққа ғамхўрлик қилиш.

Пландаги биринчи масала ёритилганда ўқитувчи тубандагиларни айтади. Аёл киши севган одами билан турмуш қуриб, бўйида бўлса, ўзини бахтли ҳис этади. Маълумки одам бошқа умуртқалилар сингари тухум ҳужайра билан уруғ ҳужайранинг қўшилишидан ҳосил бўлган зиготадан ривожланади.

Бачадонда эмбрионнинг ривожланиш даври *ҳомиладорлик* деб аталади. Ҳомиладорлик 9 ой 9 кун давом этади. Ҳомиладорликнинг биринчи уч ойида эмбрион ташқи муҳитнинг турли таъсиротларига жуда сезгир бўлади. Бу даврда онанинг юқумли касалликлар билан оғриши, айниқса хавфли ҳисобланади. Ҳомиладорликнинг охириги ойида ҳомила асосан шаклланиб тугайди. Чақалоқ 7—8 ойлик бўлиб чала туғилса, уни алоҳида ғамхўрлик билан парвариш қилиш керак.

Ўқитувчи ҳозирги кунда замонавий медицина асбоб-ускуналари билан жиҳозланган туғруқхоналарда малакали врач-гинеколог ва акушеркалар ишлаётгани ҳақида сўзлаб беради.

Шундан сўнг ўқитувчи пландаги иккинчи масала, яъни ҳомиладорлик вақтида гигиеник режим ҳақида гапириб аёл киши бўйида бўлган кундан бошлабоқ аёллар консултациясига бориши зарурлигини айтади.

Бўлажак фарзанднинг сиҳат-саломат бўлиши учун она соғлом, жисмонан бақувват ва руҳан тетик бўлиши керак. Шу мақсадда аёллар консултациясида бўлажак онани гинеколог, терапевт, эндокринолог, окулист, стоматолог, невропатологлар кўрикдан ўтказадилар ва у диспансер учётига олинади.

Ўқитувчи ҳомиладорлик вақтида қандай кийиниш, гигиена қоидаларига риоя қилиш, қандай меҳнат қилиш кераклиги ҳақида гапириб беради.

Аёл кишининг бўйида бўлгандан кейин боши қоронғи бўлади, баъзан кўнгли айниб қусади, баъзи аёлларда ҳомиладорлик токсикозлари пайдо бўлади.

Токсикоз оғир кечганда албатта врачга бориб, даволаниш керак.

Ҳомиладор аёлнинг овқати енгил сингадиган, калорияли, витаминларга бой бўлиши керак. Ҳомиладорлик даврида спиртли ичимликларни ичиш асло мумкин эмас, чунки алкоголь боланинг майиб-мажруҳ, кўр ва гаранг, эси паст, ҳатто ўлик туғилишига сабабчи бўлади.

Афсуски баъзи оилаларда ҳомиладор аёлнинг овқатланишга унча эътибор берилмайди, кам ёки кўп овқат ейди, овқатланиш режимига риоя қилмайди, оқсилли овқатларни истеъмор қилмайди. Бунинг оқибатида у турли касалликларга чалиниши, камқон бўлиб қолиши мумкин, бу албатта ҳомилага салбий таъсир этади. Ҳомиладорлик вақтида кийиниш ҳақида қўйидагилар баён этилади. Ҳомиладор аёлнинг кийими бир оз кенг, ҳаракатларини қийинлаштирмайдиган бўлиши керак. Ҳомиладор аёл баланд пошнаги пойабзал киймаслиги керак. Шамоллашдан жуда эҳтиёт бўлиши, жинсий органларини доимо тоза сақлаши, иложи бўлса ҳар кун душ қабул қилиши, тўйиб ухлаши керак. Атрофдаги кишилар онага ва чақалоққа яхши муомала қилишлари, ғамхўр, меҳрибон бўлишлари лозим.

Ҳомиладор аёл асабининг бузилиб туриши, ғам-изтироб чекиши боланинг соғлигига ҳам зарарли таъсир қилади. Оилада фарзанд дунёга келганда ота-онага уй ишларида ёрдам бериши, она билан чақалоққа ғамхўр бўлиши, уларни эъозлаши керак.

Теманинг сўнггида совет давлатининг оналарга ва болаларга кўрсатаётган ғамхўрлиги ҳақида қисқача сўзлаб берилади. Ҳомиладор аёллар кечки сменада ишласалар кундузги сменага ўтказилади, оғир ишларга қўйилмайди.

Ҳомиладор аёлга туққанга қадар 56 кун, туққанидан кейин 56 кун маош сақланган ҳолда отпускаи берилади. Зарур бўлганда декрет отпускаи узайтирилади. Биз бу темани ўқувчилар қандай ўзлаштирганини билиш мақсадида савол бериб жавоблар олинди. Қўйида ўқувчиларнинг жавоблари келтирилади.

Савол: Ҳомиладорлик пайтида аёл киши қандай кийиниши керак?

Жавоб: Ҳомиладор аёл сунъий газламадан тикилган кийимларни киймаслиги керак. Ҳомиладор аёлларнинг кийими кенг, боғичларсиз, тоза бўлиши керак. Ёзда енгил, совуқ кунларда эса иссиқни сақлаб турадиган кийим кийиш лозим. Ҳомиладор аёлларнинг пойабзали паст пошнаги, ихчам ва фаслга мос бўлиши лозим.

Савол: Совет давлати ҳомиладор аёллар ва болаларга қандай ғамхўрлик қилмоқда?

Жавоб: Совет давлати ҳомиладор аёлларга ва болаларга катта ғамхўрлик қилади, она соғлом бўли-

ши, ҳомиладорлик яхши кечиши, бола соғлом туғилиши учун аёллар консултацияси ҳомиладор аёлни кузатиб туради. Гинеколог-врач ҳар ойда икки марта ҳомиладор аёлни кўриб маслаҳат беради ва керакли муолажаларни кўради. Врач ҳомиланинг она қорнида тўғри ривожланишини кузатиб боради. Ҳомиладорликнинг 32 ҳафтасидан бошлаб, аёлларга давлат томонидан 56 кунлик декрет отпускази берилади. Бола туғилгандан кейин то бир ёшга тўлгунча онага отпускази берилади ва отпускази учун ҳақ тўланади. Давлат томонидан янги туғилган биринчи болага 50 сўм, иккинчи ва учинчи болага эса 100 сўм суюнчи пули берилади. Партия ва ҳукуматимиз оналар ва болаларга доимий ғамхўрлик қилиб келмоқда.

Уйга вазифа. А. Г. Хрипова ва Д. В. Колесовларнинг «Гигиена ва саломатлик» китобидан 15-§ ни ўқиш.

Ўқувчиларга мустақил ўқиш учун қуйидаги адабиётлар тавсия этилади:

И. А. Тарасенко. Бўлажак онага маслаҳатлар. Т., «Медицина», 1978.

М. Ш. Иброҳимова. Ҳомиладорлик токсикозлари нима? Т., «Медицина», 1981.

УМУМИЙ БИОЛОГИЯ КУРСИДА ГИГИЕНИК ВА ЖИНСИЙ ТАРБИЯ

Гигиеник ва жинсий тарбиянинг баъзи элементларини ўқувчиларга тушунтиришда 9—10-синфдаги умумий биология ўқув предмети катта аҳамиятга эга. Курснинг «Қириш» қисмида инсон саломатлигини, келажагини сақлаш учун табиий бойликлар, ўрмонлар, ўтлоқлар, дарёларни асраш, организмлар билан табиат ўртасидаги ўзаро муносабат қонуниятларини билишнинг жуда зарурлиги, бу масала билан биология фани шуғулланиши эслатиб ўтилади.

Умумий биология ўқув предметини ўтиш жараёнида айрим темаларда жинсий тарбиянинг баъзи элементларини ўқувчилар онгида таркиб топтириш билан бир қаторда гигиеник тарбиянинг айрим томонларини ёритиб бориш лозим. Ташқи муҳит омиллари эса одам саломатлигига фойдали ёки зарарли таъсир этиши мумкин. Гигиена фани эса ташқи муҳит омилларининг одам организмга таъсирини ўрганади. Шунинг учун, умумий биология предмети гигиена фани билан узвий боғлиқ.

«Қириш» темасида органик оламнинг доимо ривож-

ланиб, ўзгариб туриши тушунтирилиб, органик оламнинг хилма-хиллиги, ўсимлик, ҳайвонлар ва микроорганизмларнинг одамга таъсири айтилади. Бошқа организмлар каби одам организми ҳам ташқи муҳит билан мустаҳкам боғланган, одам меҳнатсиз яшай олмайди.

Одам организмдаги физиологик процесслар ташқи муҳит омиллари таъсирида ўзгариб туради. Ҳаво таркибида кислород мавжудлиги ҳайвон ва ўсимликлар билан бирга одамнинг ҳам яшашига имкон беради.

Одамнинг узоқ йиллар мобайнида сиҳат-саломат, тетик, бақувват бўлиб ҳаёт кечиришида атмосфера ҳавосининг соф бўлиши муҳим аҳамиятга эга эканлиги айтиб ўтилади.

Ўқитувчи «Дарвингача бўлган даврдаги биологиянинг умумий характеристикаси» темасида XVIII асрнинг буюк табиатшунос олими Карл Линней идеалистик ва метафизик дунёқарашнинг тарафдори бўлишига қарамай, одам билан маймунлар ўртасидаги ўхшашликларни эътиборга олиб, ўз систематикасида одам ва маймунларни приматлар туркумига киритишга мажбур бўлганлигини эслатиб ўтади.

Одам анатомияси, физиологияси ва гигиенаси ўқув предметининг турли темаларида баён этилган одам ва ҳайвонлар тузилишидаги ўхшашликлар ҳамда тафовутлар «Одамнинг пайдо бўлиши» темасини ўтиш жараёнида сўралиб ақунланади ва умуман биология дарслигида берилган қўшимча чоғиштирма морфологик, анатомик, физиологик, гистологик, эмбриологик, биохимик ва палеонтологик далилларга асосланган ҳолда ўқитувчи томонидан одам билан ҳайвонлар, айниқса одамсимон маймунлар ўртасидаги ўхшашликлар, тафовутлар очиб берилади. Албатта мазкур материал тегишли жадваллар, расмлар, табиий объектларни кўрсатиш орқали ўқувчилар онгига етказилади. Юқорида қайд қилинган ўқув материаллари, шунингдек, палеонтологик далиллар асосида одам бундан 2—3 миллиард йил олдин яшаган одамсимон маймунлардан келиб чиққанлиги, одамзоднинг дастлабки Ватани жанубий ва Марказий Осиё, жануби-шарқий Европа бўлганлигини австрлопитек, «хунарманд одам» питекантроп, синантроп, гейдельберг, неандертал, кроманьонлар ҳозирги замон одамлари билан қадимги даврда яшаган одамсимон маймунлар ўртасидаги оралиқ формалар эканлигини, ҳар бирининг ташқи қиёфаси, калла суягининг

ҳажми, мия оғирлиги, юз тузилишини таблицалар ёрдамида тушунтириб ўтилади.

Ўқитувчи одамнинг пайдо бўлишида биологик омиллар билан бир қаторда социал омиллар муҳим роль ўйнаганлигини таъкидлаб, одам бўлиб вояга етиши учун инсон боласи одамлар орасида яшаши, катта кишилардан гаплашишни, фикрлашни, урф-одатларни, удумларни ўрганиши лозимлигини, жамиятдан ташқарида «одам» тушунчаси ўз қийматини йўқотишини эслатиб ўтади. Социал омиллар тўғрисида гап кетганда аввало инсоннинг тарихий ривожланишида меҳнатнинг ролига тўхташ ва меҳнат фақат шон-шараф иши бўлмай, балки инсоннинг тарихан вужудга келишида асосий омил бўлганлигини айтиб ўқувчиларни меҳнатсеварликка ундалади. Одам ирқлари ҳақида сўз юритганда капиталистик ва социалистик мамлакатлардаги турли ирқлар, миллатлар ўртасидаги муносабатлар шарҳланади ҳамда ирқчилик «социал дарвинизм» танқид қилинади. Ўқитувчи Совет Иттифоқи ва бошқа социалистик мамлакатларда барча ирқлар, миллатлар, эркак ва аёлларнинг тенг ҳуқуқлилиги, уларнинг бир-бирлари билан турмуш қуришларини айтади.

Ўқитувчи турли ирқ вакиллари ўртасида ақлий қобилият, фикрлаш, нутқда муҳим фарқ йўқлигини алоҳида уқтириб, буржуа олимларининг ирқчилик назарияларини танқид қилади, дунёдаги барча одамларни биологик жиҳатдан тенглигини исботлаб, ирқий камситишларнинг асоссизлигини кўрсатиб беради. Бу билан ўқувчиларда социалистик тенглик, дўстлик, биродарлик, интернационализм, қардошлик каби тўйғуларни вужудга келтиради. Барча ирқдаги одамларда севги, муҳаббат ҳис-тўйғуси борлигини айтиб, фақат урф-одатлари, никоҳ маросимлари бир-биридан фарқ қилиши ҳақида қизиқарли мисоллар келтирилади.

«Хужайра» темасида ўсимликлар, ҳайвонлар ва одамлардаги барча белгилар, ўзига хос хусусиятлар, ҳатто ирсий тафовутларнинг моддий асоси хужайра ядросида, нуклеин кислоталарда жойлашганлиги маълум қилинади.

«Оқсиллар» темасида, оқсилларнинг хужайрадаги аҳамияти одамда энергия манбаи эканлиги тушунтирилади. Агар одам организмида оқсиллар етишмаса, хужайрадаги каталитик процесслар бузилади. Шунинг учун оқсилга бой овқатлар истеъмол қилишни овқатланиш гигиенасига киритиш керак.

Углеводлар ва ёғлар темасида углеводларнинг ҳужайра таркибига жириши, табиатда турли мевалар, резаворлар, сабзавотлар таркибида бўлиши айтилади. Углеводлар ҳужайра активлигининг юзага чиқиши учун зарур энергия манбаи ҳисобланади. Ёғларнинг тузилиши, одам ҳужайраларида бажарадиган функциялари айтилиб, ёғларнинг ҳам энергия манбаи эканлиги, ҳужайрада ҳимоя ролини бажариши, организмда ҳаракат, секреция, биосинтез ва бошқа процессларда энергия сарф этилиши тушунтирилиб, овқатланиш гигиенасига боғланади.

«Организмларнинг индивидуал ривожланиши» темасида эса ҳужайра ядросидаги ирсият программаси жойлашгани, жинсий ҳужайралар етилиш жараёнида тенг иккига бўлиниши, яъни хромосома, диплоид наборидан гаплоид набори ҳосил бўлиши айтилади. Бу процесснинг қандай амалга оширилиши ҳайвон ва гулли ўсимликларда чангчи ва уруғчи жинсий ҳужайра ривожланиши мейоз процесси масаласида атрофлама тушунтирилади. Бу материалларни ёритишда ўқитувчи асосан суҳбат методидан кенг фойдаланиши ҳамда ўқувчиларнинг синфда одам ва саломатлик ўқув предметидаги «жинсий безлар ва жинсий ҳужайралар» темасидаги олган билимларига асосланиши зарур. Шунга ўхшаш, ҳайвон ва ўсимликлар уруғланиши ва эмбрионнинг ривожланиши темаси ҳам 6-синфдаги «гулли ўсимликларнинг уруғланиши» ва 9-синфдаги «уруғланиш», «одам эмбрионининг ривожланиши» темаларида берилган маълумотлар асосида кенгайтирилади. Ўқитувчи одамнинг ҳам индивидуал тараққиёти уруғланган тухум ҳужайрадаги хромосомалар-генлар функцияси зиминида амалга ошишини таъкидлайди.

«Генетика ва селекция» асослари темасида Мендель, Морган ва бошқа олимлар кашф этган ирсият қонунлари одамга ҳам тегишли эканлигини, унда тананинг қоралиги, қўй кўзлик, бўйнинг пастлиги, лабнинг қалинлиги, бармоқнинг ортиқ бўлиши, сепкил, доминант белгилар, аксинча, тананинг оқ, кўзнинг мовий, бўйнинг баланд, лабнинг юпқа, бармоқларни нормал бўлиши, сепкил бўлмаслиги ва бошқалар рецессив белгилар эканлиги айтилади. Ўқитувчи жинс генетикасини ўтганда жадвал, ўқув-фильмлардан фойдаланган ҳолда аёллар жинсий ҳужайраларида XX хромосомалари, эркекларникида эса XY хромосомалар бўлиши, тана ҳужайраларида жинсий ҳужайралар — гаметалар вужудга келганда она организми бир хил гаметаларни, ота орга-

низми эса ҳар хил, яъни Х хромосома ҳамда Y хромосомали гаметаларни ҳосил қилишини таъкидлайди. Уруғланиш даврида эса Х хромосомали сперматозоид тухум ҳужайрани уруғлантирса қиз бола, агар Y хромосомали сперматозоид уруғлантирса ўғил бола туғилади. Шундай қилиб, боланинг қиз ёки ўғил бўлиши аёл кишига эмас, балки эркак кишига боғлиқ бўлиши генетика фани эришган илмий далиллар асосида исботлаб берилади. Ўқитувчи жинсий хромосомаларда жойлашган генлар таъсирида вужудга келадиган белгилар жинс билан бириккан ҳолда наслдан-наслга ўтишини, чунончи дрозophilлардаги кўз ранги ёки одамлардаги гемофилия, дальтонизм касалликлари мисолида тушунтириб беради. Генетикадан масалалар ечиш жинс генетикаси ҳамда инсондаги айрим белгиларнинг насл сурishi бу процессда ота-она организмнинг ролини очиб беришда муҳим аҳамиятга эга, шу сабабли уни ҳар бир мактабда ўтиш мақсадга мувофиқдир. «Генетика ва селекция асослари» темасида яқин қариндош-уруғларнинг бир-бирларига қиз бериб, қиз олишларининг зарарли оқибатлари ўқувчиларга тушунтирилади. Ўқитувчи зарарли мутацияларнинг табиатдаги микро-организмлар, ўсимликлар, ҳайвонларда табиий танланиш йўли билан бартараф этилишини, одамлар эса ўта онгли бўлгани учун ўз авлодини касалликка, ирсий етишмовчиликка эга бўлишига қарамай барча чоратадбирлар билан сақлаб қолишга ва вояга етказишга, уй-жойли, oilалик қилишга интилиши сабабли инсон ирсияти бошқа ҳайвон ва ўсимликларга нисбатан кўпроқ ўзида ирсий касалликларга эга бўлишини, ҳозирги пайтда инсонда 3 минг ирсий касалликлар аниқланганини айтиб ўтади. Инсон нотаниш жиши билан турмуш қуриши натижасида, шу касалликларни аксарият рессив бўлгани сабабли гоморозигота ҳолатда фенотипда намоён бўлмаслиги, яқин қариндошлар қиз бериб, қиз олишса, уларда гоморозигота ҳолатида майиб-мажруҳ болалар туғилиши, oilа кўпинча бахтсиз бўлиши мумкинлиги илмий далиллар асосида тушунтирилади.

