

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ,
ОЛИЙ ЎҚУВ ЮРТЛАРИАРО ИЛМИЙ–УСЛУБИЙ БИРЛАШМАЛАР
ФАОЛИЯТИНИ МУВОФИҚЛАШТИРУВЧИ КЕНГАШ

БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР ГИГИЕНАСИ

*(Тиббиёт институти талабалари учун
амалий машғулотлар ўқув дарслиги)*

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги
Тиббиёт илмий кенгаши томонидан талабалар учун
ўқув дарслиги сифатида тавсия этилади

Проф.Г.И.ШАЙХОВА томонидан таҳрир қилинган

**Г.И.Шайхова, Н.Ж.Эрматов, Ф.И.Саломова, Ф.Л.Азизова,
Д.Ш.Алимухамедов**

**Тиббиёт институти талабалари учун
амалий машғулотлар ўқув дарслиги**

(Г.И.Шайхова томонидан таҳрир қилинган, 2004 йил)

Китоб муаллифлари — Тошкент Давлат Иккинчи Тиббиёт Институти "Болалар ва ўсмирлар гигиенаси" кафедраси ходимлари, шу фан соҳаси бўйича илмий, назарий ва амалий тажрибаларга эгадирлар.

Ўқув дарслигида болалар ва ўсмирларнинг саломатлик кўрсаткичларини ўрганиш, касалланишнинг таҳлилари, мактабгача тарбия муассасалари, умумтаълим мактаблари, академик лицей ва коллежлар, мактаб интернатлари, ёзги соғломлаштириш оромгоҳлари лойиҳаларини санитар — гигиеник экспертиза қилиш, ер майдонини ва биносини баҳолашнинг гигиеник мезонлари, болалар муассасаларида жисмоний тарбия ва чиниқтириш, болалар ва ўсмирларнинг рационал овқатланиши, болалар ўйинчоқлари, кийим, пойабзалларига, мактаб жиҳозлари ва ўқув дарслиklarига гигиеник баҳо бериш услублари, болалар муассасаларини комплекс санитар гигиеник текшириш ва баҳолаш, давлат санитария — эпидемиология назорати марказларида болалар ва ўсмирлар врачининг асосий олиб борадиган вазифалари кўрсатилган.

Дарслиқда ҳар бир бўлимдаги мавзуларга тегишли назорат ва тест саволлари ўргатувчи назорат қилувчи дастур, ўқитишнинг янги инновацион технологик усуллари, мавзу бўйича муаммоли саволлар, амалий кўникмалар ва ҳаракат алгоритмлари кўрсатилган.

Таҳризчилар:

тиббиёт фанлари доктори, проф.: Н.С.Тағжибоева

тиббиёт фанлари доктори, проф. Ш.С.Бахритдинов

МУНДАРИЖА

Кириш қисми	7
I БОБ. Саломатлик кўрсаткичларини ўрганиш	9
1.1. Касалланиш таҳлили	10
Назорат саволлари	15
Мавзуга тегишли бўлган тест саволлари	16
Мавзуга тегишли бўлган ўргатувчи назорат қилувчи дастурлар	18
Мавзуга тегишли янги инновацион технологик усуллар	21
Амалий кўникма	21
Ҳаракат алгоритми	22
1.2. Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишини текшириш ва баҳолаш	22
Антропометрик текширишлар	23
Соматометрик кўрсаткичларни аниқлаш	24
Физиометрия	33
Соматоскопия	35
Назорат саволлари	45
Мавзуга тегишли бўлган тест саволлари	46
Мавзуга тегишли бўлган ўргатувчи назорат қилувчи дастурлар	48
Мавзуга тегишли янги инновацион технологик усуллари	49
Вариацион қаторлар ишлаб чиқариш	50
Жамоа ва индивидуумнинг жисмоний ривожланганлигини баҳолаш	56
Назорат саволлари	62
Мавзуга тегишли бўлган тест саволлари	63
Мавзуга тегишли бўлган ўргатувчи назорат қилувчи дастурлар	65
Мавзуга тегишли янги инновацион технологик усуллар	67
Амалий кўникма	68
Ҳаракат алгоритми	68
II БОБ. Ўқув – тарбиявий жараёнга гигиеник баҳо бериш	69
2.1. Мактабгача тарбия муассасаларида ўқув – тарбиявий жараёнга гигиеник баҳо бериш дастури	69
2.2. Умумтаълим мактабларида ўқув жараёнга гигиеник баҳо бериш дастури	70
2.3. Лицей ва коллежларда ўқув ишлаб чиқариш жараёнига гигиеник баҳо бериш дастури	71
2.4. Фаолиятнинг давомийлиги ва тавсифини аниқлаш	72
Назорат саволлари	76
Мавзуга тегишли бўлган тест саволлари	77
Мавзуга тегишли бўлган ўргатувчи назорат қилувчи дастурлар	79

Амалий кўникма	81
Ҳаракат алгоритми	82
2.5. Организмнинг ишлаш қобилияти ва функционал ҳолатига гигиеник баҳо бериш усуллари	82
Назорат саволлари	93
Мавзуга тегишли бўлган тест саволлари	93
Мавзуга тегишли бўлган ўргатувчи назорат қилувчи дастурлар	95
Мавзуга тегишли янги инновацион технологик усуллар	96
Амалий кўникма	97
Ҳаракат алгоритми	97
III БОБ. Жисмоний тарбиянинг гигиеник асослари	99
3.1. Болалар ва ўсмирларни жисмоний тарбиялаш ва уни ташкиллаштиришни гигиеник баҳолаш	102
3.2. Мактабгача болалар муассасалари (МБМ)да жисмоний тарбия машғулотларини ташкиллаштиришга бўлган гигиеник талаблар	104
3.3. Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия дарсларини ташкиллаштиришга бўлган гигиеник талаблар	110
3.4. Касб – ҳунар мактаблари – коллежларда жисмоний тарбия дарсларини ташкиллаштиришга бўлган гигиеник талаблар	117
3.5. Жисмоний тарбия машғулотларини ўтиш ўринлари ва уларнинг жиҳозланишини санитар – гигиеник баҳолаш	119
Назорат саволлари	122
Мавзуга тегишли бўлган тест саволлари	123
Мавзуга тегишли бўлган ўргатувчи назорат қилувчи дастурлар	125
Амалий кўникма	129
Ҳаракат алгоритми	130
3.6. Болалар ва ўсмирларни чиниқтириш ва унинг самарадорлигини гигиеник баҳолаш	130
Назорат саволлари	136
Мавзуга тегишли бўлган тест саволлари	137
Мавзуга тегишли бўлган ўргатувчи назорат қилувчи дастурлар	139
Мавзуга тегишли янги инновацион технологик усуллари	141
Амалий кўникма	142
Ҳаракат алгоритми	142
IV. БОБ. Болалар ва ўсмирлар овқатланишини баҳолаш ва ўрганиш усуллари	143
4.1. Болалар ва ўсмирларнинг рационал овқатланишини ўрганиш	144
4.2 Сийдиқдаги аскорбин кислотаси миқдорини аниқлаш	147
4.3. Болалар ва ўсмирлар овқатланишини баҳолаш	149