Келгусида oilанинг бахт-саодатли, болалари соғлом бўлиши учун генетик врачлардан маслаҳатлар олиш зарурлиги ҳам ҳар бир ўқувчига тушунтирилади.

Ичкилик ичиш ва тамаки чекишнинг зурриётга зарарли таъсир этишини илмий далиллар билан тушунтириш, кундалик ҳаётдаги ачинарли ҳодисалардан мисоллар келтириш шарт.

Мунтазам равишда ичкилик ичиш, албатта наслга ёмон таъсир қилади.

Пияниста ота-оналардан эси наст, ногорон, турли нуқсонларга эга бўлган болалар туғилади.

Ирсий касалликларга Шерешевский-Тернер, Клайн-фельтер, Даун ва бошқаларни мисол қилиб келтириш мумкин. Масалан, Даун касаллиги 21-жуфт хромосома-ларга алоқадор. Бу касалликда боланинг бўйи яхши ўсмайди, боши кичик, оғзи катта бўлади, оғзидан доимо сулак оқиб туради. Бундай болалар анча овсар бўлади, ақлий жиҳатдан ҳам унча ривожланмайди.

«Муҳит ва экологик омиллар» темасида ташқи муҳитнинг абиотик омиллари, яъни ёруғлик, ҳаракат, нам-лик ва иқлимнинг бошқа омиллари ўсимлик, ҳайвонлар организмига таъсир этиши билан бирга, одам организмидаги физиологик функцияларга ҳам таъсир этишини, яъни улар таъсирида одам организми яхши ўсиб, ривожланиши ёки ўсиш ва ривожланишдан орқада қо-лиши мумкинлиги очиб берилади.

Маълумки ўсимлик, ҳайвонлар сингари одам орга-низми ҳам ташқи муҳитнинг таъсирларига мослаша боради.

«Экологик омил организм ҳаёт фаолияти учун оп-тимал интенсивликда бўлганда одам организмида физи-ологик жараёнлар нормал кечади.

Одам организми билан атроф-муҳит чамбарчас боғ-лиқ. Қуёш нури, ҳарорат, намлик одам организмида кечаётган процессларга ижобий ёки салбий таъсир эти-ши мумкин. Бу омилларнинг кескин ўзгариши одамда турли касалликларни келтириб чиқариши мумкин.

«Одамнинг биосферадаги роли» темасида табиат қонуниятларининг бузилиши оқибатлари, ўрмонларнинг нобуд қилиниши; сувнинг ифлосланиши, саноат корхо-налари ҳайвонларга ва одам соғлигига зарарли ва за-ҳарли таъсир қиладиган чиқиндиларни атроф-муҳитга чиқариши, одам саломатлигига хавфли таъсир этиши тушунтирилади. Завод-фабрикалардан ва самолётлар-дан, автомобиллардан одам учун зарарли газлар ажрала-ди. Бундан ташқари, ҳозирги вақтда ядро қуролиларини синаш давом этмоқда. Бу биосферада радиоактив нурлар-нинг кўпайишига сабаб бўлмоқда. Қишлоқ хўжалиги-да турли заҳарли химиявий моддалар қўлланилмоқда. Бундай моддалар атмосфера ҳавосини заҳарлайди, одам-ларда турли касалликлар пайдо бўлишига олиб боради.

Айниқса, ҳозирги кунда аллергия касалликлар кўпайиб бормоқда. Чунончи чанг, дорилар, чиқинди радио-актив моддалар тобора кўпайиб, ҳаво, сув, тупроқ ал-лерген бўлиб қолмоқда.

«Биосфера ва одам» темасида одамнинг биосфера, умуман табиатга кўрсатган ижобий ва салбий фаолияти ҳақида гапирилар экан, табиат қонунларининг бузилиши оқибатлари, ядро қурулларини ишлаб чиқариш, синаш, Совет Иттифоқи ва социалистик мамлакатларнинг ядро урушига қарши олиб бораётган кураши, табиатни муҳофаза қилишни янада яхшилаш, табиий ресурслардан рационал фойдаланиш истиқболлари тўғрисида батафсил тўхташ, бу ишларни тўлиқ амалга ошириш кишиларнинг соғ-саломат бўлишида, тинч ва фаровон турмуш кечиришида муҳим аҳамиятга эга эканлигини таъкидлаб ўтиш керак. СССР нинг ҳар бир граждани, ҳар бир мактаб ўқувчиси дарахтзорларни сақлаш, тиклаш, кенгайтириш, камайиб бораётган ҳайвон ва ўсимликлар турларини муҳофаза қилиш, уларни кўпайтириш учун ёрдам беришга ҳаракат қилиши керак. Ўқитувчи ўқувчиларни табиатни севишга, табиат бойликларини кўз қорачиғидек асрашга ўргатиш ва болаларда табиатга меҳр уйғотиши лозим.

СИНФДАН ТАШҚАРИ МАШҒУЛОТЛАРДА ЎҚУВЧИЛАР БИЛАН ОЛИБ БОРИЛАДИГАН ГИГИЕНИК ВА ЖИНСИЙ ТАРБИЯНИНГ ШАКЛ ВА МЕТОДЛАРИ

КПСС XXVII съезди совет мактаби олдида ўқувчиларга пухта билим бериш, уларни ҳар томонлама етук ва баркамол қилиб тарбиялаш билан бирга келгусида бахтли сила қуришни биладиган қилиб тарбиялаш каби улуғвор вазифани қўйди. Мактабларда олиб бориладиган таълим-тарбия процессларининг асосий шакли дарс.

Дарс жараёнида асосан ўқувчиларга коммунистик тарбиянинг турли усуллари билан бир қаторда гигиеник ва жинсий тарбия масалалари ёритиб борилади. Бироқ қисқа муддатлик дарс мобайнида коммунистик тарбиянинг барча таркибий қисмларини тўла бериб бўлмайди. Синфдан ва дарсдан ташқари олиб бориладиган машғулотларда ўқувчиларнинг бир-бирига яхши муносабатда бўлиши, ўқувчилар коллективини ташкил этиш, бирор вазифани бажаришда қизлар билан ўғил болаларнинг актив иштирокини таъминлаш масаласи ўқитувчилар олдида катта вазифалар қўйди.

Ўқувчига гигиеник ва жинсий тарбия бериш биринчи синфдан бошланиб, у турли предметларни ўқитишда, тарбиявий соатларда, мактабдаги турли жамоат ишларини бажаришда, меҳнат процессида, педагогика совети йиғилишларида, улар билан суҳбат ўтказган вақтда ҳар томонлама амалга оширилиши зарур.

Синфдан ташқари машғулотларда ўқувчилар бир-бирларига ёрдам берадилар, ўртоқлашадилар, улар янги билим, малака ва кўникмалар ҳосил қиладилар. Синфдан ташқари машғулотларда қизлар билан ўғил болаларнинг ўзаро муносабати ва ўртоқлиги яхшилана боради. Бунинг натижасида олган билимлари тобора чуқурлашади, айрим предметларга қизиқишлари ортади. Ўрта мактабда қизлар билан ўғил болалар ўқув ишларида бир-бирларига ёрдамлашадилар, ҳатто қиз болалар билан ўғил болаларда битта партада ўтириш истаги пайдо бўлади.

Мактабда дарсдан ва синфдан ташқари ишлар гигиеник ва жинсий тарбия бериш билан бирга олиб борилса, ўқувчилар соғлом, озода қийинадиган, одоб-ахлоқли, меҳнатни севадиган, турли предметларга қизиқадиган, интизомли, бир-бирини ҳурмат қиладиган бўлиб тарбиялана борадилар. Синфдан ташқари машғулотлар жараёнида ўқувчиларга жинсий ва гигиеник тарбияни қуйидаги шакл-методлар ёрдамида олиб бориш мақсадга мувофиқ:

1. Мактабда синфдан ташқари ўтказиладиган тўғрақ машғулотлари;

2. Турли лекциялар, суҳбатлар, савол-жавоб кечалари ўтказиш;

3. Бадиий, илмий-оммабоп китоблар, рисоалар, журналлар ҳамда одоб-ахлоқ, оила масалаларига тааллуқли газета мақолаларини ўқиш ва муҳокама қилиш;

4. Баъзи спектакллар, кинофильмлар, санъат асарларини кўриш ва муҳокама қилиш;

5. Шаҳар ёки районнинг диққатга сазовар жойлари, ёдгорликлари, музейларига бориш;

6. Илғор пахтакорлар, меҳнат қаҳрамонлари, фан ва санъат арбоблари билан учрашувлар ўтказиш;

7. Ўқувчиларни жамоат ишларида фаол иштирок эттириш, ёшларига ва жинсларига қараб бажарган ишларини назорат қилиш;

8. Коммунистик тарбиянинг таркибий қисмлари бўлган ақлий тарбия илмий-атеистик политехник таълими,

меҳнат тарбияси, эстетик ва ахлоқий тарбия ўқувчиларни гигиеник, жинсий жиҳатдан тўғри тарбиялашда асос ҳисобланади. Шунинг учун, синфдан ташқари машғулотларда коммунистик тарбия гигиеник ва жинсий тарбия билан узвий боғлаб амалга оширилиши лозим.

Мактабда биология ўқув предметини ўрганиш «Ўсимликлар»дан бошланади.

5—6-синфлар ўқувчиларида нерв системаси, психологик хусусиятлар, ички секреция безлари ҳам унчалик ривожланмаган бўлади. Қизларда 6-синфдан бошлаб ички секреция безлари, шу жумладан жинсий безлар зўр бериб ишлай бошлайди. Бу ўқувчилар баъзи фанларга, жумладан «Ўсимликлар»га қизиқадилар. Ўсимликлар бўйича синфдан ташқари олиб бориладиган машғулотларда буни ҳисобга олиш керак. Тирик бурчак, мактаб олди тажриба ер участкасида турли ўсимликлар уруғларини ҳар хил муддатда экиш, ниҳоллар устида кузатишлар, тажрибалар олиб бориш, меҳнат қилиш жараёнида қизлар билан ўғил болалар ўртасидаги ўртоқлик, дўстлик ҳислари намоён бўла боради. Тўғарак машғулотларида ўқувчиларни хилма-хил хона ўсимликлари билан таништириб, уларни парвариш қилиш бўйича кўникма ва малакалар ҳосил қилинади ҳамда кўпайтириш усуллари кўрсатилади. Тўғарак машғулотларида кабинет, коридорларга хона ўсимликлари қўйилади. Мактаб теплицаси ва уйда ўқувчилар ўсимликларга паспорт ёзиш, морфологияси, биологиясини ўрганиш, парвариш қилиш, кўпайтириш, касаллик ва зараркунандаларга қарши курашиш, кузатишлар олиб бориш, тажрибалар ўтказиш йўли билан ижтимоий-фойдали меҳнатга ўрганадилар, ўсимликларни муҳофаза қилиш зарурлигини тушунадилар ва табиатни сева бошлайдилар. Табиат гўзаллигини севиш, уни ҳис этиш, ўсимликлар ҳам тирик организмлар эканлигини тушунишлари билан ўқувчиларда гигиеник ҳамда жинсий тарбия ўз-ўзидан шакллана боради.

«Ўсимликлар» дан синфдан ташқари оммавий машғулотларда, кечалар, лекциялар, суҳбатлар, мунозаралар, конференциялар, олимлар ва ишлаб чиқариш новаторлари билан учрашувларда ўқувчилар коллективини уюштириш, қизлар билан ўғил болалар ўртасидаги самимий дўстона муносабатларни йўлга қўйиш жинсий тарбияда муҳим роль ўйнайди. Республика мактабларида «Хона ўсимликларини биласизми?», «Пахта байрами», «Ўсимликлар сўзлайди», «Шифобахш ўсимликлар»,

«Ҳосил байрами», «Гул байрами» каби темаларда кечалар ўтказилиши керак. Бу кечага барча ўқувчилар, адабиёт, музыка, рус тили, расм ўқитувчилари, музыка тўгараги аъзолари, илғор пахтакорлар ва бошқалар жалб этилади. Илғор пахтакорлар ёки ишлаб чиқариш новаторлари ўзларининг ҳаёт йўллари, оилалари ҳақида сўзлаб берадилар.

«Ўсимликлар» бўйича ўтказиладиган кечада гигиеник ва жинсий тарбияга оид материалларни қўшиш керак. Масалан, ўсимликларнинг атроф муҳит ҳавосини тозалаш, озиқ-овқатлар манбаи эканлиги, инсонга завқ бериши ва бошқалар ҳақидаги шеърлар, интермедиялар, бадиий ўқишларни ташкил этиш мумкин. Бу билан ўқувчиларнинг бўш вақтларидан унумли фойдаланадилар.

Юқорида баён қилинганлардан кўриниб турибдики, ўқувчиларда гигиеник ва жинсий тарбияни тўғридан-тўғри амалга оширмай, балки синфдан ташқари машғулотларда, меҳнат, эстетика, жисмоний тарбия, ватанпарварлик ва коммунистик тарбиянинг бошқа қисмларини амалга ошириш жараёнида бера борилади. Бунга асосий сабаб шундаки, бир томондан 5—6-синф ўқувчиларининг ҳали балоғат ёшига етмаганлиги бўлса, иккинчидан ўқув материалги гигиеник ва жинсий тарбияни олиб боришда ўсимликларнинг имкониятлари камлигидадир.

5—6-синф ўқувчиларига қуйидаги гигиеник ва жинсий тарбияга оид адабиётларни мустақил ўқиш тавсия этилади:

Х. Х. Холматов, З. Ҳ. Ҳабибов. Ўзбекистоннинг шифобахш ўсимликлари. Т., «Медицина», 1976.

Т. Одилов. Ўзбекистоннинг заҳарли ўсимликлари. Т., Ўзбекистон КП Марказий Комитети нашриёти. 1970.

Х. Н. Раҳимов. Қизлар гигиенаси. Т., «Медицина», 1979.

М. Исмоилов. Ўқувчи гигиенаси. Т., «Медицина», 1977.

С. Алимов. Одоб ҳақида. Т., «Ўзбекистон», 1976.

А. Дорохова. Ўзининг қандай тутишини керак? Т., «Ўқувчи», 1974.

Х. Тухмуллаев. Гулчилик ишқибозларига. Т., «Ўздавнашр», 1964.

В. А. Сафонов. Яшил япроқ сирри. Т., «Ўзбекистон», 1966.

А. Т. Ғафуров. Ўсимликлар тўғрисида фан ва дин. Т., «Ўзбекистон», 1965.

Қ. Ҳожиматов, Ҳ. Пратов. «Муқаддас ўсимликлар борми? Т., «Қизил Ўзбекистон», «Правда Востока» ва «Ўзбекистони Сурх» бирлашган нашриёти, 1967.

М. Набиев, Т. Одилов, Ҳ. Пратов, Т. Жуманов. Қизилқарли ботаника. Т., «Ўзбекистон», 1975.

Қ. Ҳ. Ҳожи́матов. Ўзбекистоннинг витаминли ўсимликлари. Т., «Фан», 1973.

Қ. Ҳ. Ҳожи́матов, А. Р. Акро́мов. Ўзбекистоннинг асосий эривор ўсимликлари. Т., Ўзбекистон КҲ Марказий Комитети нашриёти, 1968.

М. М. Наби́ев, Т. О. Оди́лов, У. Пра́тов. Ўзбекистоннинг нодир ўсимликлари ва уларни муҳофаза қилиш. Т., Ўзбекистон КҲ Марказий Комитети нашриёти, 1968.

«Ҳайвонлар» дан синфдан ташқари машғулотларда ўқувчилар мустақил равишда «Ковакиччилар», «Балиқлар», «Сувда ҳам қуруқда яшовчилар», «Судралиб юрувчилар», «Қушлар», «Сут эмизувчилар» ва бошқа синфга кирувчи айрим ҳайвонларнинг ташқи ва ички тузилиши, ҳаёт кечириши ва кўпайишини кузатадилар, тажрибалар қўядилар. Бу билан ўқувчиларнинг ҳайвонлар дунёсида кўпайиш, содда ҳолатдан мураккаблаша бориши ҳақидаги тасаввурларини кенгайтирадилар. Ўқитувчи тавсияси ва ўзлари ўқиган китоблар асосида ҳайвонларнинг кўпайиши, табиатда тутган ўрни ҳақида аниқ тушунча ҳосил қиладилар. Бу билан ҳайвонларни севиш ҳисси ўз-ўзидан шаклланиб боради. Тўғарак машғулотларида ўқитувчи қўшимча адабиётлардан фойдаланиб, ҳайвонларнинг кўпайишидан қизиқарли далилларни, чунончи, фақат урғочи ҳайвонлар эмас, балки эркак ҳайвонларнинг ҳам наслга ғамхўрлик қилиши ҳақида гапириб беради. Сўнгра балиқлар, амфибиялар, қушлар, сут эмизувчиларнинг айрим турларини мисол қилиб келтиради. Чунончи, туяқушларнинг эркаги тухумни урғочиси билан навбатма-навбат босади. Наслга ғамхўрлик қилиш, баъзан бутунлай эркак ҳайвонлар зиммасига тушиши мумкин, масалан, колюшка балиғининг эркаги жуда уришқоқ бўлади, у бошқа эркак балиқлар билан доим уришиб урғочиларига унча майли бўлмайди. Лекин жуфтлашиш вақти келганда уя қуриб, урғочиларини у ерга ҳайдаб кирилади. Урғочиларни уяга тухум қўйиб чиқиб кетади. Уяда анчагина тухум тўплангандан кейин эркаги уларни уруғлантиради ва урғочиларини уяга йўлатмайди. Бу зарур эҳтиёт чорасидир, чунки оналик инстинктдан маҳрум бўлган урғочи балиқлар ўз тухумини еб қўяди.

Тухум қўйилди ва уруғлантирилди. Эркак балиқ учун энди янги ташвишлар бошланади, у вақт-вақти билан ичкарига кириб, кўкрак сузгичларини секин қимирлатади ва шу тариқа тухумнинг ривожланиши учун зарур бўлган кислородли янги сув оқимини келтиради. Ўн-ўн икки кундан кейин майда-майда балиқчалар пайдо бў-

лади. Отанинг ташвиши яна ҳам ортади. У ёш балиқчаларни уядан ташқарига чиқармайди. Ёш балиқчалар отасининг ғамхўрлигида шу тариқа ўсиб улғаяди.

Қолушқа «болажон эркак» балиқларнинг бирдан-бир вакили эмас. Тропиклардаги чучук сувларда яшайдиган куртус балиғининг энсасида (эркагида) суякли илмоғи бўлади. Урғочиси тухумларини бир-бирига уланган иккита шингилга ўхшатиб қўяди. Эркаги шу шингил тухумларни ўз илмоғи билан илиб олади ва тухумлардан мустақил яшай оладиган ёш балиқлар чиққунга қадар шу ғалати ҳолатда сузиб юраверади.

Губан деган балиқ тухумларини урчиш даврида сувга қўяди, эркаги эса оғзига солиб олади. Қўйилган тухум губаннинг оғзида етилиб майда-майда балиқчаларга айланади. Майда-майда балиқчалар овқат ейиш ва яйраш учун отасининг оғзидан қисқа муддатга чиқади, яна маконига қайтади.

Ўқувчилар наел учун қайғуришда эркак ва урғочин ҳайвонлар барабар иштирок этишини қалдирғочларнинг ин қуриши, жиш болаларини вояга етказиши учун қайғуришларини ўзлари кузатсалар ҳам бўлади. Насл учун қайғуриш устида гап кетганда айрим ўқувчилар какку ўз тухумини бошқа қушлар уясига қўяди-ку, ўз насли учун ғамхўрлик қилмайди-ку, деб савол берадилар. Ўқитувчи уларни шархлаб, ҳайвонот оламида бундай мисоллар жуда кам учрашини, шунинг учун каккунини қўпчиллик қушлар ёқтирмаслигини айтади. Бунга қўшимча қилиб қушлар ва бошқа ҳайвонларда насл учун қайғуриш онгли равишда эмас, инстинкт асосида амалга ошишини (шунинг учун баъзи қушлар тухум ўрнига тош қўйиб қўйилса, уни ҳам босиб ётади), одамлар орасида «каккусимонлар» асло бўлмаслигини, жамият бундай кишилардан юз ўгиришини албатта таъкидлаб ўтиши шарт.

Ҳайвонлардан, синфдан ташқари оммавий машғулотларда, илмий ва бадий кинофильмларни кўрсатиш, тематик кечалар, олимпиадалар, байрамлар ўтказиш йўли билан ҳайвонот оламининг келиб чиқиши, буюк табиатшунос олимларнинг ҳаёти ва ижоди ҳақида гапириб, ўқувчиларда табиатни муҳофаза қилишга меҳр уйғотиш ва шу билан ватанни севишга ўргатиш керак.

Бу жинсий тарбия билан боғлиқ бўлган энг муҳим масалалардан ҳисобланади. Мактабларда ҳайвонлар курсидан тематик кечалар ўтказиш одат тусига кириб қолган. Тематик кечаларда ўқувчиларга турли доклад-

лар берилади. Ҳайвонларни муҳофаза қилишдаги ўқувчиларнинг тажрибалари, кузатишлари учун кўрсатмалар берилади. Биология кабинети учун кўргазмалар қуруллар, турли ҳайвонларнинг тухумларини тайёрлаш топширилади. Табиат ва унинг бойликларини қўриқлаш катталар билан бир қаторда мактаб ўқувчиларининг ҳам асосий бурчи эканлиги тушунтирилади. Айниқса, мактаблараро ўтказиладиган «Қушлар байрами» ўқувчиларни эстетик, ватанпарварлик, раҳм-шафқатли, тирик табиатга ғамхўр қилиб тарбиялашда муҳим роль ўйнайди. Тарбиянинг бу таркибий қисмларисиз жинсий ва гигиеник тарбияни амалга ошириш асло мумкин эмас. Бинобарин, ҳайвонлар курсининг синфдан ташқари машғулотларида жинсий ва гигиеник тарбия олиб боришнинг шакл ва методлари худди ўсимликлар ўқув предметининг синфдан ташқари машғулотлари каби бўлади, бироқ бу ерда ҳайвонларнинг кўпайиши насл учун ғамхўрлик қилишига кенгроқ ўрин берилади.

Ҳайвонлар предметида мустақил ўқиш учун гигиеник ва жинсий тарбияга оид қуйидаги адабиётларни тавсия этиш мумкин:

1. А. Т. Фафуров. Ҳайвонлар ҳақида фан ва дин. Т., «Ўзбекистон», 1966.
2. В. В. Лункевич. Қизиқарли биология. Т., «Ўзбекистон», 1967.
3. Г. С. Нога, П. А. Ковалев ва бошқалар. Мактабда ипак қурти боқиш. Т., «Ўқитувчи», 1971.
4. И. Акимущкин. Қаёқда ва қандай? Т., «Ўзбекистон», 1967.
5. И. Акимущкин. Қирилган ва тирилган қушлар. Т., «Ўз-давнашр», 1962.
6. Т. З. Зоҳидов. Зоология энциклопедияси. Қушлар. Т., ЎзССР Фанлар академияси нашриёти, 1957, I том.
7. Х. Ғуломов, Р. Шоназаров. Ҳайвонот ва ўсимлик дунёси ажойиботлари, Т., «Ўзбекистон» 1973.
8. Н. А. Назармуҳамедов. «Заҳарли бўғимоёқдилар». Т., «Фан», 1961.
9. Л. Б. Шрайбер ва А. З. Зоҳидов. Пашша одамнинг хавфли душмани. Т., «Қизил Ўзбекистон», «Правда Востока» ва «Ўзбекистони Сурх» бирлашган нашриёт, 1957.

«Одам ва унинг саломатлиги» курсидан синфдан ташқари топшириқлар, ўқишлар, суҳбатлар, лекциялар, кечалар уюштириш, кинофильмларни намойиш этиш орқали гигиеник ва жинсий тарбия элементларини амалга ошириш мумкин. Айрим ўқувчиларга уйда бажариш учун тема мазмунига боғлиқ бўлган топшириқлар берилади. Масалан, «Таянч-ҳаракат органла-

ри» темаси ўтилганда ўқувчи уйда эрталаб ва кечқурун ўз бўйини ўлчашиб, гимнастика машқлари билан шуғуллангандан, меҳнат қилгандан кейин ўз организмидаги айрим группа мускулларининг кучи, тезлиги ва ишини ўрганиб бу машқларни мускул фаолиятига ижобий таъсирини кузатиши мумкин. Ҳар куни эрта билан гимнастика машқлари қилиб турилганда у одат бўлиб қолади. Натижада ўқувчининг мускуллари ривожланиб соғлиги мустаҳкамланади, руҳи яна ҳам тетик бўлади.

«Овқат ҳазм қилиш органлари» темасида ўқувчиларга синфдан ташқари машғулотларда кун тартиби маълум вақтда овқатланиш, тўла қимматли овқатлар еб туриш зарурлиги айтилади.

«Нафас олиш органлари» темасида чекишнинг нафас олиш органларига кўрсатадиган зарарли таъсирига оид алоҳида тўғарак машғулотларини ўтказиш тавсия қилинади. Бу машғулотда бир неча ўқувчига «Чекишнинг соғлиққа зарари» ҳақида доклад топширилади. Сўнгра қуйидаги адабиётлар тавсия этилади:

Ж. А. Зоҳидов, Б. И. Петренко. Наркомания — офат. Т., «Медицина», 1978.

И. И. Беляев. Табак-враг здоровья. М., «Медицина», 1979.

Б. Х. Маъзумов. Чекиш — умр заволи. Т., «Медицина», 1984.

Нафас олиш механизмини кўрсатиш учун ўқувчилар билан бирга «Дондерс» схемаси модели тайёрланади ва намойиш қилинади (Бу ҳақда А. Қодировнинг «Одам анатомияси, физиологияси ва гигиенасидан амалий машғулотлар» китобида тегишли кўрсатма берилган.), сўнг «Нафас олиш гигиенаси» ўқув кинофильми кўрсатилади ва ўқувчиларга қуйидагилар баён этилади. Олимлар ҳаво таркиби ва хусусиятларини билиш учун ўрмон ҳавосини анализ қиладилар. Ҳавонинг таркиби аниқланиб, ўрмон ҳавосида микроблар кам бўлиши айтилади.

Ўрмондаги дарахтларнинг барглари турли микробларни ўлдириш хусусиятига эга. Ўрмон ҳавоси ниҳоятда мусаффо бўлиб, таркибида зарарли микроблар ва вируслар деярли бўлмайди. Шунинг учун ўрмон ҳавосида нафас олиш одам организмига фойдали эканлиги айтилади. Кинофильмни шарҳлашда давом этиб, энди синф ҳавоси анализи натижалари ҳақда сўзлаб берилади. Дарсдан сўнг синф ҳавоси таркибида турли микроблар, бактериялар кўпайиб кетади. Микроблар орасида анги-на, сил касаллигини қўзғатувчилари борлиги айтилади.

Шунинг учун танаффусда синф ҳавоси эшик ва деразаларни очиб қўйиб шамоллатилади. Хусусан бурун орқали нафас олишнинг афзаллигини айтиб, тўғри нафас олиш фақат саломатликни мустаҳкамлаб қолмай, балки қадди-қоматнинг тўғри шаклланишида ҳам аҳамиятга эга бўлиши, шунинг учун ёшликдан фақат бурун орқали нафас олиш зарурлиги уқтирилади. Уқитувчи нафас гимнастикаси билан шуғулланиш ҳақида сўзлаб беради. Шундан кейин кинофильмда ўсмирнинг чекаётгани ва йўталишини айтиб, қуйидагилар баён этилади. Тамаки тутунида турли хил заҳарли моддалар бўлиши, бу заҳарли моддаларнинг ўпка ҳужайраларига ҳалокатли таъсир қилиши, чекувчиларда ўпка ҳужайраларнинг эластиклиги камайиб кетишини кинодаги айрим лавҳалар билан ўқувчилар ёдига туширилади. Сўнг завод, фабрика ва бошқа корхоналардан чиқаётган саноат тутунининг, чангнинг нафас олиш органларига зарарли таъсири ҳақида сўзлаб берилади. Йирик корхоналарда тутун ва чангни тутиб қолиш, уни зарарсизлантириш учун йирик вентиляторлар ўрнатилгани, шаҳарлар ҳавоси мусаффо бўлиши учун гигиенист олимлар катта ишлар олиб бораётгани ҳақида гапириб, имконият борича соф ҳавода нафас олиш зарурлиги уқтирилади. Тўғрақ машғулоти билангина чекланиб қолмай синфдан ташқари машғулотларда чекишга қарши агитация-пропаганда ишларини мунтазам олиб бориш керак. Чунки айрим ўқувчилар саккизинчи синфдан бошлаб чекишга ўрганадилар. Қўпгина мактабларда ўтказилган текширишлардан «Сиз йигитларнинг чекишини ёқтирасизми?» деган саволга 95% қизлар «йўқ, йигитларнинг чекишини ёқтирмаймэн» деб жавоб берганлар.

Тошкент шаҳридаги 192, 27, 73, 59 сонли ва бошқа мактабларнинг ўқувчи қизлари чеккан йигитлардан бадбўй ҳид келишини айтганлар. Уқитувчи, мана кўриб турибсизки, чеккан йигитларни қизлар ҳам ёқтирмас экан, деган хулосани болаларга айтиши лозим. Машғулот сўнггида буюк алломаларнинг чекишнинг зарари ҳақидаги фикрлари келтирилса яхши бўлади.

«Чекишдан ақл заифлашади»

(В. Гёте)

«Мен чекишни ташлаганимдан сўнг кайфиятим яхшиланди».

(А.П. Чехов).

Никотин шахмат мастери учун зарур бўлган ақлни пасайтиради ва инсон иродасини сусайтиради.

(А. А. Алехин).

Ҳар бир чекувчи шуни эсда тутмоғи лозимки, у фақат бир ўзини эмас, бошқаларни ҳам заҳарлайди.

(Н. А. Семашко).

Агар мен чекмаганимда, яна бир неча йил азоб тортмасдан яшаган бўлар эдим.

(С.П. Боткин).

Шароб ичманг, тамаки сўриб юрагингизни қийнаманг, шунда сиз Тициан умрини кўрасиз.

(И. П. Павлов).

И. П. Павловнинг ҳаёти ва ижодига бағишлаб кеча ўтказилганда унинг ўз рафиқаси билан узоқ йиллар мобайнида аҳил, севишиб яшаганини мисол келтириб, соф севги, муҳаббат вақтинчалик ҳис бўлмай балки умрбод бўлишини тушунтирилади.

«Ҳар ким 150 йил яшаши мумкин» деган кечада одамнинг соғлом, бақувват, қадди-қомати чиройли бўлиши ва узоқ яшашида физкультура ва спорт, шахсий гигиена, меҳнат, кун тартиби, тўғри овқатланиш ва бошқаларнинг муҳим эканлиги ўқувчилар, ўқитувчилар, мактаб врачлари, ота-оналарнинг нутқларида атрофлича ёритилади. Бу кечада узоқ йиллар мобайнида актив ҳаёт кечирган, 80 йилдан ортиқ яшаган Л. Н. Толстой, И. П. Павлов, И. В. Мичурин, К. И. Скрябин, Жамбул, Ҳабибий, машҳур пахтакорлардан Мамажон ота Тошматов, Назарали ота Ниёзов, машҳур боғбон Ризамат ота Мусамуҳамедов, Юсуфжон қизиқ Шакаржонов ва бошқалар ҳақида сўзлаб берилади. Дангаса ҳеч бир вақт узоқ умр кўрмаслиги, навқиронлик калити меҳнат эканлиги ўқувчилар онгига етказилади ва бу билан ёшларни меҳнат қилишга даъват қилинади.

Одам ва унинг саломатлиги курсидан синфдан ташқари машғулотларда қуйидаги темаларда гигиеник ва жинсий тарбияга оид доклад, лекция, суҳбат ва савол-жавоб кечалари ўтказиш мақсадга мувофиқ:

1. Кун тартибини тўғри ташкил этиш.
2. Жисмоний тарбия соғлиқнинг гарови.
3. Узоқ умр кечириш сирлари.
4. Соғ танда соғлом ақл.
5. Ўз ҳақингизда нималарни биласиз?

6. Организмни чиниқтириш омиллари.
7. Сизнинг ёшингизда қандай кийиниш керак?
8. Ғўзаллик сирлари.
9. Қизлар йигитлар ҳақида нималарни билишни истайдилар?
10. Асабингизни асранг.
11. Ўқувчиларнинг ўсиши ва ривожланишида ички секреция безларининг роли.
12. Одамнинг ривожланиши ҳақида.
13. Ўсмир ўзини қандай тутиши керак.
14. Ўсмир балоғатга етганда.
15. Ўсмир қизлар ва йигитлар.
16. Ўсмирлар гигиенаси.
17. Ўртоқлик ва дўстлик ҳақида.
18. Бахт нима?

«Жисмоний тарбия соғлиқнинг гарови» деган темада суҳбат ўтказиш учун 2—3 та ўқувчига физкультура ва жисмоний машқларнинг саломатликни мустаҳкамлашда қудратли омил эканлиги ҳақида 5—8 минутлик доклад тайёрлаш топширилади. Суҳбатни ўтказишда қуйидаги адабиётлардан фойдаланилади:

И. М. Шоматов. Болаларнинг қоматига эътибор беринг. Т., «Медицина» 1981.