4.4. Овқатланиш блокини санитар – гигиеник текшириш	153
4.5. Мактабгача болалар муассасаларида овқатланишни ташкиллаштиришнинг тиббий назорати	156
Ҳаракат алгоритми	170
Назорат саволлари	171
Мавзуга тегишли бўлган тест саволлари	171
Мавзуга тегишли бўлган ўргатувчи назорат қилувчи дастурлар	173
Мавзуга тегишли янги инновацион технологик усуллари	175
Амалий кўникма	176
V. БОБ. Болалар муассасаларида жиҳозларини гигиеник баҳолаш	177
Мактабгача болалар муассасаларида жиҳозларини танлаш ва ажратишнинг гигиеник талаблари	177
Синф хонасидаги жиҳозларни гигиеник баҳолаш дастури	180
Назорат саволлари	186
Мавзуга тегишли бўлган тест саволлари	186
Мавзуга тегишли бўлган ўргатувчи назорат қилувчи дастурлар	188
Мавзуга тегишли янги инновацион технологик усуллари	190
Амалий кўникма	191
Ҳаракат алгоритми	191
VI. БОБ. Болалар буюмларини гигиеник баҳолаш	192
6.1. Мактаб дарсликларига гигиеник баҳо бериш	192
Назорат саволлари	201
Мавзуга тегишли бўлган тест саволлари	201
Мавзуга тегишли бўлган ўргатувчи назорат қилувчи дастурлар	203
Мавзуга тегишли янги инновацион технологик усуллари	205
Амалий кўникма	206
Ҳаракат алгоритми	206
6.2. Болалар ўйинчоқларини гигиеник баҳолаш	206
Назорат саволлари	212
Мавзуга тегишли бўлган тест саволлари	213
Мавзуга тегишли бўлган ўргатувчи назорат қилувчи дастурлар	214
Мавзуга тегишли янги инновацион технологик усуллари	216
Амалий кўникма	216
Ҳаракат алгоритми	217
6.3. Болалар кийимларини гигиеник баҳолаш	217
Назорат саволлари	229
Мавзуга тегишли бўлган тест саволлари	229

Мавзуга тегишли бўлган ўргатувчи назорат қилувчи дастурлар	231
Мавзуга тегишли янги инновацион технологик усуллари	233
Амалий кўникма	234
Ҳаракат алгоритми	234
VII БОБ. Болалар ва ўсмирлар муассасалари лойиҳасини санитар – гигиеник экспертиза қилиш	235
7.1. Мактабгача тарбия муассасалари лойиҳасининг санитар – гигиеник баҳолаш дастури	240
Назорат саволлари	247
Мавзуга тегишли бўлган тест саволлари	248
Мавзуга тегишли бўлган ўргатувчи назорат қилувчи дастурлар	249
Мавзуга тегишли янги инновацион технологик усуллари	251
Амалий кўникма	252
Ҳаракат алгоритми	252
7.2. Умумтаълим мактаблари, мактаб интернатларининг лойиҳасини санитар – гигиеник баҳолаш дастури	254
Назорат саволлари	260
Мавзуга тегишли бўлган тест саволлари	261
Мавзуга тегишли бўлган ўргатувчи назорат қилувчи дастурлар	263
Амалий кўникма	265
Ҳаракат алгоритми	265
7.3. Касб – ҳунар мактабларининг лойиҳасини санитар – гигиеник баҳолаш	265
Назорат саволлари	274
Мавзуга тегишли бўлган тест саволлари	274
Мавзуга тегишли бўлган ўргатувчи назорат қилувчи дастурлар	278
Мавзуга тегишли янги инновацион технологик усуллари	282
7.4. Соғломлаштириш оромгоҳлари лойиҳасини санитар – гигиеник экспертиза қилиш дастури	284
Назорат саволлари	291
Мавзуга тегишли бўлган тест саволлари	291
Мавзуга тегишли бўлган ўргатувчи назорат қилувчи дастурлар	298
Мавзуга тегишли янги инновацион технологик усуллари	302
7.5. Санитар – техник қурилмаларнинг жойлаштирилиши	303
VIII БОБ. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси санитария шифокорининг асосий вазифалари	310
Адабиётлар	323

Ҳар бир оқил инсоннинг ва жамиятимизнинг муқаддас вазифаси, айтиш мумкинки, ҳаётининг маъноси қобил фарзандлар ўстириш, уларни ҳам жисмоний, ҳам маънавий жиҳатдан мукаммал қилиб тарбиялаш, камолини кўриш, ота-онасига, Ватанига садоқатли кишилар этиб вояга етказишдан иборатдир...

Соғлом авлодни тарбиялаш – буюк давлат пойдеворини, фаровон ҳаёт асосини қуриш деганидир.

Ислом Каримов

КИРИШ ҚИСМИ

Республикамиз президенти И. А. Каримов ўсиб келаётган авлод соғлиги ҳақида ташвишланиб, шуни таъкидлайдики, ҳар бир жамоа аҳли ўзининг ёшлик давридан бошлаб, ўз саломатлиги ҳақида қайғуриши керак. Бу ишда оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спорт муассасалари ва бошқалар ёрдам бериши керак.

Ҳозирги вақтда болалар ва ўсмирлар муассасаларида таълим беришнинг янги услублари ва техник воситаларидан кенг қўлланилмоқда. Давлат санитария – эпидемиология назорати марказларида тиббий – профилактика шифокорларига ўқув – меҳнат, тарбия жараёни ва уларни ташкиллаштириш устидан давлат санитария назоратини ўтказиш юклатилган. Ушбу дарслиқда болалар ва ўсмирлар муассасаларида меҳнат ва амалиёт таълимини, жисмоний тарбия ва овқатланишни ташкиллаштиришда болалар ва ўсмирлар организмнинг ишлаш қобилияти ва функционал ҳолатини ўрганиш услубларини гигиеник баҳолаш кўрсатилган.

Болалар муассасаларининг қурилишида турли хил жиҳозлар ва синтетик материаллардан кенг фойдаланиш, бу материалларнинг гигиеник экспертиза услублари дарслиқда кенг ёритилган.

Тошкент Давлат иккинчи тиббиёт институти тиббий – профилактика факултетида болалар ва ўсмирлар гигиенаси кафедрасининг ўқув жараёни маълум бир педогогик услубда ташкиллаштирилиб, Давлат санитария эпидемиология назорати маркази қошидаги "Болалар ва ўсмирлар гигиенаси" бўлими, ва болалар муассасаларида (боғча, мактаб, интернат, лицей, коллеж ва б.) маълум бир услубий тизим бўйича иш олиб борилади ва шу асосда дарслик ёзилди. Тизимнинг

асосий мақсади талабаларни мутахассислик бўйича мустақил ишлашга, амалий ва назарий ишларни ўрганишга қаратилган. Ўқув дарслигида қўлланмада Давлат санитария эпидемиология назорати марказидаги болалар ва ўсмирлар бўлимида бажариладиган шифокорларнинг асосий вазифалари ва уларни амалиётда қандай тадбиқ этишлари куйидагича кўрсатилган:

– болалар ва ўсмирларнинг саломатлик ҳолати ва касалланишнинг таҳлили, уларнинг жисмоний ривожланишининг санитария назоратини ва болаларни соғломлаштирувчи комплекс чора – тадбирларни амалга ошириш;

– мактабгача ва мактаб муассасаларида, лицей ва коллежларда болаларнинг саломатлиги ва ишлаш қобилиятини яхшилашда таълим тарбия ва ўқитиш жараёни гигиенаси устидан кундалик санитария назоратини ташкиллаштириш;

– болалар ва ўсмирлар муассасаларида жисмоний тарбия дарсларини турли шаклларда олиб боришни ташкил қилишда болалар организмнинг функционал ҳолати ва саломатлигини ҳисобга олган ҳолда ташкиллаштириш ишларини назорат қилиш;

– болалар ва ўсмирларнинг саломатлигини кучайтиришда ёзги соғломлаштириш ишларини режалаштириш ва амалга ошириш, ёзги соғломлаштириш муассасаларида тиббиёт хоналарини анжомлаштириш, эпидемияга қарши олиб бориладиган тадбирларни амалга оширишда санитария назоратини кучайтириш;

– болалар муассасаларини лойиҳалаштиришда, қурилишида ва уларни реконструкция – қайта таъмирлашнинг ҳамма босқичларида огоҳлантирувчи санитария назоратини олиб бориш;

– болалар ва ўсмирлар муассасаларида кундалик жорий санитария назоратини ўтказиш, инструментал ва лаборатор услубларни қўллаб болалар муассасаларида рационал овқатланишни ташкил қилиш;

– йиллик режа ва ҳисоботларни, комплекс ва келажак режаларни ва болалар муассасаларининг санитария ҳолатини яхшилаштирувчи режа – топшириқларни ташкиллаштириш;

– болалар ва ўсмирлар аҳолиси орасида санитария – эпидемияга қарши олиб бориладиган тадбирларни кучайтириш борасида қарорлар, услубий қўлланмалар, хатлар ва бошқалар тайёрлаш ва ишлаб чиқариш.

1-БОБ

1.1. Саломатлик кўрсаткичларини ўрганиш

Инсон саломатлиги — муҳим ички омиллар мажмуи ва ташқи таассуротлар остида ўсиш ва ривожланиш даврида шаклланади. Шу муносабат билан ўсиб келаётган ёш авлоднинг, саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган илмий ва назарий фаннинг, яъни болалар ва ўсмирлар гигиенаси фанининг асосий муаммоларидан бири бу болалар ва ўсмирлар контингенти саломатлик кўрсаткичларини ўрганишдан иборатдир.

Болалар ва ўсмирлар аҳолисининг саломатлиги уларда касалликларнинг бор ёки йўқлиги билан аниқланибгина қолмасдан, балки ёшига мос равишда уйғун ривожланганлиги, шунингдек, организм асосий кўрсаткичларининг меъёрий даражадаги ҳолати билан белгиланади. Болалар ва ўсмирлар гигиена шифокори ўзининг амалий иши даврида болаларнинг саломатлик ҳолати кўрсаткичларини ҳисобга олган ҳолда уларни ўқитиш ва тарбиялаш учун қулай шароит яратишга қаратилган ишларни олиб боради. Бу кўрсаткичлар асосида болалар ва ўсмирлар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган профилактик чора — тадбирлар ишлаб чиқилади ва ҳаётга татбиқ этилади.

Мавзунини ўрганишдан мақсад: Болалар ва ўсмирлар аҳолиси саломатлик кўрсаткичлари ҳақидаги билимларни чуқур ўрганиш, саломатлик ҳолати ҳақидаги амалий кўникмаларни ўрганиш ва таҳлил қилишдан иборат.

Бунинг учун қуйидаги услубларни билиш керак:

1. Касалланишни таҳлил қилиш;
2. Жисмоний ривожланишни текшириш ва баҳолаш (антропометрик текширишлар; вариацион — статистик ҳисоблаш; индивидум ва жамоанинг жисмоний ривожланиши баҳолаш);

Касалланишни таҳлил қилиш услубини ўрганишга бағишланган машғулотлар кафедранинг илмий — текшириш тажрибахонасида ўтказилади. Талабалар тиббий кўрик натижалари асосида болаларни қайси саломатлик гуруҳига киришини аниқлайдилар, мурожаатлар сонига қараб касалланишни таҳлил қиладилар, саломатлик ҳолатидаги селжишларни ва сурункали касалликларнинг тарқалишини ўрганадилар, тез — тез касалланувчи болалар ва саломатлик индекси кўрсаткичларини аниқлайдилар, бирламчи ҳисобот ҳужжатлари билан танишиб чиқадилар.

Жисмоний ривожланишни текшириш ва баҳолаш услубларини 4 машғулот давомида ўрганиш мақсадга мувофиқдир. Биринчи машғулот антропометрик текширувларни ўтказиш хонасида олиб борилади: талабалар соматометрик, физиометрик ва соматоскопик текширув усулларини ўрганиб, антропометрик текшириш асбоблар билан ишлаш кўникмаларини ўзлаштирадилар. Иккинчи машғулот

болалар муассасасида ўтказилади. Бу ерда талабалар антропометрик текширувлар ўтказиб, маълумотларни махсус карталарга ёзишади. Махсус карта намунаси иловада келтирилган. Учинчи машғулот кафедранинг илмий — текшириш тажрибахонасида олиб борилади: талабалар тиббий кўрик натижалари ёзилган карталарни оладилар ва уларда кўрсатилган жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини вариацион — статистик ҳисоблаш орқали қайта ишлайдилар.

Тўртинчи машғулот кафедрада ўтказилиб, бунда талабалар болаларнинг жисмоний ривожланишига комплекс тизим бўйича баҳо берадилар.

Касалланиш таҳлили

Болалар ва ўсмирлар контингенти саломатлик ҳолатига тавсиф бериш учун касалликларни ва патологик жароҳатланишларнинг тарқалганликларини ҳисобга олган ҳолда қуйидаги кўрсаткичлардан кенг фойдаланилади: мурожаатлар бўйича касалланишни аниқлаш, саломатлик индекси, эпизодик касалланиш, тез — тез касалланувчи болалар сони ва патологик жароҳатланиш.

Касалланиш бўйича мурожаатлар сони — бу маълум вақт оралиғида касаллик туфайли тиббий ёрдам учун қилинган мурожаатлар йиғиндисидир. Мурожаатлар бўйича касалланишни аниқлаш учун поликлиника карталаридан (112—шакл), болаларга касаллик туфайли берилган тиббий маълумотномалардан кўчирмалар олинади. Тиббий ёрдам учун қилинган барча мурожаатларни ҳисобга олиш болалар ва ўсмирлар контингенти орасида тарқалган касалликларнинг таркиби ва тузилиши ва ҳар бир нозологик шаклнинг солиштирма оғирлигини аниқлашда ёрдам беради. Бунинг учун маълум бир нозологик шакл бўйича қилинган мурожаатларнинг, тиббий ёрдам учун қилинган умумий мурожаатлар сонига нисбатини фоиздаги кўрсаткичлари олинади. Мурожаатлар бўйича касалланишни таҳлил қилиш мурожаатлар сонининг аниқлашда, шунингдек умуман касал бўлмаган ва бир неча марта касал бўлган болаларни аниқлашда ёрдам беради.

Бир йил давомида 4 ва ундан ортиқ марта касал бўлган болалар тез — тез касал бўлувчи болалар гуруҳига киритилади. Амалиётда тез — тез касал бўлувчи болалар сони текширилган болаларнинг умумий сонига нисбатининг фоиздаги кўрсаткичидан фойдаланилади:

Тез — тез касал бўлувчи болалар сони

----- *100%

текширилган болаларнинг умумий сони

Саломатлик индекси (СИ) — бу йил давомида умуман, мутлақ касал бўлмаган болалар сонининг умумий текширилган болалар сонига нисбатининг фоизлардаги кўрсаткичидир.

$$\text{СИ} = \frac{\text{йил давомида мутлақ касал бўлмаган болалар сони}}{\text{текширилган болаларнинг умумий сони}} \cdot 100 \%$$

Патологик жароҳатланиш — сурункали касалликларнинг ва функционал силжишларнинг тарқалганлиги — тиббий кўриклар ўтказилиши натижасида аниқланади ва болалар контингенти саломатлик ҳолатини баҳолашда кенг фойдаланилади.

Республикамизда болалар ва ўсмирлар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга катта аҳамият берилади. Даврий равишда режа асосида мактабгача болалар муассасалари (МБМ), мактаб, лицей, коллеж ва бошқа ташкиллаштирилган муассасаларга қатновчи болалар ва ўсмирлар чуқурлаштирилган тиббий кўриклардан ўтказилади. Тиббий кўрикларда тор мутахассисларнинг (окулист, отоларинголог, эндокринолог, ревматолог, ортопед, гематолог ва б.ш.) доимий равишда қатнашиши функционал силжишларни ва касалликларни эрта аниқлашда, даволаш ва соғломлаштирувчи чора—тадбирларни ўз вақтида самарали ўтказишда ёрдам беради.