И. С. Винтовкина. Ўсмир қизга. Т., «Медицина», 1977.

Д. Ж. Шарипова, Л. Семенова. Ўқувчиларга гигиеник таълим ва тарбия бериш. Т., «Ўқитувчи», 1983.

А. А. Дорохова. Ўзингни қандай тутишинг керак? Т., «Ўқитувчи», 1976.

Л. Е. Стругацкая. Фарзандларимиз соғлом ва бақувват бўлиб ўссин. Т., «Медицина», 1967.

В. Л. Воронцов. Тафаккур гулшани. Т., «Ўқитувчи», 1981.

А. К. Атаев. Болаларни чаққон, эпчил ва бақувват қилиб тарбиялаш. Т., «Ўқитувчи», 1981.

Бир ўқувчи жисмоний тарбиянинг одамнинг нормал ривожланиши, қадди-қоматининг тўғри ва ўзининг соғлом бўлишидаги роли, иккинчи ўқувчи эса жисмоний тарбия машғулоти турлари жисмоний машғулот нормалари, учинчи ўқувчи баъзи жисмоний тарбия машғулотларини қандай бажаришини ёритиб беради.

Биринчи докладчи меҳнат ва дам олишни тўғри уюштириш, дарс процессида физкультура паузалари ўтказиш ўқувчиларда ишчанлик қобилиятини ошириш, гиподинамиканинг олдини олиш, меҳнат ва дам олиш тўғри ташкил қилинса, ўқувчининг чарчамаслиги ҳақида гапиради.

И. М. Сеченов жуда кўп тажрибалар асосида жисмоний фаолиятда актив дам олишнинг ижобий ролини исботлаб берган.

Меҳнат жараёнида ўқувчининг мускуллари чарчайди, ўқиш процессида эса мускулларнинг ишчанлик қобилияти пасаяди, ҳаракат одам ҳаётининг асосий эҳтпёжи ҳисобланади. Фақат ақлий меҳнат билан жисмоний меҳнат навбатлаб турилганда одам дам олиши мумкин.

Спорт билан мунтазам шуғулланиш ўқувчи организминини чидамли қилади, юрак, томирлар, нафас олиш органларининг функционал имкониятларини оширади, моддалар алмашинувини кучайтиради, мускулларнинг кучини, чидамлилигини ва бошқа хусусиятларини оширади, одам чаққон, эпчил, бақувват бўлади.

Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланган ўқувчиларнинг бўйи, вазни, кўкрак қафаси айланаси, елка олди мускуллари кучи, ўпкасининг ҳаётини сиғими спорт билан шуғулланмаганларга нисбатан юқори бўлади. Спорт билан шуғулланган ўсмирларнинг гавда тузилиши уйғун ривожланади, қадди-қомати чиройли, хушбичим бўлади.

Ўсмирлар ёшликдан бошлаб, гимнастика, енгил атлетика, сузиш, спорт ўйинлари: волейбол, баскетбол, теннис, футбол, чанғи, коньки, туризм ва ҳоказолар билан шуғулланишлари керак.

Албатта эрталаб уйқудан тургач гимнастика билан шуғулланиш керак. Кам ҳаракат қилиб ҳаёт кечирадиган одамлар 25—30 ёшга боргандаёқ семира бошлайдилар, қоматлари хунук бўлиб кетади, букчайиб юрадилар, мускуллари шалвираб қолади. Юрак қон томирлари иши бузилади. Бундай одам жисмонан нимжон бўлиб қолади, салга турли касалликларга чалинади ва барвақт қарийди.

Ҳар бир ўқувчи бундан ўзи учун тегишли хулоса чиқариши лозим.

Биринчи ўқувчи узоқ йиллар давомида ақлий иш қилиб, вақтида жисмоний меҳнат қилган ва узоқ умр кўрган олимлар, фан арбоблари, меҳнат қаҳрамонлари ва ўқувчиларга таниш кишилардан мисоллар келтириб, сўзини тугатади.

Иккинчи ўқувчи эрталабки гимнастика машқларининг бирорта комплексини тушунтириб беради. Бунда бир неча ўқувчи физкультура ўқитувчиси раҳбарлигида сарвқомат бўлишнинг йўл-йўриқларини машқлар

қилиб кўрсатади. Ҳар бир ўқувчи, айниқса ўсмир қизлар қуйидаги машқлар комплекси бажариши мумкин.

Биринчи машқ. Чўзилиш. Шошилмай 6—8 марта такрорланади. Оёқларни сал кериб, «бир-икки» деганда қўллар юқори кўтарилади, оёқ учида кўтарилиб, нафас олинади. «Уч-тўрт» деганда ростланиб, қўллар туширилади — нафас чиқарилади.

Иккинчи машқ. Қўлларнинг айланма ҳаракатлари. Қўллар олдинга-юқорига кўтарилади, гавдани ростлаб, оёқ учида турилади: нафас олинади. Қўллар ёнга-пастга туширилади, нафас чиқарилади. Қўллар туширилиб, елка керилади, кураклар бир-бирига яқинлаштирилади. Машқ 4—8 марта такрорланади.

Учинчи машқ. Ўнгга ва чапга бурилиш. Дастлабки ҳолат оёқлар елка кенглигида қўйилади. Қўллар учини елкага қўйиб, гавда чапга бурилади — нафас олинади, дастлабки ҳолатга қайтилади — нафас чиқарилади. Гавдани ўнг томонга буриб, машқ такрорланади. Гавда ва бошни тўғри тутиб, қўллар букилади, елкани орқага кериб, кураклар бир-бирига яқинлаштирилади. Тонвлар қимирлатилмайди. Машқ 4—6 марта такрорланади.

Тўртинчи машқ. Ён томонларга эгилиш. Дастлабки ҳолат — оёқлар керилади, қўллар гардонга қўйилади. Гавдани чапга эгиб, нафас чиқарилади, дастлабки ҳолатга қайтилади — нафас олинади, ўнг томонга эгилиб, машқ такрорланади.

Машқни бажаришда бошни тўғри тутиб, тирсак орқага тортиладн. Оёқларда ҳамиша тўғри турилади. Машқ 4—6 марта такрорланади.

Бешинчи машқ. Дастлабки ҳолат—тик туриб, оёқлар керилади, қўлларни баланд кўтариб, бармоқлар чалиштирилади. Тезда олдинга энгашиб, қўлларни бир-биридан ажратмаган ҳолда оёқлар орасидан ўтказилади — нафас чиқарилади, ростланиб дастлабки ҳолатга қайтилади — нафас олинади.

Энгашаётганда оёқларда тик туриб, гавда кескин эгилади. Машқ 4—6 марта такрорланади.

Олтинчи машқ. Гавданинг айланма ҳаракатлари. Дастлабки ҳолат—тик туриб, оёқлар керилади, қўлларни юқорига кўтариб, бармоқлар чалиштирилади. Гавдани галма-галдан ўнгга, олдинга, чапга, орқага эгиб, айланма ҳаракатлар қилинади. Олдинга энгашганда нафас чиқарилади, орқага эгилганда нафас олинади. Ҳамма

ҳаракатлар узлуксиз бажарилади, қад тик тутилади. Машқ секин-аста бажарилади. Ҳар бир томонга эгилиб, машқ 3—4 марта такрорланади.

Еттинчи машқ. Чўнқайиб ўтириш. Тизза ва қўлларни ён томонга иложи борица кериб, чўнқайиб ўтирилади. Гавда ва бош тик тутилади, елкани орқага тортиб, кураклар бир-бирига яқинлаштирилади. Машқ 3—5 марта такрорланади.

Саккизинчи машқ. Оёқни кўтариб, белни букиш. Гиламчага қўлларни ёзиб, кафт билан полга таянган ҳолда кўракни қўйиб ётилади. Бош пастга эгилади. Чап оёқни орқага, юқорига кўтариб бел букилади, орқага ташланади ва дастлабки ҳолатга қайтилади. Ўнг оёқни кўтариб, машқ такрорланади. Эркин нафас олинади.

Тўққизинчи машқ. «Велосипедчи». Дастлабки ҳолат—чалқанча ётилади. Қўллар гавда бўйлаб узатилади. Оёқларни юқори кўтариб, велосипед ҳайдаётгандек навбатма-навбат букиб, ёзилади. Эркин нафас олинади. Ҳар бир оёқда 5—7 марта такрорланади.

Унинчи машқ. «Қайчи». Чалқанча ётиб, қўллар гавда бўйлаб узатилади, оёқлар чўзилади. Оёқ навбатма-навбат юқори кўтарилади. Эркин нафас олинади. Ҳар бир оёқда 4—6 марта такрорланади.

Спорт машқларини шарҳлашда ва тушунтиришда 2—3 ўқувчи навбатлашиб турадилар.

Гимнастика машқлари давомийлиги 10—12 минутдан ошмаслиги, шу вақт ичида 10—12 та машқ бажариш лозим. Барча машқлар тўртгача санаб бажарилади.

Ўқитувчи суҳбатни якунлаб, буюк даҳолар, гигиеник гимнастикага ва жисмоний машқларга катта аҳамият берганликларини уларнинг гигиеник гимнастика, жисмоний машқлар ҳақидаги ибратли фикрларини келтиради.

«Муҳимн, ҳар кун и албатта гимнастика қилиб туришни унутма»

(В.И. Ленин),

«Жисмоний машқлар ва мўътадиллик, ҳатто қаринганда ҳам илгариги қувватни бир қадар сақлаб туради»
(Цицерон).

«Агар жисмоний машқлар билан шуғулланиб турилса, дори пчишга асло ҳожат бўлмайди»

(Абу Али ибн Сино).

«Соғлиқни сақлаш, айниқса турли касалликларнинг

олдини олиш учун баданини машқ қилдириш ва ҳаракатдан яхши нарса йўқ»

(М. Я. Мудрев).

«Сайр қилганимдан ва сузганимдан кейин ўзимни ёшаргандек сезаман. Муҳими баданимни ҳаракатлантириш билан ўз миямни массаж қиламан, янгилайман».

(К. Э. Циолковский).

«Одам ўз баданини машқ қилдирад экан, соғлом, чидамли, чакқон бўлади, шунингдек, ўз ақл-заковатини, ўз иродасини машқ қилдириши керак».

(М. Горький).

«Хотирани оширадиган энг муҳим шарт нервларнинг соғлом ҳолати ҳисобланади, бунинг учун жисмоний машқлар билан шуғулланиш керак».

(К. Д. Ушинский).

«Жисмоний машқлар кўнчилик дориларнинг ўрнини босиши мумкин, бироқ дунёда ҳеч қандай дори-дармон жисмоний машқларнинг ўрнини боса олмайди».

(А. Моссо).

Ўқувчиларни гигиеник тарбиялашда экскурсиялар муҳим роль ўйнайди, чунки табиатга уюштирилган экскурсия жараёнида ўқувчилар район, шаҳар ҳавосининг соф сақланиши, юқумли касалликларга қарши кураш олиб бориш, шаҳар ва қишлоқ аҳолисини тоза ичимлик сув билан таъминланиши ва бошқа масалалар билан танишадилар, ўз билим доираларини кенгайтирадилар.

Санитария-гигиена бўйича экскурсияларни нон, консерва заводлари, шаҳар водоканали, металлургия заводи, гўшт комбинати ва бошқа корхоналарга ташкил этиш мақсадга мувофиқдир. Бундай экскурсияларда қўйиладиганга эътибор бериш керак.

Заводга ишга кирувчи ишчи ва хизматчиларнинг соғлиғига қўйиладиган талаблар:

1. Ишчиларнинг гигиена қоидаларини бажариши;
2. Заводда кийиладиган ишчилар кийими;
3. Чангга, исга, ҳидга, баланд товушга қарши курашиш;
4. Цехларнинг ёритилиши;
5. Иссиқ жойларда ишлайдиган ишчиларнинг сув ичиш режими ва ҳаво температураси;
6. Ичимлик сувга қўйиладиган гигиеник талаблар.

Бундай экскурсияларда кўзланган мақсадга эришиш учун ўқитувчи олдиндан тайёргарлик кўриши, экскурсия

планини олдиндан белгилаши ва айниқса нималарга эътибор бериш зарурлигини аниқлаб олиши керак.

Ўқувчилар экскурсияда ишлаб чиқаришдаги баланд товуш, совуқ ёки иссиқ ҳавонинг ўта намлиги ва ёруғликнинг гигиена нормативларига мос келмаслиги ҳолларига қарши қандай чора-тадбирлар кўрилаётганига аҳамият беришлари лозим.

Экскурсия бошланишидан олдин ўқувчиларга топшириқ берилади, масалан, санитария-гигиена темаси бўйича уюштирилган экскурсиялар олдида ҳар бир ўқувчи-га қўйидаги саволларга жавоб топиш топширилади.

1. Заводдаги қайси санитария-гигиена шароити ишлаб чиқариш самарадорлигини оширишга имкон беради?

2. Қорхоналарда меҳнатни муҳофаза қилиш учун қандай тадбирлар кўрилади?

3. Ишчиларнинг меҳнат қобилияти яхши бўлиши учун қандай чора-тадбирлар амалга оширилган?

4. Ичимлик сувнинг сифатли бўлиши нималарга боғлиқ?

5. Балоғатга етмаган ёшлар меҳнатни юзасидан қандай гигиена тадбирлари кўрилган?

8-синф ўқувчиларига гигиеник ва жинсий тарбиядан мустақил ўқиш учун қўйидаги адабиётларни тавсия этиш мумкин:

Умаров И. Райский Н. С. Жон борми?. Т., «Қизил Ўзбекистон», «Правда Востока» ва «Ўзбекистон Сурх» бирлашган нашриёти, 1963.

Маҳмудов С. Х. Тамакн саломатлик душмани. Т., «Медицина», 1969.

Ганнев О. Қулоқ оғриғи. Т., «Ўздавмеднашр», 1961.

Қосимов Н. Меъданичак касалликлари ва уларнинг олдини олиш. Т., «Медицина» 1975.

Фозилов И. Медицина ва хурофий одатлар. Т., ЎзКП Марказий Комитетининг бирлашган нашриёти, 1969.

Файбушевич В. М. Умр узунлиги ҳақида фан ва дин. Т., «Ўздавнашр», 1960.

Садриддинов Ф. Заҳарланиш ва биринчи ёрдам. Т., «Қизил Ўзбекистон», «Правда Востока» ва «Ўзбекистон Сурх» бирлашган нашриёти, 1963.

Юнусов А. Ю. Булар ғайри-табиий ҳодисалар эмас. Т., «Медицина», 1965.

Пряхин М. И. Халқ доривор ўсимликлари медицинада. Т., «Қизил Ўзбекистон», «Правда Востока» ва «Ўзбекистон Сурх» бирлашган нашриёти, 1963.

Старков Т. Л. Қўзин сақлаш, кўриш қобилиятини яхшилаш чоралари, Т., «Қизил Ўзбекистон», «Правда Востока» ва «Ўзбекистон Сурх» бирлашган нашриёти, 1959.

Огрызков Н. И. Дориларнинг фойдаси ва зарари. Т., «Медицина» 1967.

Мясников Л. П. Организмингизни биласизми? Т., «Ўзбекистон», 1965.

Неговский В. А., Уманец В. Н. «Ҳаёт ва ўлим сирлари». Т., «Ўзбекистон», 1968.

Л. А. Водолазский. «Организм ҳикоя қилади». Т., «Қизил Ўзбекистон», «Правда Востока» ва «Ўзбекистони Сурх» бирлашган нашриёти, 1963.

Л. Т. Икромов. Киши ҳаётида микроэлементларнинг роли. Т., «Ўздавнашр», 1961.

Донолар саломатлик ҳақида. Т., «Медицина», 1970.

П. И. Голембэ. Тери ва сочни парвариш қилиш. Т., «Ўздавнашр», 1961.

А. Г. Байрешева, Л. Н. Мирочник. Ис тегиб заҳарланиш. Т., «Ўздавнашр», 1958.

А. К. Одиллов. Юрак—қон томир касалликлари. «Медицина», 1964.

Х. Хусанов. Гўзаллик сир. Т., «Медицина», 1974.

Я. Турмухамедов. Маданият ва маданиятсизлик нима? Т., Ўзбекистон ҚП Марказий Комитетининг нашриёти, 1971.

А. Дорохов. Ўзингни қандай тутишнинг керак. Т., «Ўқитувчи», 1974.

Умумий биологоя предметида синфдан ташқари тўғарак машғулотида айрм ўқувчилар билан баъзи темаларга боғлиқ кузатиш ва тажрибалар ўтказилганда тарбия масалаларини ёритиб бериш керак. Жинсий тарбия масаласи «Организмнинг кўпайиши ва индивидуал ривожланиши», «Генетика ва селекция асослари», «Биосфера ва одам» каби темаларга кенг ўрин бериш мумкин.

Мактабда ва мактабдан ташқарнда, турли жамоат ишларини ўтказишда жинсий тарбия элементларини шакллантириш.

Кўпчилик 9-11-синф ўқувчилари жинсий ҳаёт нормалари билан дўстлик, севги, ор-номус, садоқат ва бошқа тушунчаларни чалкаштирадilar. Бу чалкашликларни бартараф этиш учун ўқитувчи турли методлардан фойдаланиши керак, чунончи жинсий тарбия ва гигиена масалаларини мактабда бажариладиган турли жамоат ишларида, бирга дарс тайёрлаганда, музика ва спорт тўғаракларида навбатчилик қилишда, дам олишни ташкил этишда амалга ошириш мумкин.