Болалар ва ўсмирларнинг саломатлиги ҳақидаги маълумотлар бирламчи ҳужжатлар ва 26—х шакли—боланинг индивидуал картаси, 25—х шакли — ўсмирнинг тиббий картасига даволаш профилактик муассасанинг ҳисобот ҳужжатларида келтирилган бўлади.

Ҳозирги кунда болалар ва ўсмирлар саломатлик ҳолатини баҳолаш С.М. Громбах томонидан тавсия этилган 4 та мезон асосида олиб борилади:

- 1.Текширув даврида сурункали касалликларнинг борлиги ёки йўқлиги;
- 2.Организм асосий тизимларининг функционал ҳолати эришган даражаси;
- 3.Организмнинг нохуш таъсирларга қаршилиқ кўрсатиш даражаси;
- 4.Эришилган жисмоний ривожланиш даражаси ва унинг уйғунлиги.

Таклиф этилган схемага мувофиқ, болалар ва ўсмирлар саломатлик ҳолати ҳисобга олиниб, бешта саломатлик гуруҳига бўлинади:

Биринчи гуруҳ— амалий соғлом болалар, булар сурункали касалликларга чалинмаган, ўз ёшига мос равишда уйғун жисмоний ривожланишга ва меъёрий функционал кўрсаткичларга эга бўлган болалар.

Иккинчи гуруҳ — амалий соғлом болалар, лекин морфологик ёки функционал силжишларга эга, тез — тез касал бўладиган болалар. Бу гуруҳга енгил миопияси бўлган, қоматнинг тузилишида нуқсонлари, ясси товонлик билан огриган ва ҳ.к. болалар киритилади.

Учинчи гуруҳ — компенсация давридаги сурункали касалликларга чалинган болалар (сурункали тонзилит, ревматизмнинг ноактив даври ва ҳ.к.), организм иш фаолиятига салбий таъсир кўрсатадиган туғма ёки орттирилган жисмоний нуқсонлари бор бўлган болалар.

Тўртинчи гуруҳ — субкомпенсация давридаги сурункали касалликларга чалинган болалар. Бу гуруҳга киритилган болалар ташкиллаштирилган болалар муассасаларига боришади.

Бешинчи гуруҳ — декомпенсация давридаги оғир сурункали касалликларга чалинган кам ҳаракат ногирон болалар. Бу гуруҳга киритилган болалар ўқув — тарбия муассасаларига қатнаш имкониятига эга эмаслар.

У.А.Каримов (1994) Ўзбекистон миқёсида, кичик ёшдаги болаларни саломатлик гуруҳларига тақсимлашда II — гуруҳни алоҳида учта гуруҳчаларга бўлишни амалиётга тавсия қилади:

1. II — А гуруҳ — айрим аъзо ва тизимларни ҳамда бутун организм иш фаолиятини меъёрда кечишига ҳалақит бермайдиган айрим морфологик нуқсонларга эга бўлган болалар.

2. II — Б гуруҳ касалликларни ривожланишига имкон берадиган турли хил ижтимоий гигиеник ва бошқа тавсифдаги салбий омилларга эга бўлган болалар.

3. II — В гуруҳ тез — тез касал бўладиган болалар.

Атроф — муҳитнинг турли хил омиллари болалар саломатлигига таъсир кўрсатади, шулардан кўпчилигига хавф туғдирувчи омиллар ҳисобланиб, улар болалар организмга салбий таъсир кўрсатади. Болалар аҳолиси саломатлик ҳолатига таъсир этувчи муҳим омиллар уч гуруҳга бўлинади:

- турмуш тарзи;
- атроф — муҳит ҳолати;
- биологик.

Ижтимоий ва атроф — муҳит омиллари биологик (шу жумладан, наслий) омиллар билан биргаликда таъсир кўрсатади. Бу одам касалланишининг атроф — муҳит омилларига, шунингдек ўсиш ва ривожланишнинг биологик қонунлари ва генотипига узвий боғлиқлигини яна бир бор кўрсатади.

Бутун жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (БЖССТ) маълумотларига кўра инсон саломатлигининг шаклланишида ижтимоий омилларнинг таъсири 50% ни, биологик омиллар — тахминан 20%, антропоген омиллар — тахминан 20%, тиббий таъминланганлик — 10% ни ташкил этади. Бироқ бу кўрсаткичлар

шартли, ўртача ҳисобланиб, ўсиш ва ривожланишнинг ёш хусусиятларини алоҳида даврда патологияларнинг тарқалганлигини ва хавф туғдирувчи омиллар таъсирини ҳисобга олмайди. Атроф—муҳитнинг хавф туғдирувчи омилларининг таъсир кучи турли ёш ва жинсда турлича бўлади.

Бир ёшгача бўлган болаларнинг саломатлик ҳолатига таъсир этувчи ижтимоий омиллар орасида оила таркиби ва ота—онанинг билимдонлиги катта аҳамиятга эга бўлса, 1—4 ёшда бу омилларнинг таъсири камаяди, бироқ ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлади. Лекин бу ёшда яшаш шароити ва оила даромади, уйда парранда ва уй ҳайвонларининг боқилиши, шунингдек, оила аъзоларининг чекиши катта ўрин тутади. Боланинг мактабгача болалар муассасаларига (МБМ) қатнаши 1—4 ёшда муҳим аҳамият касб этади. 7—10 ёшда оила даромади, яшаш шароити, ҳайвонларнинг боқилиши ва чекиш болалар саломатлиги шаклланишида катта таъсир кўрсатади.

Шундай қилиб, ўсувчи организм саломатлик ҳолатига ва ривожланишига таъсир этувчи ижтимоий—гигиеник омилларни шартли равишда муқобил (ижобий) ва номуқобил (салбий) гуруҳларига ажратиш мумкин. (жадвал 1)

Жадвал 1

Болалар ва ўсмирлар саломатлик ҳолатига таъсир этувчи ижтимоий гигиеник омиллар

Ижобий (соғломлаштирувчи)	Салбий (хавф туғдирувчи)
1. Атроф—муҳитнинг гигиеник меъёрларига мослиги.	1. Атроф муҳит омилларининг ва яшаш шароитининг гигиеник меъёрларига жавоб бермаслиги.
2. Оптимал ҳаракат тартиби.	2. Ҳаракат фаолигининг ошиб ёки камайиб кетиши.
3. Чиниқтириш.	3. Кун тартиби ва ўқув—тарбия жараёнининг бузилиши.
4. Мутаносиб овқатланиш.	4. Овқатланишни ташкиллаштириш—даги камчиликлар.
5. Оқилона тузилган кун тартиби.	5. Соғлом турмуш тарзини оляб боришда гигиеник кўникмаларнинг етишмаслиги.
6. Соғлом турмуш тарзи.	6. Оила ва жамоадаги ноқулай психологик муҳит.

Барча ёш гуруҳларида болаларнинг саломатлигига салбий таъсир кўрсатувчи биологик омиллар орасида онанинг ҳомиладорлик даврида касалланиши, ҳомиладорлик ва туғруқларнинг асоратли кечиши катта таъсир кўрсатади.

Умумий касалланиш маълумотлари (мурожаатлар бўйича) республика вилоят статистика бўлимлари томонидан берилган махсус статистик сўров кўрсатмаларидан олинади. Мурожаатлар

бўйича касалланиш маълумотлари болалар ва ўсмирлар режали тиббий кўрик маълумотлари билан тўлғазилади.