Жинсий ва гигиеник тарбияни қандай оlib боришни аниқлаш мақсадида биз ўқувчиларга турли саволлар билан мурожаат қилдик.

1. Сиз синфингиздаги қайси ўртоғингиз билан бирга мева теришни хоҳлайсиз?

2. Бўш вақтингизни кўпроқ қайси синфдошингиз билан ўтказасиз?

3. Машғулотларни ким билан ўтказишни хоҳлайсиз?

4. Синфдошларингиздан-ўқувчилардан қайси бири сиз билан сирдош?

5. Мактабдаги жамоат ишларини ким билан бажаришни хоҳлайсиз?

6. Қайси синфдошингиз билан навбатчилик қилишни хоҳлайсиз?

Саволларга олинган жавоблар ўрганилиб, ўқувчиларнинг бу соҳадаги фикр-мулоҳазалари аниқлангандан сўнг айрим мактабларда мазкур масала бўйича педагогик эксперимент ўтказишни лозим топдик.

Контроль ва экспериментдан қўйидаги натижалар олинди. Контроль синфда асосан, қиз болалар ёки ўғил болалар дарс тайёрлаши, қизларнинг ҳам, ўғил болаларнинг ҳам, кўпинча «4» ва «5» баҳоларда ўқийдиганлардан консультация олгани, яхши ўзлаштирадиган ўқувчилар ўзлари мустақил дарс тайёрлаши, жамоат ишларида қатнашишда қизларнинг алоҳида группа, ўғил болаларнинг алоҳида группани ташкил этиши аниқланди.

Эксперимент олиб борилган синфда қизлар билан ўғил болалар меҳнат ва жамоат ишларида бир-бирларини ҳурмат қилишлари аниқланади. Бунда синф раҳбари тавсияси билан комсомол активини тузиш, ўқувчиларнинг жамоат ишларига бўлган муносабатини яхшилаш, қиз ва ўғил болаларнинг сиёсий активлигини оширишга эришилди. Улар бир-бирларини анча яхши тушунадиган бўлишди. Натижада кабинетларни жиҳозлаш, мактаб олди ер участкасида ишлаш, спорт майдончасини жиҳозлашда қизлар билан ўғил болалар биргалашиб ёрдам бердилар. Бунда синф раҳбари жисмоний ишларни қизларга ва ўғил болаларга имкониятларига ва қизиқишларига қараб тақсимлади. Синфда комсомол мажлиси ўтказилиб, жамоат ишларида актив қатнашган ўқувчилар рағбатлантирилди, айрим ўқувчиларнинг ҳисоботи эшитилди. Тажрибаларимизнинг кўрсатишича, қизлар билан ўғил болаларнинг жамоат ишларида бирга қатнашиши уларда ўртоқлик ва дўстликни шакллантиришга ёрдам берди.

Ўқувчилар билан олиб бориладиган фойдали жамоат ишларини бажариш жараёнида қизлар билан ўғил болалар ўртасидаги муносабатларни кузатиб бориш ва бу муносабатларни дўстлик, ўртоқлик, бир-бирини ҳур-

матлаш даражасига кўтаришда ҳар томонлама ёрдам бериш, уни бошқариш ҳар бир синф раҳбарининг асосий вазифаси бўлмоғи лозим.

Бизнинг фикримизча, педагоглар қизлар билан ўғил болалар ўртасидаги муносабатни яхшилашда қуйидагиларга эътибор беришлари керак:

1/ мактабда, мактабдан ташқари турли жамоат ишларини ташкил этишда қизлар билан ўғил болалар ўртасида яхши муносабатлар ўрнатиш;

/ қизлар ва ўғил болалар ўртасидаги эстетик, ахлоқий муносабатларни тўғри ташкил этиш, ҳар қандай ноўрин гапларга, муомалаларга, қўполликларга вақтида чек қўйиш;

3/ коллективда қизлар билан ўғил болалар ўртасида ўртоқлик ва дўстлик муносабатини ўрнатиш;

4/ қизлар билан ўғил болаларнинг шахсий муносабатида баъзан учрайдиган мушкул масалаларни тўғри ҳал этиш зарур.

Жинсий тарбия жамият, ҳаёт, меҳнат, дам олиш ва бошқа фаолиятда эркак билан аёл кишининг бир-бирига муносабатини тўғри шакллантиришдан иборат.

Эркак билан аёл муносабатларида коммунистик ахлоқ нормаларига риоя қилиш, руҳан ва жисмонан соғлом граждандларни тарбиялаб камолга етказиш, мустақкам оила қуриб, ахлоқли фарзандларни ўстириш гигиеник ва жинсий тарбиянинг муҳим омили ҳисобланади. Гигиеник ва жинсий тарбияни мунтазам олиб бориш учун синф мажлисларидаги тарбиявий соатларнинг ўзи етарли бўлмайди. Бинобарин жинсий ва гигиеник тарбияни қуйидаги шакл ва методларда олиб бориш мақсадга мувофиқ:

1) Мактаб врач, медицина ҳамшираси, ўқитувчи ҳар бир бола билан суҳбатлашганда пардалар қилиб, жинсий ҳаёт ҳақида гапириб бериши;

2) Тарбиявий соатларда жинслар ўртасидаги муносабатларнинг ахлоқий асосларига доир темаларда суҳбатлар, лекциялар ташкил этиш;

3) Савол-жавоб кечалари ўтказиш;

4) Врач, ўқитувчи ёки синф раҳбари, тарбиячининг синфда ёки мактаб миқёсида ўғил болалар, қизлар билан алоҳида-алоҳида суҳбат ўтказиши;

5) Мактабда линейкалар, умумий мажлислар, турли кечаларда гигиеник ва жинсий тарбияга оид суҳбат, лекция, учрашувлар ўтказиш;

6) Бола тарбиясига багишланган йиғилишларда, оилада гигиеник ва жинсий тарбия масалаларига боглиқ темаларни муҳокама қилиш;

7) Мактабда деворий газета чиқариш, расмли альбомлар тайёрлаш, санитария маорифи мавзуларини ёритиш, шу мавзудаги кинофильмларни кўрсатиш, турли адабиётлар кўргазмасини ташкил этиш жараёнида ҳам гигиеник ва жинсий тарбия масалаларини кўзда тутиш;

8) Мактаб директори, илмий бўлим мудир педагогик совет йиғилишларида тарбия масалалари кўрилганда гигиеник ва жинсий тарбияни унутмаслик ва уни пропаганда қилишлари;

9) Мактабдаги ота-оналар университети ишларида ўқувчилар тарбиясига оид масалаларни муҳокама қилиш жараёнида ва гигиеник тарбияга алоқадор темаларга ҳам эътибор бериш;

10) Ўқитувчиларнинг анъанавий август ва январь йиғилишларида, район халқ маорифи мажлисларида айрим ўқитувчилар, врачлар, мактаб директорларининг жинсий тарбия олиб бориш соҳасидаги тажрибаларини кенг ёйиш.

Жинсий тарбияни тушунтиришда врачларнинг ҳаётий тажрибалардан тўғри фойдаланишлари муҳим аҳамиятга эга. Педагог ёки врач илмий жиҳатдан асосланган, тажрибадан ўтган фикрларни ёритмаса, ўқувчилар нотўғри хулосалар чиқарадилар. Врач ёки педагог ўқувчилар, айниқса балогат ёшидаги ўсмир қиз ва йигитлар билан яккама-якка суҳбатлар ўтказса яхши бўлади. Бундай суҳбатларни ўтказишда ўқувчининг ёши, билим доираси, жинсий майли ва дунёқарашини албатта эътиборга олиши керак. 7—12 яшар ўқувчилар ўзлари қизиққан нарсаларни ота-оналаридан, ўқитувчидан сўрайдилар. 6—7-синфдан бошлаб, ўсмирлар энди ота-оналаридан уялиб, бегоналардан сўраб-суриштирадилар. Ана шу пайтда жуда эҳтиёт бўлмоқ керак, чунки улар нотўғри маълумот олишлари мумкин. Суҳбатларни одатда бирор баҳона билан бошланса ҳам, лекин уларни илгаридан белгилаб қўйиш керак. Суҳбат темасини танлашда болалар ривожланишидаги иккита босқични фарқ қила билиш керак. Булардан биринчиси-жинсий балогатга етиш даври ва иккинчиси жинсий балогат ёши даври.

Биринчи даврдаги болалар жинсий ҳаёт масалаларига қизиқа бошлайдилар, бироқ уларда жинсий хирс ҳали уйғонмаган бўлади.

Ривожланишининг иккинчи даврида эса ўғил болалар биринчи марта булғаниб қоладилар, қизлар биринчи марта ҳайз кўрадилар. Бу ёшдаги болалар билан суҳбат ўтказиш пайтида, уларнинг саволларига жинсий органлар, жинсий алоқа, эркаклар билан аёллар ўрта-сидаги севги-муҳаббат ва бошқа масалалар ҳақида очиқ-ойдин жавоб бермай, балки ҳаётий мисоллар билан пардали қилиб тушунтириш керак.

Ўқитувчи бошланғич синфда гигиеник малакаларни ҳосил қилиш юзасидан суҳбат ўтказганда бу ёшдаги ўқувчиларнинг аниқ фикрлаш қобилиятини ва диққатини узоқ тўплаб тура олмаслигини эътиборга олиши керак.

«Организмни қандай чиниқтириш керак?» деган темадаги суҳбатда қуйидаги масалаларга ўқувчилар диққати жалб этилади.

Сиз қуёшда, очиқ ҳавода сайр қилганингизда қуёш нурлари терингиздаги қон томирларни кенгайтиради, иштаҳангиз янада яхшиланади. Соф ҳавода тўйиб нафас олганингизда ўзингизни яна ҳам яхши ҳис этасиз. Қуёш нурлари теридаги турли микробларни ўлдиради. Қуёшда чиниқишни аста-секин бошлаш керак. Ёзда айниқса, эрталаб соат 7 дан 12 гача беш минутдан бошлаб қуёшда тобланишга ўрганинг, кейин бу муддатни аста-секин узайтириб бориб, бир соатга етказингиз мумкин.

Организмингизни чиниқтиришда сувда чўмилишни унутманг. Чўмилиш қандай роҳат. Ёзда ариқ, кўл ва сойда маза қилиб чўмилиш мумкин. Чўмилишдан аввал соф ҳавода, офтобда бўлиш жуда фойдали. Дастлаб узоқ вақт чўмилмаслик керак. Баданни аста-секин совуқ сувга ўргатинг. Чиниқиш учун чўмилгандан сўнг баданни сочиқ билан қизаргунча артиш айниқса нимжон болаларга жуда фойдали. Сув, ҳаво, қуёшда тобланиш, яъни чиниқишдан олдин албатта врач билан маслаҳатлашинг ва унинг маслаҳатларига амал қилинг. Фаслга қараб кийиниш шарт. Ёзда қалин кийинманг. Кийимингиз жуда тор бўлмасин: энг муҳими кийим тоза ва озода бўлсин.

Бошланғич синфда ўқитувчи билан врач ўқувчиларга овқатланиш, жисмоний машқлар, шахсий гигиена, дўстлик, хушмуомалалик, юқумли касалликларнинг олдини олиш, қизларга кийиниш ва ўзига қараш ҳақида маслаҳатлар бериши лозим.

Бешинчи ва олтинчи синф ўқувчилари билан олиб бориладиган жинсий тарбияга оид суҳбатларнинг маз-

муни бошланғич синф ўқувчилари билан олиб бориладиган суҳбатларга қараганда мураккаброқ, ўқувчиларнинг ёшига мос бўлиши керак. Суҳбатни синф раҳбари, врач ёки предмет ўқитувчилари олиб боришлари мумкин. Бу ёшдаги қизлар билан қуйидаги темаларда суҳбат ёки лекциялар ўтказиш мумкин:

1. Сизнинг кун тартибингиз қандай?

2. Қизлар билан ўғил болалар дўстлиги ҳақида гапириб беринг.

3. Ота-она — улуг зот.

4. Соғ танда — соғлом ақл.

5. Озода кийиниш нима?

Қуйидаги темаларда савол-жавоб кечалари ўтказиш мақсадга мувофиқ:

1. Ўсмир қиз ўзи ҳақида нималарни билишни хоҳлайди?

2. Соғлиғинг ўз қўлингда.

3. Қизлар гигиенаси.

4. Нима учун чекиш зиён?

5. Физкультура саломатлик гарови.

Бу савол-жавоб кечасида мактаб врач, биология ўқитувчиси, пионервожатий, физкультура ўқитувчиси ва 5—6-синф қизлари иштирок этадилар. Кеча, биология ўқитувчисининг балоғатга етиш даврида қизлар организида рўй берадиган ўзгаришлар ҳақидаги доклад билан бошланади. Балоғатга етиш даврида қизлар организмнинг ўсиши, ривожланиши ўғил болаларникига қараганда анча тезлашади. Ҳозирги вақтда қизлар 11—14 ёшда, ўғил болалар 13—16 ёшда балоғатга етмоқда.

Айни вақтда қизларнинг нерв системаси, психик фаолияти ҳам тез ривожланмоқда, маълумки балоғат ёшида ички секреция безлари, айниқса жинсий безлар, жадал ишлай бошлайди. Ички секреция безларидан ишлаб чиқилган гормонлар ўсмир организмнинг шаклланиши ва балоғатга етишига кучли таъсир этади. Бу ёшда ўғил болаларда иккиламчи жинсий белгилар (қизларда сут безларининг катталашиши; чаноқ камарининг кенгроқ бўлиб шаклланиши, қўлтиқ ва қовуғига жун чиқиши, ўғил болалар овозининг дўриллаши ва бошқалар) пайдо бўла бошлайди. Қизларда энди янги ҳистуйғу ва ўйлар пайдо бўлади. Улар севги ҳақидаги бадий асарларни, шеърларни бошқача маънода қизиқиш билан ўқийдилар, ўзларига оро берадилар, сочларини тараб-турмаклайдилар, катталарга ўхшашга уринади-

лар. Баъзи қизлар бирор йигитни ёқтириб қоладилар, бироқ бу биринчи кўнгил қўйиш тезда ўтиб кетади. Жинсий ҳис, жинсий майл киши ҳаётида катта роль ўйнайди. Бироқ шу нарсани унутмаслик керакки, ҳали на жисмоний, на маънавий жиҳатдан такомиллашмасдан туриб, жинсий алоқа қилиш хусусан қизга ғам-ғусса, бахтсизлик келтиради.

Давра суҳбатини мактаб врач қизларни қизиқтирган саволларга жавоб бериш билан бошлайди. Бунда қизларнинг биринчи марта ҳайз кўриши, ҳайз кўришнинг қиз болага зарар қилмаслиги, балки физиологик ҳолат экани айтилади.

7—8-синф ўқувчилари билан қуйидаги темаларда суҳбатлар ўтказиш мумкин:

1. Ўсмир болалар қизлар билан муносабатда қандай йўл тутиши керак?

2. Қизлар билан ўғил болалар ўртасидаги дўстлик. У қандай бўлмоғи керак?

3. Қизлик ғурури, камтарлик, қадр-қиммати.

4. Қизлар (йигитлар) гигиенаси ҳақида врач суҳбати.

5. Ўсмир ва қонун.

6. Қиз бола иффиати ва назокати.

7. Инсон гўзаллиги нимада?

8. Одоб-ахлоқли ўсмир қандай бўлмоғи керак?

9. Соғ танда — соғлом ақл.

10. Табиатни севинг!

11. Сенинг кун тартибинг.

12. Ўзингизни қандай тутишингиз керак?

7—8-синф ўқувчилари билан ўтказиладиган лекцияларнинг намунали тематикаси:

1. Ўқувчиларнинг жинсий тарбияси ҳақида.

2. Коммунизм қурувчисининг ахлоқ кодекси.

3. Ўсмир ўзини қандай тутиши керак?

4. Киши қандай қилиб иродали ва принципаал бўлиши мумкин?

5. Ҳаракат ва саломатлик.

9—10-синфларда ўтказиладиган жинсий тарбияга оид суҳбатларнинг тахминий тематикаси:

1. Оилани нима мустаҳкамлайди?

2. Одам ўз-ўзини қандай тарбиялаши мумкин?

3. Қизлар ғурурингизни поймол этманг!

4. Оиланинг инсон ва жамият ҳаётидаги роли.

5. Жинсий ҳаёт ҳақида қизлар нималарни билишлари керак?

6. Оиланинг мустаҳкам бўлишида асосий омиллар нималардан иборат?

7. Аёлларни нима учун эъзозлаймиз?

8. Ҳар кимнинг бахти ўз қўлида.

9. Совет оиласининг мустаҳкамлиги нималарга боғлиқ?

10. Коммунизм қурувчи ёшларнинг ахлоқи қандай бўлмоғи лозим?

11. Қизлар гигиенаси.

9—10-синфларда жинсий тарбияга оид қуйидаги темаларда баҳс, лекциялар ташкил этиш мумкин:

1. Коммунизм қурилиши даврида совет оиласи қандай бўлмоғи керак (лекция)?

2. Бахтни сиз қандай тушунасиз (баҳс)?

3. Совет кишиларининг севгиси қандай бўлиши керак?

4. Тенг ҳуқуқлилиқ ҳақида нималарни биласиз (лекция)?

5. Совет аёллари эркаклар билан тенг ҳуқуқли содиқ дўстдир (лекция).

6. Ҳақиқий совет ўсмири қандай сифатларга эга бўлмоғи керак (баҳс)?

7. Бахтли оила тушунчаси (баҳс).