Чуқурлаштирилган тиббий кўрик натижаларини ўрганиш солиштирма аспект ўтказишни талаб қилади. Бунда ёш, муассаса тури ва бир неча йиллик динамикаси ҳамма ёш гуруҳларида таҳлил қилиш учун халқаро касалликлар классификациясининг гуруҳ рубрикациясидан фойдаланамиз. (МКБ – 10) (жадвал 2)

Жадвал 2

Касалликлар таснифи

№	Касалликлар синфи
1	Юқумли ва паразитар касалликлар
2	Ўсма касалликлари
3	Қон ва қон ҳосил қилиш органи касалликлари
4	Эндокрин касалликлар, овқатланиш ва моддалар алмашинувдаги бузилишлар
5	Руҳий бузилишлар
6	Сезги органлари ва асаб тизими касалликлари
7	Кўз органлари касалликлари
8	Қулоқ касалликлари
9	Қон айланиши тизими касалликлари
10	Нафас олиш органлари касалликлари
11	Овқат ҳазм қилиш органлари касалликлари
12	Тери ва тери ости ёғ қатлами касалликлари
13	Суяк – мушак тизими ва бириктирувчи тўқима касалликлари
14	Сийдик айирув ва жинсий органлари касалликлари
15	Ҳомиладорлик, туғруқ, туғруқдан кейинги давр касалликлари
16	Перинатал даврида юзага келадиган алоҳида ҳолатлар
17	Туғма аномалиялар
18	Ташқи муҳит таъсирида олинган жароҳатланиш, захарланиш ва бошқа бахтсиз ҳодисалар.
19	Клиник ва лаборатор текширув даврида аниқланган меъёрдан четга чиққан симптомлар ва белгилар
20	Касалликлар ва ўлимнинг ташқи сабаблари
21	Соғлиқни сақлаш муассасаларига мурожаат этишда аҳоли соғлиғига таъсир қилувчи салбий омиллар

Жамоаларда болалар ва ўсмирлар касалланишини таҳлил қилишда шу нарсани эътиборга олиш керакки, турли ёшда касалликлар болалар орасида турлича тарқалган бўлади. 3–жадвалда турли ёшларда касалликларнинг ранг кўрсаткичлари бўйича тақсимланиши келтирилган.

**Турли ёш гуруҳларида касалликларнинг ранг кўрсаткичлари
бўйича тақсимланиши**

Ранг Жойи	Ёш гуруҳи			
	1-6	7-10	11-14	15-17
I	Нафас органлари касаликлари	Нафас органлари касаликлари	Нафас органлари касаликлари	Нафас органлари касаликлари
II	Юқумли касаликлар	Юқумли касаликлар	Жароҳат ва шикастланишлар	Жароҳат ва шикастла- нишлар
III	Аллергик касаликлар	Овқат ҳазм қилиш органлари касаликлари	Сезги органлари ва асаб тизими касаликлари	Сезги органлари ва асаб тизими касаликлари
IV	Овқат ҳазм қилиш органлари касаликлари	Жароҳат ва шикастла- нишлар	Тери ва тери ости клетчаткаси касаликлари	Рухий бузилишлар
V	Жароҳат ва шикастла- нишлар	Сезги органлари ва асаб тизими касаликлари	Овқат ҳазм қилиш органлари касаликлари	Юқумли касаликлар

Болалар ва ўсмирлар ўртасида касалланишларни ранг бўйича тарқалишини таҳлил қилиш шунини кўрсатдики, барча ёш гуруҳида биринчи ўринни нафас органлари касаликлари эгаллайди. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар ўртасида нафақат юқумли, балки аллергия ва овқат ҳазм қилиш органлари касаликлари ҳам кенг тарқалган. Болалар ёши катталаниши билан касалликларнинг таркиби ҳам ўзгаради. Касалланишлар таркиби ҳамма болалар ва ўсмирлар муассасаларида бир хил эмас, бу турли омиларга боғлиқдир. Умумий касалланишни камайтириш ҳамда болалар ва ўсмирлар саломатлигини мустаҳкамлаш юзасидан комплекс иш олиб борганда, санитар шифокор юқумли касаликларни камайтиришга ва жароҳатланишларни олдини олишга катта эътибор бериши керак, чунки улар болалар ўлими ва ногиронлигининг асосий сабабчиси. Шундай қилиб, ўсиб келаётган ёш авлоднинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашда болалар организмларига таъсир этаётган салбий омиларни ўрганиш ва уларни бартараф этиш тиббий-профилактиканинг асосий вазифаларидан биридир.

НАЗОРАТ САВОЛАРИ

1. Болалар аҳолиси саломатлик ҳолати кўрсаткичлари ва баҳолаш мезонларини тушунтириб беринг.

2. Саломатлик ҳолатига таъсир кўрсатувчи ташқи муҳит омилларини санаб беринг.
3. Болалар ва ўсмирлар саломатлик ҳолатини динамик кузатишдан мақсад нима?
4. Болалар касалликлари, патологик силжишлар ва жисмоний ривожланиш ҳақида маълумот берадиган ҳужжатларни санаб беринг.
5. Саломатлик кўрсаткичларини ҳисоблаш услубларини тушунтириб беринг.
6. БМда ўртача рўйхатий таркибни ҳисоблаш тартибини тушунтириб беринг.
7. Болалар ва ўсмирлар касалланишининг ёш бўйича тарқалиш тартиби ва таркиби.
8. Ёшга боғлиқ равишда патологик силжишларнинг турларини санаб беринг.
9. Болаларни саломатлик гуруҳларига тақсимлаш мезонлари. Алоҳида гуруҳларни тавсифлашда нимадан фойдаланилади?
10. Ёш даврийлиги ва касалликларнинг ёш бўйича тарқалиши.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ БЎЛГАН ТЕСТ САВОЛЛАРИ

- 1) Сиз саломатлик ҳолатини баҳоловчи қандай кўрсаткичларни биласиз?
 1. Саломатлик индекси, тез—тез касалланувчи болалар сони, эпизодик касалланиш.
 2. Касалланиш бўйича мурожаатлар, тез—тез касалланувчи болалар сони, патологик зарарланиш.
 3. Тез—тез касалланувчилар, эпизодик касалланувчилар, патологик зарарланиш.
 4. Касалланиш бўйича мурожаатлар, саломатлик индекси, тез—тез касалланувчи болалар фоизи, патологик зарарланиш.
 5. Ҳамма қайд этилганлар.
- 2) Саломатлик индекси деб нимага айтилади?
 1. Тез—тез касалланувчилар сонининг касал бўлмаганлар сонига нисбатининг % даги кўрсаткичи.
 2. Йил давомида касал бўлганлар сони % ларда.
 3. Йил давомида бирор марта ҳам касал бўлмаган болалар сонининг барча текширилган болалар сонига нисбатининг % даги кўрсаткичи.
 4. Касал бўлмаганлар сонининг поликлиникага мурожаат қилганлар сонига нисбатининг % даги кўрсаткичи.
 5. Касал бўлмаган болалар сонининг умумий шу жойда яшайдиган болалар сонига нисбатининг % даги кўрсаткичи.

3) Патологик жароҳатланиш тушунчасига таъриф беринг:

1. Болалар ва ўсмирлар орасида таянч – ҳаракат аппаратининг зарарланиши.
2. Умуман касал бўлмаган болалар сонининг текширилган болалар умумий сонига нисбати.
3. Сурункали касалликлар ва функционал силжишларнинг тарқалиши.
4. Йил давомида қайд этилган сурункали касалликлар.
5. Йил давомида қайд этилган функционал силжишлар.

4) Тез–тез касалланувчилар бу:

1. Йил давомида бир мартадан ортиқ касалланувчилар.
2. Бир ой давомида бир мартадан ортиқ касалланувчилар.
3. Йил давомида 4 ва ундан ортиқ касалланувчилар.
4. Йил давомида 5–6 марта касалланувчилар.
5. Йил давомида уч мартадан ортиқ касалланувчилар.

5) Мурожаат бўйича касалланиш кўрсаткичини қандай аниқлаш мумкин?

1. 1000 та болага тўғри келувчи сурункали касалланиш ҳодисалари билан.
2. 100 та болага тўғри келувчи сурункали касалланиш ҳодисалари билан.
3. 100 та болага тўғри келувчи ҳамма касалланиш ҳодисалари билан.
4. 100 та болага тўғри келувчи ўткир касалланиш ҳодисалари билан.
5. Йил давомида 100 та болага тўғри келувчи касалланиш ҳодисалари билан.

6) Саломатлик индексини ҳисоблаш учун қандай маълумотлар зарур?

1. Текширилган ва тез – тез касалланувчи болалар сони.
2. Тез – тез касалланувчи ва касал бўлмаган болалар сони.
3. Умумий текширилган, касал бўлмаган ва тез – тез касалланувчи болалар сони.
4. Текширилган ва касал бўлмаган болалар сони.
5. Фақат тез – тез касалланувчи болалар сони.

7) Саломатликнинг нечта гуруҳини биласиз?

1. 5.
2. 4.
3. 6.
4. 3.
5. 2.

8) Соғлигида қандай ўзгариш бўлган болалар саломатликнинг I – гуруҳига киради?

1. Сурункали касалликлари бор болалар.
2. Соғлом, лекин морфофункционал силжишлари бор болалар.

3. Декомпенсация босқичидаги сурункали касалликлари бор болалар.
4. Амалий соғлом болалар.
5. Субкомпенсация босқичидаги сурункали касалликлари бор болалар.

9) Болаларни саломатлик гуруҳларига ажратиш негизида нима ётади?

1. Боланинг жисмоний ривожланиши ва саломатлик ҳолати.
2. Алоҳида орган ва тизимларнинг функционал ҳолати.
3. Айрим органларнинг нуқсони ва уларнинг оғирлик даражаси.
4. Функционал ва морфологик ўзгаришлар, сурункали касалликлар ва уларнинг оғирлик даражаси.

10) Бола тиббий картаси ҳисоб шаклини кўрсатинг:

1. 112 ҳ.ш.
2. 36—04 ҳ.ш.
3. 85 ҳ.ш.
4. 026 ҳ.ш.
5. 85—04 ҳ.ш.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ БЎЛГАН ЎРГАТУВЧИ, НАЗОРАТ ҚИЛУВЧИ ДАСТУРЛАР

1. Болалар ва ўсмирлар касалланишини таҳлил қилишнинг асосий усулини кўрсатинг:

- Мурожаат бўйича касалланишни ўрганиш.
- Чуқурлаштирилган тиббий кўрик натижалари бўйича.
- Саломатлик индекси.
- Тез — тез касалланувчи болалар сони.
- Эпизодик касалланиш.
- Индекслар усули ёрдамида.
- Регрессия шкаласи ёрдамида.
- Патологик зарарланиш кўрсаткичи.
- Скрининг тести синамаси ёрдамида.
- Физиологик синамалар ёрдамида.

2. Громбах кўрсаткичи бўйича болалар саломатлигини баҳоловчи асосий мезонларни кўрсатинг:

- Текшириш давомида аниқланган жисмоний нуқсонлар ёрдамида.
- Текшириш давомида аниқланган физиологик белгилар ёрдамида.
- Текшириш давомидан аниқланган ортопедик нуқсонлар ёрдамида.

- Текшириш вақтида сурункали касалликларнинг бор – йўқлиги.
- Организмнинг асосий тизимларининг функционал ҳолатининг даражаси.
- Нохуш омилларга организмнинг қаршилиқ даражаси.
- Эришилган жисмоний ривожланганлик ва унинг уйғунлиги.
- Организмнинг дисгармонлик ҳолатининг асосида.

3. Болалар ва ўсмирларни чуқурлаштирилган тиббий кўригига жалб қилинувчи асосий мутахассисларни кўрсатинг:

- Окулист.
- Педиатр.
- Кардиоревматолог.
- Отоларинголог.
- Шифокор лаборант.
- Аллерголог.
- Эндокринолог.
- Ревматолог.
- Травматолог.
- Микрохирург.

4. Тиббий кўрик дастурига кирувчи асосий кузатув турларини кўрсатинг.

- Болаларни саломатлик гуруҳларига ажратиш.
- Саломатлик ҳолатини баҳолаш.
- Болалар жисмоний ҳолатини баҳолаш.
- Физиологик кўрсаткичларини баҳолаш.
- Организмнинг функционал кўрсаткичларига баҳо бериш.
- Кўзнинг электр қўзғалувчанлигига баҳо бериш.

5. 1–6 ёшли болалар орасида учрайдиган асосий касалликларнинг тўғри кетма-кетлигини кўрсатинг.

- Нафас олиш тизимси касалликлари.
- Тери ва тери ости тўқималарининг касалликлари.
- Паразитар касалликлар.
- Ревматологик касалликлар.
- Юқумли касалликлар.
- Аллергик касалликлар.
- Овқат ҳазм қилиш тизимси касалликлари.
- Жароҳатланиш ва заҳарланиш.
- Асаб тизими касалликлари.
- Онкологик касалликлар.

6. 7–10 ёшли болалар орасида учрайдиган асосий касалликларнинг тўғри кетма-кетлигини кўрсатинг.

- Нафас олиш тизими касалликлари.
- Аллергик касалликлар.
- Онкологик касалликлар.

- Тери ва тери ости тўқималари касалликлари.
- Юқумли касалликлар.
- Овқат ҳазм қилиш тизими касалликлари.
- Жароҳатланиши ва заҳарланиш.
- Асаб тизими касалликлари.
- Ревматологик касалликлар.

7. 11–14 ёшли болалар орасида учрайдиган асосий касалликларнинг тўғри кетма–кетлигини кўрсатинг.

- Гинекологик касалликлар.
- Нафас олиш тизимси касалликлари.
- Жароҳатланиш ва заҳарланиш.
- Асаб тизимси касалликлари.
- Тери ва тери ости тўқималари касалликлари.
- Онкологик касалликлар.
- Замбуруғли касалликлар.
- Қон – томир тизими касалликлари.
- Овқат ҳазм қилиш тизимси касалликлари.
- Юқумли касалликларнинг асоратлари.

8. 15–17 ёшли болалар орасида учрайдиган асосий касалликларнинг тўғри кетма–кетлигини кўрсатинг.

- Нафас олиш тизимси касалликлари.
- Гинекологик касалликлари.
- Тери ва тери ости ёғ қатламларининг касалликлари.
- Жароҳатланиш ва заҳарланиш.
- Асаб тизими касалликлари.
- Рухий касалликлар.
- Аллергик касалликлари.
- Юқумли касалликларнинг асоратлари.
- Онкологик касалликлари.
- Юқумли касалликлар.

9. 3 ёшгача бўлган болаларга чуқурлаштирилган тиббий хизмат кўрсатишнинг вақт даврийлигини кўрсатинг.

- 6 ойгача — 1 ҳафтада 1 марта.
- 6 ойгача — 1 ойда 1 марта.
- 6 ойдан — 1,5 ёшгача — 1 ҳафтада 1 марта.
- 6 ойдан — 1,5 ёшгача — 1 ойда бир марта.
- 1,5 дан 2 ёшгача — 2 ой ичида 1,5 марта.
- 2 ёшдан 3 ёшгача уч ойда 1 марта.
- 3 ёшдан юқорилар орасида 6 ойда 1 марта.
- 1,5 дан 2 ёшгача — 3 ой ичида 1 марта.
- 2 ёшдан 3 ёшгача 6 ойда 1 марта.
- 3 ёшдан юқорилар орасида йилига бир марта.

10. Болалар ва ўсмирларни чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтказишнинг асосий боسقичларини кўрсатинг.

- Боғча ёшидагиларни — йилнинг ҳар чорагида 2 марта.
- Мактаб олди гуруҳларини йилига бир марта.
- Мактабда йилига 1 марта.
- Боғча ёшидагиларни — йилнинг ҳар чорагида 1 марта.
- Мактаб олди гуруҳларини йилига икки марта.
- Мактабда йилида вазиятга қараб ташкиллаштирилади.