8. Оталар сўзи—ақлнинг кўзи (кеча).

9. Оз-оз ўрганиб доно бўлур (лекция).

10. Кишилар ўртасида коммунистик муносабатларнинг шаклланиши.

11. Севги ҳақида нималарни билишни хоҳлайсиз (баҳс)?

12. Қизлар билан дўст бўлиш мумкинми (баҳс)?

13. Йигитлар одоб-ахлоқли, андишали бўлинг (лекция).

14. Чекиш ва ичиш нима учун зиён (лекция)?

15. Ирсий касалликларнинг пайдо бўлиши сабаблари (лекция).

16. Сен уй ишларига қандай ёрдам берасан (баҳс)?

17. Енгилтаклик оқибати (лекция).

18. Никоҳ ва саломатлик (лекция).

19. Соғлом бўлай десангиз машқ қилинг (лекция).

20. Коммунизм қурувчисининг ахлоқ кодекси (лекция).

21. Санъат ва музиканинг киши ҳаётидаги роли (лекция).

Мактабда жинсий тарбияга оид санитария-маорифи ишларини олиб боришда бадий адабиётлар, турли

журналларни, айниқса «Ёшлик» ни ўқувчиларга ўқишни тавсия этиш ва улардаги мақолалар мазмунини муҳокама қилиб бориш муҳим аҳамиятга эга.

Ўқувчиларга турли бадий адабиётлар ўқиш, спектакллар, кинофильмлар ва санъат асарлари кўришни тавсия этиш билан жинсий тарбия масалаларини ёритиб бориш мумкин.

Болалар ва ўсмирларни одоб-ахлоқли бўлиб тарбияланишида, шарм-ҳаё, ифбат, назокат ҳисларини ривожлантиришда бадий адабиётдан фойдаланиш муҳим роль ўйнайди, зеро бадий адабиёт ғоят таъсирчан тарбия воситасидир.

Ўқитувчи бадий китобларнинг қай бирида соф севги, муҳаббат, чин инсонга хос фазилатлар, ифбат, назокат, шарм-ҳаё ҳақида ҳикоя қилинганини айтиши керак. Бадий адабиётларда чин инсоний фазилатлар, соф севги, муҳаббат, мардлик, ватанпарварлик ва бошқа масалалар жуда қадим замонлардан бери талқин қилиб келинади. Алишер Навоий, Бобир, Машраб, Нодира, Увайсий, Ҳ.Ҳ. Ниёзий, Л. Толстой, М. Горький, А.С. Пушкин ва бошқалар ўз асарларида чин инсоний севги, соф муҳаббатни эъзозлайдилар.

Улуғ Октябрь революциясидан сўнг аёллар ҳуқуқини ҳимоя қиладиган инсон гўзаллиги, соф севги, муҳаббат ҳақидаги бадий адабиётлар жуда кўп ёзувчиларимиз томонидан ёзилган. Масалан, Ҳ.Ҳ. Ниёзийнинг «Бой ила хизматчи» драмасидаги Жамила ва Ғофур образи, Абдулла Қодирийнинг «Ўтган кунлар», «Меҳробдан чаён» романидаги Кумуш, Отабек, Анвар, Раъно ва бошқа образларда чин инсоний муҳаббат туйғулари баён этилган.

Ойбекнинг «Қутлуғ қон» романи, Абдулла Қаҳҳорнинг «Синчалак» қиссаси, Одил Ёқубовнинг «Улуғбек юлдузи» каби романлари, А. Қаҳҳор, Ғ. Ғулум, Пиримқул Қодиров асарлари, Ўткир Ҳошимов, Ўлмас Умарбеков, Ўктам Усмонов, Саид Аҳмад, Мирмуҳсин ва бошқаларнинг роман, повесть ва қиссаларини ўқишни тавсия этиш ҳамда ўқилган асарларни синфда, мактаб кечаларида муҳокама қилиш билан ўқувчиларда жинсий тарбияни амалга ошириш мумкин. Ўқитувчи ўқувчилар билан адабий асарларни ўрганиб, асардаги ижобий қаҳрамонларнинг шахсий ҳаёти оилавий муносабатлари, ахлоқи, коммунистик ахлоқ нормаларини ўзида мужасамлаштирганлиги, инсоний бурчи, ифбат ва назокати, ор-номуси ва бошқа хусусиятларини таҳлил қилиб, на-

муна сифатида агитация қилиши керак. Шунингдек, ўқувчиларнинг эътиқодини тарбиялашда, жинсий тарбияни тўғри олиб боришда қийинчиликларни, ҳаётдаги зиддиятларни енгишга ўргатиш муҳим аҳамиятга эга. Мактабда «Қизлар клуби», «Қизлар совети» йиғилишларида турли суҳбат, баҳсларда у ёки бу бадий асарлардаги ижобий қаҳрамонларни муҳокама қилишда кўпроқ қизлар таклиф қилинади. Бу тадбирлар жуда яхши, лекин бадий асарларни муҳокама қилишда қизлар билан биргаликда ўсмирлар ва йигитлар ҳам фаол иштирок этишлари зарур.

Қизлар билан олиб борилган тарбиявий ишлар ўғил болалар билан ҳам мунтазам олиб борилиши керак. Бунда ўғил болаларнинг ўзига хос қизиқишлари, орзу-умидлари асосида жинсий тарбияни коммунистик ахлоқ тарбиясининг бир қисми сифатида тарғиб қилмоқ керак. Сўнгги йилларда никоҳ, оила муносабатларини ва ёшларда жинсий тарбиянинг ўзига хос хусусиятларини ёритувчи қатор бадий асарлар пайдо бўлди. Масалан, А. Мухторнинг «Чинор», Мирмуҳсиннинг «Умид», Уткир Ҳошимовнинг «Баҳор қайтмайди», Уктам Усмоновнинг «Гирдоб» каби асарлари бу масалада алоҳида ўрин тутади. Пиримқул Қодировнинг «Эрк» повестида ҳар бир йигит қиз умр йўлдошини ўзи танлаши масаласи асосий мазмун қилиб олинади. Муаллиф ҳар бир йигит-қиз севиш, севилиш зарурлигини, ҳар бир киши ўз қадр-қиммати учун журашиши зарурлигини кўрсатади. Сўнгги йилларда яратилган кўпгина сахна асарларида муҳаббатсиз турмушнинг инсонийликка, ахлоққа зидлиги кўтарилган. Бундай сахна асарларига Иззат Султоннинг «Кўрмайин босдим тиканни», «Уч кунлик куёв», «Тишмасин соз» ва бошқаларни киритиш мумкин. Шундай қилиб, ҳозирги фан, техника, маданият тараққиётида никоҳ-оила ахлоқини шакллантириш, ёш авлодни жинсий жиҳатдан тўғри тарбиялаш, инсонни кундалик ҳаёт талабларига жавоб берадиган қилиб камолга етказиш кўп қиррали, мураккаб ишдир. Бироқ буни амалга оширса бўлади.

Жинсий тарбияни ҳар томонлама олиб боришда кинонинг роли алоҳида аҳамиятга эга. Ҳозир ўсмирлар ҳаётини киносиз тасаввур қилиш қийин. Ўсмир кинофильмларни томоша қилиш жараёнида ўз-ўзини тарбиялай боради.

КПСС нинг XXVI ва XXVII съезди қарорларида

ёшларни ахлоқий жиҳатдан тарбиялашда адабиёт, санъатнинг роли муҳимлиги таъкидланади. Сўнгги йилларда «М. Горький» студияси, «Ўзбекфильм» студияси никоҳ-оила, ёшларни жинсий жиҳатдан тўғри тарбиялашни акс эттирувчи янги асарлар яратдилар. Булар орасида «Москва кўз ёшларга ишонмайди», «Ишдаги ишқ», «Ўзбекфильм» студиясида яратилган «Нафосат», «Севишганлар», «Севги драммаси», «Тўйлар муборак» фильмлари алоҳида ўрин тутати.

Мактабда санитария маорифига тегишли қўйндаги фильмларни кўрсатиш мумкин:

1. «Қизлар» 1-қисм, 1962 йил. 8—9-синф ўқувчилари учун. Бу фильмда қизларнинг махсус гигиенаси (ҳар кунги гимнастика, сув муолажаси, овқатланиш, кун тартиби) ҳикоя қилинади.

2. «Никоҳ ҳақида этюдлар» 2-қисм, 1967 йил. Ёшлар учун.

Мактабда ўқувчилар ўртасида жинсий тарбияни асосан синф раҳбари олиб боради. У ўқувчиларни шаҳар ёки райондаги ёдгорликлар, музейларга олиб бориб, шу ёдгорликларнинг, музейдаги экспонатларнинг тарихи ва мазмунини сўзлаб беради, у ёки бу қаҳрамоннинг ёхуд тарихий шахснинг ҳаётидаги қизиқарли воқеаларни ҳикоя қилиб, уни ўқувчиларнинг жинсий тарбиясига боғлаш мумкин. Тошкент шаҳри турли музей ва ёдгорликларга бойдир. Ўқувчиларни В. И. Ленин музейининг Тошкентдаги филиали, тарихий музей, санъат музейи, медицина музейи, табиат музейи ва бошқа музейларга олиб бориш билан ўқувчиларда гигиеник ва жинсий тарбияни амалга ошириш мумкин.

Мактабда бахтли оила қурган ва кўп болали кишилар, Социалистик Меҳнат Қаҳрамонлари, донгдор ишчилар, маданият ва маориф ходимлари, фан докторлари, профессорлар, ёзувчилар билан ўқувчиларнинг учрашувларини ўтказиш, уларда оилавий ҳаёт ҳақида сўз юритиб, жинсий тарбияга боғлаш мумкин. Бу учрашувлар ва кечаларда донгдор кишилар, фан-техника арбобларининг меҳнат ютуқларини сўзлаб бериш билан бирга, уларнинг оиласи, фарзандларини қандай тарбиялаш ҳақида сўзлаб беришни илтимос қилиш, улар оиласидаги энг яхши анъаналарни ўқувчиларга намуна қилиб кўрсатиш, шу йўл билан ўқувчиларда бахтли оила қуришга ҳавас уйғотиш ва гигиеник ҳамда жинсий тарбиянинг айрим томонларини амалга ошириш мумкин.

ОИЛАДА ГИГИЕНИК ВА ЖИНСИЙ ТАРБИЯ

Ўқувчиларнинг гигиеник ва жинсий тарбиясини амалга оширишда мактаб билан бир қаторда оиланинг роли бениҳоят катта.

Совет мамлакатида эр билан хотин ижтимоий ва шахсий ҳаётда тенг ҳуқуқли ҳамда катта имкониятларга эга.

Совет оиласининг энг муҳим вазифаси келажак авлодни давримизга муносиб кишилар, коммунистик жамиятнинг баркамол қурувчилари қилиб тарбиялашдан иборат. Ҳар бир боланинг хулқ-атвори, продаси ва характери, туйғу ва фикрлари аввало оилада таркиб топади. Бола яхши-ёмон одатларни ва кўникмаларни оилада олади. Кўпчилик ота-оналар оилада бола тарбиясини тўғри йўлга қўйиш педагогика фани тавсияларига ҳамда совет оилаларининг бола тарбияси соҳасида орттирган бой ва илғор тажрибаларига таяниб иш кўрмоқдалар. Ёш авлодни ақлий, жисмоний, руҳий жиҳатдан ҳар томонлама мукамал тарбиялаш билан бирга уни ҳаётга ҳам тайёрлаш ўқитувчилар, ота-оналар олдига асосий вазифа қилиб қўйилмоқда. Ҳозир ота-оналар ёшларни ҳар томонлама тарбиялашда мактабга яқиндан ёрдам бериш зарурлигини чуқур ҳис этмоқдалар. КПСС XXVI ва XXVII съездлари қарорларида мактаб билан оиланинг ўзаро алоқасини мустаҳкамлаш маориф ходимлари олдига асосий вазифа қилиб қўйилди.

Атоқли Совет педагоги А.С. Макаренко болалар тарбиясида ота-оналарнинг бурчи ҳақида шундай деган эди: «Болалар тарбияси—ҳаётимизнинг энг муҳим соҳасидир. Болаларимиз мамлакатимизнинг бўлажак граждандаридир. Улар тарихни яратадилар. Болаларимиз бўлажак оталар ва оналардир, улар ҳам ўз фарзандларини тарбиялайдилар. Болаларимиз ажойиб граждандлар, яхши оталар, гўзал оналар бўлиб етишмоқлари керак. Бугина эмас: болаларимиз бизнинг кексалигимиз ҳамдир. Тўғри тарбия — бизнинг бахтли кексалигимиздир. Ёмон тарбия бизнинг келажакда жафо чекишимиз—қайғу-ғуссамиздир. У — кўз ёшларимиздир, у — бизнинг ўзгалар олдида, давлат олдида катта гуноҳимиздир»¹

Хўш, оилада гигиеник ва жинсий тарбия қандай амалга оширилади? Бизнинг фикримизча, ота-оналар

¹ А. С. Макаренко. Болалар тарбияси ҳақида лекциялар. Тошкент, «Ўзпеддавнашр», 1956, 9-бет.

фарзандларига гигиеник ва жинсий тарбия беришда қуйидаги шакл ва методлардан фойдалансалар мақсадга мувофиқ бўлади.

1. Гигиеник ва жинсий тарбияни амалга оширишда ота-онанинг шахсий намунаси.

2. Оилада ахлоқий, жисмоний ва меҳнат тарбиясини амалга ошириш.

3. Гигиеник ва жинсий тарбия нуқтаи назаридан ўсмирларнинг кийими ва ётоқхонага бўлган талабларни амалга ошириш.

4. Гигиеник ва жинсий тарбияни тўғри амалга оширишда ўсмирларнинг овқатланишига илмий ёндашиш.

5. Ўсмирларнинг доимо озода бўлиб юриши.

Болани ёшлигидан бошлаб, меҳнат қилишга, катталар меҳнатини қадрлашга, шахсий гигиена қоидаларини муттасил бажаришга ўргатиш зарур. Ўғил боланинг ҳам, қиз боланинг ҳам нормал ривожланиб сиҳат-саломат, бақувват, хушбичим, кўхлик бўлиши учун ота-она ўз фарзандини вақтида тўғри овқатланишига ва организмни чиниқтиришга ўргатиши лозим. Болани ёшлигидан бошлаб оилада бир-бири билан дўст, ўртоқ қилиб тарбиялаш керак. Қиз болалар ўғил болалар билан бирга ўйнаса, уй ишларига ёрдамлашса яхши бўлади. Бола ёшлигидан қиз бола билан ўғил бола тузилишидаги ўзига хос хусусиятларни фарқ қила бошлайди. Ўғил болалар билан қизларнинг ривожланишида, уларда эркаклик ёки аёллик хусусиятлари шаклланишида турли хил ўйинлар муҳим аҳамиятга эга. Бу ўйинлар жараёнида болаларнинг хулқи, характери шакллана боради, бир-бирига бўлган муносабати, дўстлиги, одоб-ахлоқи, шарм-ҳаёси атрофидаги катта кишиларнинг намунаси асосида ривожланиб боради. Чунончи, ёш болалар ўйнайдиган «ойилар ва адалар», «доктор-доктор» ва бошқа ўйинлар процессида болалар ота-она ролини, доктор ролини бажарадилар. Бу ўйинларда болаларнинг ёши тенг бўлиши керак. Шу билан бирга бундай ўйинларни ҳадеб такрорлайвермаслик керак. Албатта бу хил ўйинларда жинсий ҳаётга тегишли ҳеч нарса бўлмайди. Бундай ўйинлардан ота-оналар нотўғри хулоса чиқармасликлари ҳамда ада-ойин бўлиб ўйнаган болаларга танбеҳ бермасликлари керак.

5—7 яшар болалар кўпинча, чақалоқ уйимизга қаердан келиб қолди, деб савол берадилар. Бундай савол берган болани баъзи ота-оналар жеркийдилар, бошқалари бунақа гапни гапирма, уят бўлади, деб уришади-

лар. Ўз саволига жавоб ололмаган боланинг қизиқиши яна ҳам ортади. Шунинг учун бола бундай савол берганда она «сен менинг юрагимдан пайдо бўлгансан» ёки профессор Р. Нойберт айтганидек: «Болалар онанинг танасида пайдо бўлиб, ўша ерда ўсади», бўлмаса боланинг қизиқишига қараб, «Она қорнида»¹ ўсади деб жавоб бериш мумкин. Ота-оналар болалар билан турли темаларда суҳбатлар ўтказганда уларнинг ёшини, яшаш шароитини эътиборга олишлари керак. Айрим ота-оналар қизларини ўғил болалар билан бирга юришини, жамоат ишларида бирга қатнашишини, уй вазифаларини бирга тайёрлашини тақиқлашга уринадилар. Бу нотўғри албатта. Ҳозир йигитлар билан қизлар ўртасидаги дўстлик муносабатлари жуда ривожланган. Ота-оналар йигитлар-қизларни, қизлар-йигитларни ҳурмат қилиши, улар ўқиш ва ҳаётий масалаларни ҳал қилишда, меҳнат ва жамоат ишларида тенг қатнашиши давр талаби эканлигини яхши билишлари ва унга амал қилишлари лозим. Шу билан бирга ота-оналар ўсмирларнинг ўз ҳиссиётларига, шахвоний хирсга берилиб кетишларининг олдини олишлари, уларнинг эрта уйғониши зарарли эканлигини тушунтиришлари керак. Ўсмирларнинг жинсий тарбияси асосан оилада ота-она тарбиясига, ўзини қандай тутишга, шарм-ҳаёсига, урф-одатларига, хатти-ҳаракатларига, бир-бири билан бўладиган муомаласига боғлиқ бўлади. Оилада ҳамма иш тўғри йўлга қўйилса, ота-она бир-бирига нисбатан самимий, софдил бўлса, бир-бирини ҳурмат қилса болалар ҳам тўғри жинсий тарбия оладилар.