Мавзуга тегишли ўқитишнинг янги инновацион технологик усуллари

«Саломатлик ҳолатини характерловчи кўрсаткичларни ўрганиш усуллари» мавзуси бўйича «мягга ҳужум» ишбилармон ўйини

Бу усул ёрдамида талабаларнинг дастлабки билим даражаси баҳоланиши мумкин. Гуруҳ талабалари 2—3 кишидан иборат кичик гуруҳларга (КГ) бўлинади. Мазкур мавзу бўйича берилган муаммоли саволга ҳар бир КГ ўз жавоб вариантини бериши сўралади. Ҳар бир КГ ўз жавоб вариантини бергандан сўнг, ўқитувчи бошчилигида ва талабаларнинг фаол иштирокида муҳокама бошланади. КГ гуруҳлар мавзу бўйича берилган муаммоли саволга олинган жавоблар ичидан энг тўғрисига юқори балл қўйилади, қолган жавобларга мос равишда пастроқ баллар қўйилади.

Талабаларга мавзу бўйича қуйидаги муаммоли саволлар берилиши мумкин:

1. Болалар ва ўсмирлар контингенти саломатлик ҳолатини характерловчи кўрсаткичларни ўрганиш усуллари.
2. Қайси ҳужжатлар асосида саломатлик ҳолати ҳақида маълумотлар йиғилади?
3. Саломатликка таъриф беринг.
4. Мурожаатлар бўйича касалланишни қандай таҳлил қилинади?
5. Чуқурлаштирилган тиббий кўрикларнинг аҳамияти.
6. Ёш бўйича чуқурлаштирилган тиббий кўрикларнинг ўтказиш боسقичлари.
7. Ўқувчиларни чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтказиш дастури.
8. Саломатликнинг II гуруҳига кирувчи ўзгаришлар.

АМАЛИЙ КўНИКМА

БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАРНИ КАСАЛЛАНИШИ ВА АНТРОПОМЕТРИК ТЕКШИРИШ НАТИЖАЛАРИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

Болаларнинг саломатлик кўрсаткичларини баҳолаш болалар ва ўсмирлар гигиенаси соҳасидаги жорий санитария назоратининг мажбурий қисми ҳисобланиб, соғломлаштириш тадбирларини ишлаб

чиқиш учун асос бўлади. Бундай таҳлил барча болалар муассасалари бўйича ўтказилади: мактабгача болалар муассасаларида йилнинг ҳар чорагидада ясли гуруҳида йилига 2 марта, боғча гуруҳида, мактабларда йилига бир марта.

Ишни ўтказиш учун қуйидагилар зарур: болаларнинг касалланиши ҳақида маълумотлар (ҳисоботлар, қайд қилиш дафтарлари) ва болаларнинг жисмоний ривожланиши ҳақидаги маълумотлар (ҳисоботлар, болаларнинг шахсий карталари – 26 шакл).

ҲАРАКАТ АЛГОРИТМИ

1. Мазкур муассасада болаларнинг касалланишини қуйидаги кўрсаткичларини ҳисоблаш билан таҳлил қилишни ўтказиш:
 - касалланиш даражаси (100 та болага нисбатан);
 - касалликнинг тарқалганлиги (1000 та болага нисбатан);
 - касалликларнинг таркиби, %.
2. Болаларнинг антропометрик кўрсаткичларини таҳлил қилиш:
 - антропометрик текширишларга болаларнинг тўлиқ жалб қилинганлиги;
 - болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишини баҳолаш учун фойдаланилган усулларнинг мослиги;
 - жисмоний ривожланишнинг уйғунлик даражаси бўйича болаларнинг фоизлардаги тақсимланиши;
3. Болаларнинг саломатлик ҳолати ва жисмоний ривожланиш даражасини ҳисобга олиш билан саломатлик гуруҳлари бўйича тақсимланганлигини таҳлил қилиш;
4. Ўрганилаётган муассасадаги болаларнинг саломатлик кўрсаткичларида номувофиқлик аниқланган ҳолатларда унинг сабабини болалар ва ўсмирларни тарбиялаш ва ўқитиш шароитлари билан таққослаш орқали таҳлил қилиш.
5. Ўқитиш ва тарбиялаш шароитларини ва болаларнинг саломатлик кўрсаткичларини яхшилаш бўйича тавсиялар ишлаб чиқиш.

1.2. БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШНИ ТЕКШИРИШ ВА БАҲОЛАШ

Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиши саломатликнинг энг асосий кўрсаткичларидан бири ҳисобланади. Болаларнинг жисмоний ривожланиши чуқурлаштирилган тиббий кўрикларда, болалар муассасаларида, ўсмирлар хонасида ва бошқа болалар муассасаларида болаларнинг саломатлиги билан биргаликда аниқланади. Болаларнинг жисмоний ривожланишини доимий кузатиш (индивидуал усул) уларнинг шахсий ривожланишини аниқлашда катта аҳамиятга эга. Болалар ва ўсмирлар жисмоний ривожланганлигини генераллашган усулида ҳам қисқа ёки узоқ вақт давомида динамик кузатиш ўзгарувчан

ижтимоий шароитлар таъсирида болаларнинг жисмоний ривожланишидаги силжишларни ўрганишга имкон беради. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси шифокорининг вазифаси уюшган болалар жамоасидаги болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишини текшириш устидан назорат қилиш ва маълумотлар йиғишдан иборат. Республика, вилоят, шаҳар туман санитария эпидемиология назорати маркази, илмий – текшириш институтлари, тиббиёт институтларининг болалар ва ўсмирлар гигиенаси кафедралари билан биргаликда болалар ва ўсмирлар контингентлари жисмоний ривожланишни динамик равишда кузатиб борадилар.

Болалар орасидаги жисмоний ривожланганликни текширишни ташкил этиш ва услубий методик бошқаришда БЎТ шифокори жисмоний ривожланишни текшириш усуллари ва баҳолашни мукамал равишда билиши керак.

АНТРОПОМЕТРИК ТЕКШИРИШЛАР

Антропометрик кўрсаткичларни аниқлаш ёки текшириш дастурини танлаш текширилувчи ёш контингентларга боғлиқ. Одатда қатор антропометрик кўрсаткичлардан асосийлари танлаб олинади. Соматометрик белгилардан тана узунлиги – бўйи (тик ва ўтирган ҳолда), тана вазни, кўкрак қафаси айланаси, физиометрик кўрсаткичлардан – ўпканинг тириклик сизими (ЎТС), қўлнинг мушак кучи, белнинг тортиш кучи, соматоскопик кўрсаткичлардан – таянч – ҳаракат ашарати ҳолати (умуртқа тузилиши, кўкрак қафаси, оёқ, қомат ҳолати, мушаклар ривожланганлиги), жинсий етилиш даражаси кабилар аниқланади.

Болаларнинг ёшига қараб текшириш дастури биров ўзгаради. Мактаб ёшидан олдинги ва мактаб ёшигача бўлган болалар жисмоний ривожланганлигини баҳолашда нутқ ва моторика ривожланганлигини баҳоловчи усуллар қўшилади, лекин баъзи функционал текширишлар (ЎТС, мушак кучи) ўтказилмайди. Ўсмирларни текшириш дастурига функционал синамалар ва жинсий етилишни аниқловчи формула кабилар қўшилади.