Бола табиатдан атрофдаги кишиларга, айниқса, ўз ота-онасига ўхшагиси келади. Боғчага бориб юганидаёқ, катталарнинг хатти-ҳаракатларига тақлид қилади. Ота-оналарнинг гап-сўзлари, юриш-туришлари, муомалаларини болалар синчковлик билан кузатиб борадилар. Ўғил болалар кўпроқ отасига, қиз бола эса онасига ўхшашга ҳаракат қила бошлайди. Масалан, 8-синфда ўқийдиган Я. исмли қиз дарсга лабларини тирноқларини бўяб келган. Бу воқеадан хабардор бўлган синф раҳбари қизни чақириб, лабинг ва тирноқларингни нега бунақа бўядинг, деб сўраганда; «Мен ҳам онамга ўхшашни истадим» деб жавоб қайтарган. Модомики, шун-

¹ Р. Нойберт. «Боламга мен нима дейман?». Т., «Медицина» 1973, 15-бет.

даёй экан, ота-она ва оиланинг катта ёшдаги аъзолари, қариндошлар ўйлаб иш қилишлари керак.

Она маслаҳати қизларни ножўя хатти-ҳаракатлардан сақлайди. Ота-она фарзанди вояга етар экан, бир неча фарзандларни ўқимишли, одоб-ахлоқли, ифбатли қилнб тарбиялаётган бахтли оилалар ҳақида гапириб туриши мақсадга мувофиқдир.

Жинсий тарбияни амалга оширишда бадий адабиёт таъсирчан воситадир. Шунинг учун ота-оналар бадий адабиётларни ўқиб туришлари, қайси бадий адабиётларда соф севги, ифбат-назокат, шарм-ҳаё масалалари яхши ёритилганлигини билишлари, сўнг ўғил ва қизларига буларни ўқишни тавсия этишлари лозим. Бундан ташқари, ўсмирнинг гигиеник ва жинсий тарбиясида ота-она ўтмишдаги олимлар, доноларнинг ҳикматли сўзлари, ибратли ҳикояларидан ҳам фойдаланишлари мумкин. Тарбия соҳасида газета саҳифаларида баён этилаётган «Оз-оз ўрганиб доно бўлур», «Оила даврасида» рубрикасида берилаётган материаллар ёшларимизни ахлоқий жиҳатдан тарбиялашда муҳим роль ўйнамоқда. Ҳали етарли билим, ҳаёт тажрибасига эга бўлмаган ўсмир ўз организида содир бўлаётган физиологик ўзгаришларни яхши билмайди. Лекин шунга қарамай, у ота-онасидан, ўқитувчисидан сўрашга уялади. Бунга албатта ҳисобга олиш керак. Отада ялқовлик, ичкиликбозлик, чекиш, нашавандлик, оилага ҳоким бўлиш, оила аъзоларига нисбатан ҳукмдор бўлиш каби ярамас одатлар бўлса, у фарзандларига фақат ёмон таъсир кўрсатади, холос. Ичкиликбоз ота-она ҳеч қачон ўз фарзандларига ибрат бўла олмайди. Чунки ўсмирлар балогат ёшида папирос чекишни ва спиртли ичимликлар ичишни асосан катталар ва ота-оналардан ўрганадилар.

Ота-онанинг бачкана қилиқлари ёки ошкора хатти-ҳаракатлари ёш болаларда нотўғри одатлар ва кўникмалар ҳосил бўлишига олиб боради. Ота пиямама, она эса ҳалат кийиб юриши керак. Уйда ота-она ибосиз сўзлар билан бир-бирини ҳақорат қилмасликлари ширин сўз, ҳаёли, одобли бўлишлари ҳозирги замон оиласининг асосий хусусиятларидан ҳисобланади. Агарда она ҳаддан ташқари зеб-зийнатга берилса, пардоз-андоз қилса, унинг қизи ҳам шунга одатланади.

Болаларнинг уйда тўғри дам олиши, бўш вақтларини мазмунли ва қизиқарли қилиб ўтказиши ҳар бир ота-онанинг диққат марказида бўлиши керак. Кўпинча ота-она ишга, болалар ўқишга кетади. Баъзан бола мактаб-

дан қайтгандан сўнг қаровсиз қолади, уйга вазифалар берилмайди ёки дарс тайёрлаши яхши ташкил этилмайди. Бундай вақтларда болалар кўчама-кўча сандироқлаб юради, баъзан уйда қолиб нима иш қилишини билмай, баъзи ножўя ишларга берилади. Бундай бўлмаслиги учун ўқувчи уйда қатъий тузилган кун тартибига риоя қилиши лозим. Кун тартиби асосида боланинг овқатланиши, дарс тайёрлаши, уй ишларига ёрдам бериши, ухлаши, ўйинлар ўйнаши ва бошқалар тўғри ташкил этилса, бола ёшлигида интизомли бўлиб ўсади, бекорчи вақти кам бўлади.

Маҳаллаларда гигиеник ва жинсий тарбияга, ичкиликбозликка, чекишга, диний хурофотларга қарши темадаги лекциялар ташкил этиш ёшларни ахлоқли, одобли қилиб тарбиялашда муҳим аҳамиятга эга. Чунки ҳозирги пайтда яшаш жойларида тарбиявий ишларни юксак савияда ўтказиш, аҳолини педагогик билимлар билан қуроллантириш имконияти жуда катта. Яшаш жойларида педагогик пропаганда программасида ўқувчиларни ёки оилаларни гигиеник ва жинсий жиҳатдан тўғри тарбиялашда тахминан шундай темадаги лекциялар, суҳбатларни тавсия этиш мумкин.

1. Ичкиликнинг киши организмга зарари.

2. Оилада қизларни тарбиялашнинг баъзи хусусиятлари.

3. Аёлнинг ор-номуси.

4. Қизлик ифтихори ва ғурури.

5. Инсоний маданият ва ғўзаллик қандай бўлмоғи лозим?

6. Ёшлар қандай кийиниши керак?

7. Инсон ва қонун.

8. Чекишнинг зарари ҳақида.

9. Ўсмирлар психологиясининг ўзига хос хусусиятларини.

10. Социалистик турмуш қоидаларига риоя қилиш.

11. Бола тарбиясида ота-она ибрати.

12. Ўсмирни тарбиялашда катталарнинг роли.

13. Болалар ва ўсмирларнинг ўсиши ва ривожланиши қонуниятлари

14. Табиат бойликларини муҳофаза қилиш.

15. Ўсмир йигит ва қизнинг ўзаро муносабати қандай бўлмоғи керак?

16. Ёш оилада эр-хотин муносабатининг ўзига хос хусусиятлари.

17. Ўсмир ва қонун.

Бу лекция ва суҳбатларни мактаб ўқитувчилари, корхона ва муассаса ходимлари, ота-оналар, врачлар, юристлар, милиция ходимлари ўтказишлари лозим.

Бизнинг фикримизча, маҳалла комитети қошидаги оқсоқоллар комиссияси ёш келин-куёвларнинг тотувлиги, ёш оиланинг мустаҳкам бўлиши нималарга боғлиқ бўлиши ва бошқа масалалар ҳақида ўзларининг фикр-мулоҳазаларини, маслаҳатларини маҳалла аҳолисининг йиғилишларида, баъзи кичик мажлисларда гапириб турсалар яхши бўлади. Тарбияси қийин болаларни қатъий назорат остига олиш учун ҳар бир маҳаллада, ЖЭК да болаларнинг бўш вақтларини яхши ўтказишлари учун спорт майдончаси ташкил этиш ва бу майдонда маҳалладаги спортчилар иштирокида турли спорт ўйинлари ўтказиш, оилада бола меҳнатини ташкил этиш, шахсий гигиенага риоя қилишини кузатиб туриш керак ва ҳоказо.

А.С. Макаренко ота-оналарнинг ўз тарбиявий функцияларини тўла амалга ошириши учун қандай хусусиятларга эга бўлишлари зарурлиги тўғрисида бир қатор талабларни ишлаб чиқди, у ҳар бир ота-она ҳеч бўлмаганда қуйидаги хислатларга эга бўлиши лозим, деб ҳисоблайди:

1) совет граждани бўлиши билан бирга, ўзининг гражданлик бурчларини ҳам бажариши керак;

2) ўз болаларига юсак ғоявийлик, ижтимоий-сиёсий мустаҳкамлик намунасини кўрсатиши лозим;

3) ишда, оилавий ҳаётда ва турмушда бир хилда иш тутиши, оилада бир хил ва жамиятда бошқа хил қиёфада бўлмаслиги керак.

4) ўз болаларини тарбиялаш учун жамият олдида юсак масъулият ҳис қилиши лозим;

5) педагогик билимларни эгаллаши, ўз фарзандларининг психологик имкониятларини ва ўзига хос хусусиятларини билиши шарт.

Болаларни тарбиялашнинг бутун масъулиятини мактаб зиммасига юклаб, бизнинг ишимиз болаларни боқиб, кийинтиришдан иборат, тарбияни эса мактаб берсин, дейдиган ота-оналарни А.С. Макаренко қаттиқ танқид қилган эди. Успиринлик даврида ёшлар кўпинча юриш-туришга катта эътибор бериб, чиройли, ихчам кийинишга ҳаракат қиладилар. Айрим ёшлар бу даврда ўзларига ҳаддан ташқари оро бериб, кўча-кўйда санғиб юрадилар. Агарда ота-она бу даврда боланинг юриш-туришини суриштирмаса, бола уйига жуда кеч келади,

папирос чекади, баъзан спиртли ичимликлар ичади. На-
тўнжада ўқишдан, ишдан совийди. Бу хатти-ҳаракатлар
борган сари авж олиб кўнгилсиз воқеалар билан тугаши
мумкин. Энди ота-онанинг афсуси, ҳаракатлари бефойда
 бўлади. Балоғат даврида, айниқса ота ўғилга, она қизи-
га яқин бўлиши ва ўғил болага тўғри юриш-туриш, ҳа-
лол меҳнат қилиш, ичмаслик, чекмаслик, қиз болага эса
қизлик шаънига доғ туширмаслик, қизлик иффатини сақ-
лаш, назокатли бўлиши кераклигини айтиб туриши керак.
лигини уқтириши лозим.

Ота-она ўғил-қизини иродали бўлиш, ўз олдига қўй-
ган вазифаларига эришиш учун ҳаракат қилиши зарур-
лигини уқдириши лозим.

Ота-она ўғил-қизини оилавий ҳаётга ўргата борар
экан, айти вақтда уларни ижтимоий фойдали фаолият-
га, яъни меҳнат қилишга, ўзидан катталарни ҳурмат
қилишга, ўзидан кичикларга меҳрибон бўлишга, одам-
лар фойдасини кўзлаб яшашга ўргата бориши зарур.
Боланинг ёшлигидаги қизиқишларига эътибор бериш,
айниқса, ўсмирлик ёшида талаб ва эҳтиёжларини ҳисоб-
га олиш, хулқ-атворидаги ижобий томонларини ривож-
лантириш, ёмон қилиқларини йўқотиш ҳақида ўғит-наси-
ҳатлари билан болани жинсий ҳаётга, келгусида оила
қуришга тайёрлайди. Акс ҳолда болага ҳаддан ортиқча
эрк берилса, у кўнгли хоҳлаган номаъқулчиликни қили-
ши мумкин. Баъзи ота-оналар боласи ўспирин-йигит
бўлиб қолганда ҳам у ҳали ёш бола ўйнаб қолсин, деб
ўз ҳолига қўйиб қўядилар, ҳар қанча номаъқулчилик
қилса ҳам, индамайдилар. Бу боланинг келажаги учун
зарар келтиради.

Айрим ота-оналар балоғат ёшидаги болаларининг
ножўя хатти-ҳаракатларини, баъзан учраб турадиган
ахлоқий бузуқликларини ҳам жамоатчиликдан яшира-
дилар, «ақли кириб» қолар деб ўйлайдилар. Шуниси
қизиқки, баъзи «меҳрибон» оналар ўз фарзандларининг
ножўя ҳаракатларини отасидан беркитадилар, бу билан
боланинг ахлоққа зид ҳаракатлар қилишига, ҳатто оғир
жиноятлар қилишига йўл очиб берадилар.

Болаларда ота-оналарнинг ўзидан катталарни иззат-
ҳурмат қиладиган қилиб тарбияланиши ўзбек миллати-
нинг асрлар мобайнидаги энг яхши аънаналаридан
биридир. Ёшлардаги бу сифат жинсий тарбияда ҳам
асосий омил ҳисобланади. Йисон фарзанди учун ота-она-
дан ортиқ давлат бахт ва қувонч йўқ. Болада одамлар-
га нисбатан меҳрибонлик, биринчи навбатда, ота-онаси-

га бўлган иззат-ҳурмати, меҳрибонлиги заминида такомиллашиб боради.

Гигиеник, жинсий жиҳатдан тўғри тарбияланган қиз ёки йигит аввало ўз ота-онасини иззат-ҳурмат қилади. Ота-она ўзининг ота-онасига нисбатан иззат-ҳурмати, меҳрибонлиги билан бундай туйғуни ўз боласида тарбиялаб боради. Ота-онани жондан азиз кўриш, қаттиқ ҳурмат қилиш ҳар бир фарзанд учун ҳам қарз, ҳам фарз. Эсли-хушли, лекин ҳаётда айрим сабабларга кўра ота-онанинг розилигини ололмаган бола бир умр ҳасрат-надомат чекади. Ота-онани ранжитган ноқобил фарзандларни эса халқимиз лаънатлаб «оқпадар» дейди. Халқимизнинг бу ибораси ёшларни жинсий жиҳатдан тўғри тарбиялашда жуда қудратли куч ҳисобланади. Ота-она суймаган, ота-онани эъзозламаган фарзандни эл ҳам суймайди. Юқорида айтилганлардан кўриниб турибдики, ёшларнинг бахтли оила қуришида, ахлоқий жиҳатдан тўғри тарбияланишида ота-онанинг роли ва уларнинг панд-насиҳатлари, ибратли ҳаёти жуда муҳим роль ўйнайди. Алишер Навоий ҳам ота-онани ҳурмат қилиш ҳақида бундай деб ёзган эди.

Бошни фидо айланг ато қошига,
Жисми қил садқа она бошига.
Тун-кунингга айлагали нурпош,
Бирисин ой англа, бирисин қуёш...
Сўзларидан чекма қалам ташқари,
Хатларидан қўйма қадам ташқари¹.

Оилада қиз ёки ўғил болани ёшлигиданоқ баъзи юмушларни ўзи қилишга, чунончи узилган тугмани қадаш, сўкилган чокни тикиш, кийим бошларини дазмоллаш ва ямашга ўргатиш керак. Бундан ташқари, бола ёшлигидан уй-рўзғор ишларининг икир-чикирларини билиши, ўғил болалар ҳам турли овқатларни пишириши, рўзғорни саранжом-саришта тутишни, пулни қандай ва нималарга сарфлаш лозимлигини билишлари керак. Бу хусусан қиз боланинг келгуси ҳаётида жуда муҳим роль ўйнайди. Болани келгуси ҳаётга тайёрлаш осон иш эмас, бунинг учун ота-она қунт қилиши, сабр-чидамли бўлиши, ҳар бир ишни тўғри бажаришнинг тартиб-қондасини ўз фарзандларига ўргатиб бормоғи лозим. Баъзи оилаларда айрим ишларни бу қиз боланинг иши, ўғил бола қилса уят бўлади, деб

¹ Ўзбек адабиёти тарихи. Т., «Ўқитувчи», 1974, 68-бет.

нотўғри ўйлашади. Тўғри, уйдаги фойдали ишлар, юмушларда болаларнинг жинси, ёши, идрок қилиш қобилияти эътиборга олинishi керак. Умуман уйдаги оғир юкларни кўтариш, катта жисмоний куч талаб қиладиган ишларни қизларга буюрмаслик керак. Шу билан бирга ўғил болаларни ёшлигидан мебелларни артиш, пол ювиш ва ҳовли супуриш, овқатлангандан сўнг идиш-товоқларни ювишга ўргатилса яхши бўлади. Ана шундагина у келгусида улғайиб, оила қурганида уйдаги барча юмушларни турмуш ўртоғига ташлаб қўймасдан, у билан бирга бажаради. Бундай оилаларда эр билан хотиннинг ҳаёти ширин, қизиқарли ва тинч-тотув бўлади. Аксинча, бола уй ишларига ёрдам бермайдиган, олифта қилиб тарбияланса бундай йигит оила қурганда рафиқасининг меҳнатини қадрламайди, арзимаган юмушларни ҳам хотинига буюради. Бунинг натижасида эр-хотин ўртасида келишмовчиликлар содир бўлади. Уй-рўзғор юритишни билмаган қиз ва йигит ҳаётда катта қийинчиликларга дуч келади. Кўпгина ёш оилаларда келин билан куёв ўртасидаги можароларга қизнинг овқат пиширишни билмаслиги, йигитнинг уй-рўзғор ишларига ёрдам бермаслиги сабаб бўлади. Биз 8—10-синфларнинг ўқувчиларига ва педагогика институтининг биринчи курс студентларига: «Сиз уй ишларида ёрдам берасизми» деб берган саволимизга улар уй ишларига ёрдам беришларини айтишди.

Баъзи ота-оналарда болани ҳаётга мустақил, меҳнатсевар қилиб тарбиялашда қунт, сабр-тоқат етишмайди. Бундай оилада ўғил ёки қиз ношуд бўлиб тарбияланади. Бундай болалар катта бўлиб оила қурганларида ҳам қийинчиликларга кўп учрайдилар, рўзғорни тебратишга қийналадилар. Оилавий жанжаллар ана шу ношудликлар туфайли содир бўлади.

Лекин ёшларнинг жавобларига қараганда улар ота-онасига уй ишларида ёрдам беришга тайёрдирлар. Бу ерда ота-онанинг вазифаси чидам билан болаларни ёшлигидан меҳнатга ўргатиб боришдир.

ОИЛАДА МЕҲНАТ ТАРБИЯСИ

КПСС Марказий Комитетининг 1984 йил апрель Пленуми «Умумий таълим ва ҳунар мактабини ислоҳ қилишнинг асосий йўналишлари» ҳақидаги қарорида ёшларимизнинг барчаси меҳнат кўникмаларини ҳосил

қилишлари, ижтимоий фойдали меҳнатга тайёр бўлишлари таъкидланган. Ҳаётнинг ўзи ҳар бир йигит ва қизга ўрта маълумот олишда ўзига маъқул тушган йўлни танлашда, ҳаётга етарли даражада тайёр бўлиб, маъқул бир касбни эгаллашда эркинликни таъминлайди.

Мактабда ўқувчиларга таълим-тарбия бериш процессида меҳнатнинг асосий хиллари билан таништириш кўзда тутилган.

Оиланинг мактаб коллективи, пионер ва комсомол ташкилотлари билан яқиндан алоқада бўлиши, болаларда меҳнат кўникмаларини ҳосил қилишда муҳим роль ўйнайди.

Ота-оналар ўқувчининг асосий вазифаси, меҳнати — ўқиш эканлигини доимо эсда тутишлари лозим. Ўқувчининг яхши ўқиши оилада ўқиш меҳнатини ташкил этишга боғлиқ. Болани ёшликдан бирорта вазифа топширилганда уни охиригача бажаришни талаб этиш зарур.

Мактаб ёшидаги кичик ўқувчиларни эшик ва деразалар чангини ҳўл латта билан артиш, уйдаги гулларга қараш, кийимларини осиб қўйиш, оёқ-кийимларни артиш, дарс хонасини саранжом-саришта тутиш, китоб ва дафтарларни жой-жойига қўйиш ва бошқаларга ўргатиш керак.

Қиз ва ўғил болаларни ёшлигидан бошлаб, уйдаги барча юмушларни бажаришга, тугма қадаш, галстук тақиш, пайпоқ, рўмолча, чойнак-пиёла, идиш-товоқларни ювиш, пол артиш, супуриб-сидиришга ўргатилади.

Оилада болалар меҳнатини ташкил этишда ота-оналарнинг ўзлари намуна бўлишлари муҳим аҳамиятга эга. Кичик мактаб ёшидаги болаларга қурби етадиган ишларни буюриш лозим, кичик мактаб ёшидаги болаларнинг оиладаги вазифаларини аста-секин мураккаблаштира бориб, топширилган ишни охиригача бажариладиган қилиб қўйилади. 10—11 яшар болаларга сут, қатик, нон олиб келиш, парранда ва қуёнларни парвариш қилиш, хона ўсимликларини, ҳовлига экилган гулларни ва бошқаларни суғориб туриш ишларини топшириш мақсадга мувофиқдир.

Шуни айтиш керакки, болани меҳнатсевар, ўқинишли қилиб тарбиялаш ота-оналарнинг шахсий иши бўлибгина қолмасдан, умумдавлат аҳамиятига эга бўлган ижтимоий ишдир.

Одатда кўп болали оналар уйда меҳнат тарбиясини тўғри йўлга қўядилар. Оиладаги барча болаларга

ишларни тўғри тақсимлаб берадилар. Оилада ёлғиз бола бўлса, ота-она уни тарбиялашда анча қийналади.

Муҳими, ота-она ўғил-қизларини аҳил қилиб тарбиялаши керак, акс ҳолда оилада тартиб бўлмайди.

УСМИРНИНГ КИЙИМИГА ВА ЕТОҚХОНАСИГА ҚУЙИЛАДИГАН ГИГИЕНИК ТАЛАБЛАР

Ҳар бир ўғил-қиз балоғатга етар экан ўзини катталардек ҳис қилиб, яхши кийингиси, ўзига оро бергиси келади. Кийим аввало тўғри танланса одамга ярашади ва ихчам кўрсатади. Болаларнинг кўнглига қараб кетма-кет янги, қиммат кийимлар, туфлилар олиб бериш шарт эмас. Бола тез-тез янги кийим кийиб турса мода кетидан қувадиган, худбин, ўзига зеб берадиган, бачкана кийинадиган бўлиб қолади.

Кийим боланинг қадди-қоматига мос, чиройли шитдан ёки бошқа табиий матодан тикилган хушбичим бўлиши керак. Қиз ёки ўғил бола қимматбаҳо кийимларни кийиши шарт эмас. Уқувчи мактаб формасида мактабга бориши, кўйлаги доим дазмолланган, оқ ёқа ва манжети крахмалланган бўлиши керак. Қизлар кийимининг кўкраги кенг очилиб турмаслиги, жуда кенг бўлмаслиги, уйда оддий ҳалат ёки кўйлак, кун салқин пайтларда жемпер кийиб юришлари лозим. Юқори синфда ўқийдиган қизлар қимматбаҳо, хашамдор кийимларни, баланд пошна туфлиларни кийгилари келади. Бу нотўғри. Ота-она бунинг ҳали ёшга мос келмаслигини тушунтиришлари керак.

Мактабга пардоз қилиб, марварид, маржон, зирак, узук тақиб бормаслик керак. Қиз боланинг кийимлари тоза, дазмолланган бўлиши, ички кийимларни ҳар ҳафтада икки марта алмаштириб туриш лозим.

Балоғат ёшидаги болалар жуда тор, белни сиқиб турадиган шим ёки почаси ниҳоятда кенг шим киймасликлари керак. Ички кийим ҳам баданга ёпишиб турадиган даражада тор бўлмаслиги лозим, чунки тор кийим боланинг эркин ҳаракат қилишига халақит беради, бундан ташқари, жинсий органларининг таъсирланишига сабаб бўлади. Ота-оналар болаларни ётиш жойи, кўрпа-тўшакларининг озода бўлишига алоҳида эътибор беришлари керак.

Болалар хонаси тоза, саранжом-саришта ва ёруғ бўлиши керак. Болани кийимларини ўз жойига илиб

қўйишга, уйни йиғиштиришга ўргатиш лозим. Дарс тайёрлайдиган столини тартибли тутиши керак. Урин жуда ҳам юмшоқ бўлмаслиги лозим. Қизлар кечаси читдан тикилган кенг ички кийим, ўғил болалар эса пижама кийиб ётишлари керак. Пахтали шоҳи ёки духоба кўрпа ёпиб ётиш тавсия этилмайди, чунки бунда бола исиб кетади, уйқусида булғаниб қолади. Шундай қилиб, ота-оналар оилада болаларга жинсий тарбия бериш жараёнида кийиниш, ётиш-туриш хусусида тўғри маслаҳатлар бериб боришлари керак.

ЎСМИРЛАРНИНГ ОВҚАТЛАНИШ ГИГИЕНАСИ

Ўсмир организмнинг ҳар томонлама уйғун ўсиши ва ривожланиши, соғлом бўлишида унинг тўғри овқатланиши, овқат сифати катта аҳамиятга эга. Балоғат ёшида ўсмир организми кўп энергия сарф қилади. Овқат ҳар қандай тирик организм ҳаётининг асосий манбаидир. Оқсил ҳаёт асоси бўлса, ёғлар ва углеводлар энергия манбаи ҳисобланади. Бундан ташқари, одам организми сув, минерал тузлар, витаминларга муҳтож бўлади. Организмнинг нормал фаолияти учун булар ўсмир овқатида маълум нисбатда бўлиши шарт. Ҳайвон маҳсулотлари ўсимлик маҳсулотларига нисбатан яхшироқ ҳазм бўлади. Овқатланишнинг бузилиши ўсаётган организмга ёмон таъсир қилади. Ўсмир ҳар кун маълум бир вақтда овқатланиши зарур. Ўсмир турлитуман овқатлар — сут, гўшт, балиқ; тухум, нон, дуккак-лилар, сабзавотлар, мевалар еб туриши керак ва ҳоказо. Хусусан сут маҳсулотлари ўсаётган ўсмир организм учун жуда зарур.

Организм эҳтиёжини қондириш учун бир суткада ейиладиган овқат таркибида 100—114 г оқсил, 95—110 г ёғ, 500 г углевод бўлиши керак. Болалар бўйининг ўсиши ва ривожланишида турли мевалар, ҳайвон маҳсулотлари, витаминлар, минерал тузлар муҳим роль ўйнайди. Гўшт, жигар ва тухумда витамин В₁, РР₁ В₂ кўп бўлади. Бу витаминлар ўсмир ақлий фаолиятининг яхши бўлиши учун зарур. Витамин А сабзи, шафтоли, ўрик, исмалоқда кўп бўлади. Сариеғ витамин А ва витамин Д манбаи ҳисобланади. Углеводлар асосан қанд, нон, картошка, ёрма, сабзавот ва меваларда кўп бўлади.

Ўсмирлар овқатида витаминлар етишмаслиги унинг ривожланишдан орқада қолишига сабаб бўлади. Уқув-

чининг овқатланишини тўғри ташкил қилиш, овқат калорияси, миқдори, ҳажми сутка давомида оқилona тахсимланиши керак.

Бир кунда 4 маҳал, ҳар 3—4 соатда овқатланиш лозим.

Болалар вақтида овқатланмаса иш қобилиятлари пасаяди, толиқиб қоладилар, бошлари огрийди, иштаҳалари йўқолади. Овқатдан олдин сабзавот, салат, винегрет, редиска, турп ейиш фойдали. Спорт билан шуғулланувчи ўсмирларга қўшимча овқат бериш зарур.

Болаларни овқатланиш вақтида ўзини қандай тутиш, овқатни шошмасдан обдон чайнаб ейишга ўргатиш лозим. Турли зираворларни — мурч, гаримдори, хантал (горчица) ва бошқаларни кўп истеъмол қилиш нерв системаси ва жинсий органларни ортиқча қўзғатади. Шунингдек, балоғат ёшида болаларга қази, норин, қовурдоқлар бермаган маъқул. Ётишдан олдин кўп суюқлик ичиш, тўйиб овқатланиш уйқунинг нотинч бўлишига сабаб бўлади.

ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ

Ота билан она оилада болаларнинг жисмоний тарбиясига, спорт билан шуғулланишларига аҳамият беришлари керак. Жисмоний машқлар ўсмирлар организмда моддалар алмашинувини яхшилайдди, уларнинг психик ва ақлий қобилиятини оширади, руҳини тетик, танини саломат, чидамли, бақувват қилади.

Ўқувчиларга, осон бажариладиган эрталабки жисмоний машқлар, ҳаракатчан ўйинлар, арғимчоқ, чанада учиш, чанғида юриш, тўп ўйнаш фойдали.

Ўрта мактаб ёшидаги болалар эрталабки гимнастика билан шуғулланишлари, ҳаракатчан ўйинлар ўйнашлари, коньки отишлари, чанғида юришлари, енгил атлетика билан шуғулланишлари, 30—60 м га югуришлари, сакрашлари, 500 м гача кроссда чопишлари, гранаталарни, кичкина резина коптокларни мўлжалга отишлари, сувда сузишлари, туристик походларга чиқишлари, спорт гимнастикаси билан шуғулланишлари, турникда осилиб ўйнашлари мумкин.

Она қизини соғлом, келишган, сарвқомат, латофатли қилиб тарбиялаши учун ёшлигидан гавдасини тўғри тутишга, тўғри юришга, машғуллот вақтида тўғри ўтиришга ўргатиши лозим.

1. КПСС XXVII съездининг материаллари. Т., «Ўзбекистон», 1986.
2. Арнольд И. А., Кондратьева И. И. Ўсмирнинг меҳнати ва саломатлиги. Т., «Медицина», Тошкент, 1973.
3. Азимжонов М. Гўдак болани парвариш қилиш. Т., «Медицина», 1978.
4. Бухгалтер Р. И. Қизлар гигиенаси. Т., «Медицина», 1967.
5. Богданович Л. А. Половое воспитание подростков. М., «Знание», 1973.
6. Беляев И. И. Табак — враг здоровья. М., «Медицина», 1979.
7. Валиева Н. Ифрат ва назокат. Т., «Ўзбекистон», 1975.
8. Давиденкова Е. Ф., Чухловин А. Б. Зурриёт сирлари. Т., «Медицина», 1978.
9. Жуковский М. А. Болаларда ички секреция безлари касалликлари. Т., «Медицина», 1973.
10. Зоҳидов А. З., Шрайбер Л. Б. Шахсий гигиена соғлиқнинг гаровидир. Т., «Ўздавнашр», 1958.
11. Зоҳидов Д., Шокир-Алиев Р. Ичкиликбозлик ихтиёрий тентаклик. Т., «Медицина», 1977.
12. Иосиф Гинс. Ўсмир вояга етаётганда. Т., «Ўқитувчи», 1970.
13. Каплан Л. И. Болаларда малака ва одатларни тарбиялаш. Т., «Медицина», 1970.
14. Конаненко Б. И. Мустақил ҳаёт кечириш бўсағасида. Т., «Ўқитувчи», 1974.
15. Корик П. Г. Никоҳ ва саломатлик. Т., «Медицина», 1976.
16. Левшин Л. А. Бола — йигит — ота. Т., «Ўзбекистон», 1970.
17. Левентуев П. И. Болалардаги мураккаб давр. Т., ЎзҚП Марказий Комитетининг бирлашган нашриёти, 1967.
18. Макаренко А. С. Болалар тарбияси ҳақида лекциялар. Т., «Ўқитувчи», 1967.
19. Муртазаев М. Я. Таносил касалликлари. Т., «Медицина», 1981.
20. Ниёзов Д. М. Гўдак болани овқатлантириш. Т., «Медицина», 1978.
21. Орипов С. О., Орипова Т. У. Профилактика — совет соғлиқни сақлаш ва медицинасининг асосий йўналишлари. Т., «Медицина», 1979.
22. Оқилов А. Т., Ҳамидов П. Х. Одам генетикаси ва унинг баъзи социал масалалари. Т., «Медицина», 1980.
23. Оқилова А., Нишонбоева М., Эргашева А. Қариндошга қиз берманг. Т., «Медицина», 1983.
24. Протопопова А. Оилада бир-бирини ҳурмат қилиш. Т., «Қизил Ўзбекистон», «Правда востока», «Ўзбекистони сурх» бирлашган нашриёти, 1962.
25. Сухомлинский В. Тарбия ҳақида. Т., «Ёш гвардия», 1977.
26. Стругацкая Л. Е. Фарзандларимиз соғлом ва бақувват бўлиб ўсин. Т., «Медицина», 1967.
27. Соколов М. И., Ахтамов М. А. Грипп ва гриппга ўхшаш касалликлар. Т., «Медицина», 1977.
28. Тарасенко И. А. Бўлажак онага маслаҳатлар. Т., «Медицина», 1978.

29. Темурова С. Болаларни прогрессив традициялар намуналарида тарбиялаш. Т., «Ўқитувчи», 1975.
30. Турмухамедов Я. Маданият ва маданиятлилики нима. Т., ЎзКП Марказий Комитетининг нашриёти, 1971.
31. Тюленев А.К. Инсон гўзаллиги. Т., ЎзКП Марказий Комитетининг бирлашган нашриёти, 1965.
32. Чучелов Н.И. О половом воспитании. М., «Медицина» 1965.
33. Шоматов Н.М. Болаларни қоматига эътибор бериш. Т., «Ўқитувчи».
34. Шербоев М. Оилада эстетик тарбия. Т., «Ўқитувчи» 1971.

МУНДАРИЖА

Қ и р и ш	3
Гигиеник ва жинсий тарбиянинг вазифалари ва мазмуни	8
Жинсий ва гигиеник тарбия бериш шакллари ҳамда методлари	11
Болалар ва ўсмирларнинг физиологик ва психологик хусусиятлари	1
Гигиеник ва жинсий тарбияда меҳнатнинг роли	2
Ахлоқий тарбия ҳақида икки оғиз сўз	2
Бошланғич синф ўқувчиларида гигиеник ва жинсий тарбия элементларини шакллантириш	32
Биология дарсларида гигиеник ва жинсий тарбия элементларини шакллантириш	32
Ўсимликлар предметида жинсий ва гигиена тарбия бериш	36
Ҳайвонлар предметида жинсий ва гигиеник тарбия тушунчасини шакллантириш	44
Одам ва унинг саломатлиги предметида ўтишда гигиеник ва жинсий тарбия бериш	5
Умумий биология курсида гигиеник ва жинсий тарбия	13
Синфдан ташқари машғулотларда ўқувчилар билан олиб бориладиган гигиеник ва жинсий тарбиянинг шакли ва методлари	143
Оилада гигиеник ва жинсий тарбия	170
Оилада меҳнат тарбияси	172
Ўсмирлар кийимида ва ётоқхонасига қўйиладиган гигиеник талаблар	186
Ўсмирларнинг овқатланиш гигиенаси	181
Оилада жисмоний тарбия	182