Болалар ва ўсмирлар гигиенасида антропометрик текширишлар ўтказишдан мақсад мактабгача тарбия ёшидаги болалар муассасалари ва мактаблар учун ўқув жиҳозлари, ўқув – ишлаб чиқариш иш қуроллари, кийим, оёқ кийим кабиларни гигиеник жиҳатдан талабларга мос равишда ишлаб чиқаришдир. Шу мақсадда тана алоҳида қисмларининг ёшга мослиги ҳам ўрганилади. Қатор ҳолларда бу текширишларга қўшимча равишда бола организмнинг функционал қобилияти ҳам ўрганилади. Кейинги санитар назорати болалар асбоб – анжомлари, мебелларни антропометрик текширишлар натижасига қараб, ёшга ва анатомо – физиологик кўрсаткичларга қараб санитария шифокори тавсиясига боғлиқ ҳолда ишлатишга қаратилган. Бунда асосий талаблардан бири уларнинг унификациясидир. Фақат бир хил шароитда ва бир

хилдаги текшириш усуллардан фойдаланиш аниқ маълумот бера олади. Ҳамма текширишлар ўтказилаётганда болалар ечинган ҳолда бўлиши, хона ёруғ (иложи борича табиий) ва иссиқ бўлиши керак. Антропометрик текширишлар куннинг биринчи ярмида ўтказилиши шарт, чунки куннинг охирига бориб тана узунлиги товонлар ва умуртқалараро тоғайлар сиқилиши ҳисобига бир — икки сантиметрга камаяди, мушаклар тонуси пасаяди, тана вазни эса деярли бир килограммгача ортади.

СОМАТОМЕТРИК КЎРСАТКИЧЛАРНИ АНИҚЛАШ

Соматометрия — тана узунликлари, диаметрлари, айланалар ва тана оғирлигини ўлчашдан иборатдир. Узунликларни ўлчаш: тана узунлиги (тик ҳолда) организмдаги пластик жараёнлар ҳолати билан тавсифланади ва ёғоч бўй ўлчагич ёки металл антропометр ёрдамида ўлчанади.

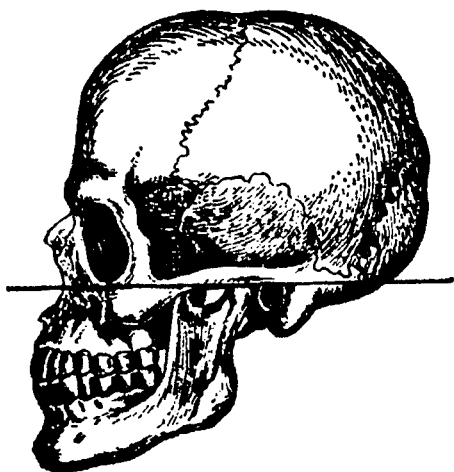
Ёғоч бўй ўлчагич 2 метрли ёғоч устундан иборат бўлиб, кенг платформага маҳкамланган. Ёғоч устун бўйича муфта билан планшётка ҳаракатланади. Устуннинг икки ён томонидан сантиметрларга бўлинган; бир томонидан ҳисоблаш платформадан бошланса, иккинчи томонида ўтиргичдан бошланади. Бўй ўлчагич майдонида ўтирган ҳолда бўйини ўлчаш учун очиладиган ўтиргич ўрнатилган. Ўтиргич баландлиги болалар учун 25 сантиметр, катталар учун 35 — 40 сантиметрли бўлиши керак.

Текширилувчининг турган ҳолатда бўйини аниқлаш учун платформага елкаси билан турғазилади. Текширилувчи қақди — қоматни тик, елкаларни тўғри тутиб, қўлларни танаси бўйлаб чўзган ҳолатда оёқларни бирлаштириб туради.

Бунда текширилувчининг товони, думбаси ва курақлараро қисми бўй ўлчагични вертикал тахтасига тегиб туриши керак. Бошини шундай тутиш керакки бунда кўзнинг пастки бурчаги билан қулоқнинг юқори бурчагидан ўтган чизик бир горизонтал текисликда ётсин. (1 — расм)

Бўй ўлчагичнинг силжувчи тахтаси шу турган ҳолатда бошнинг энг юқори сагитал чизигигача сурилади. Бўй ўлчаш платформанинг вертикал тахтаси бўйича олиб борилади. Ўлчаш аниқлиги 0,5 сантиметр. Икки ёшгача бўлган болалар тана узунлигини ўлчашга мослаштирилган бўй ўлчагич 100 — 120 сантиметрли ёғоч доскадан иборат бўлиб, иккита планшёткага эга. Улардан бири (силжимайдиган) бола калласини ушлаб туриш учун хизмат қилади, иккинчиси бола оёқларига келтирилади. Ўлчаш вақти бола елкалари бўй ўлчагич доскасига тўғриланади, оёқлари олдинга узатилади, товони тўғри бурчак остида букилади, бош кўзнинг ташқи бурчаги ва қулоқнинг юқори бурчаги бир вертикал чизикда жойлаштирилади. Доска ёнида штрихланган линейкаси бор. Ёғоч бўй ўлчагич билан ўтирган вақт турган ҳолатда тана узунлиги ўлчанади. (2 — расм)

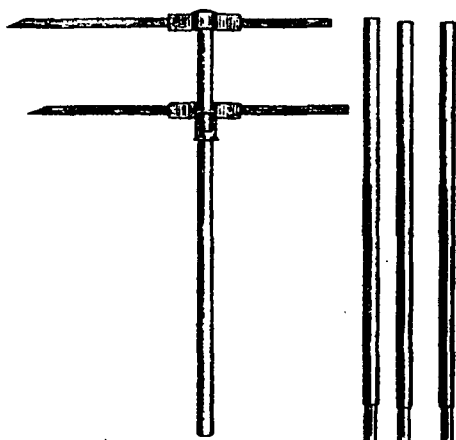
Антропометр билан тананинг турли узунликлари ўлчанади. Антропометр бир хил узунликдаги 4 та металл штангалардан иборат. Антропометрни умумий узунлиги 2 метр. Юқори штанга охирига ҳаракатсиз муфта қотирилган, унга линейка қўйилади. Иккинчи муфта антропометрнинг бутун узунлиги бўйича силжиб юради, унга ҳам линейка бириктирилган. (3-расм) Антропометрнинг бутун узунлиги 1мм ли бўлакчалардан иборат шкалалардан ташкил топган. Бу пастдан юқорига қараб ўлчанади. Бош томондан юқоридан пастга ўлчанадиган 100 см ли шкаласи бор.



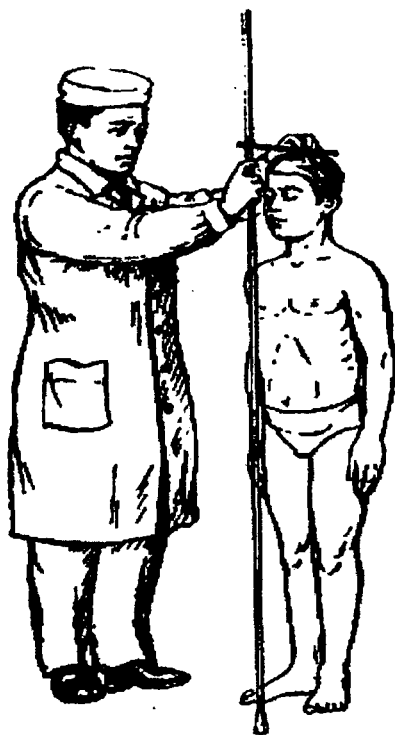
1-расм. Бўй баландлиги ўлчанаётганда бошнинг ҳолати.



2-расм. Илк ёшдаги болалар учун бўй ўлчагич.



3—расм. Антропометр.



4—расм. Бүй баландигини үлчаш.

Текширилувчи одам антропометрада юзи билан чироққа қараб тўғри туради. Текширувчи текширилувчининг ўнг томонида туриб антропометрнинг ўнг қўли билан, тўртта бармоғи орқали штангани, битта бармоғи билан ҳаракатланувчи муфтани пастдан ушлайди. Антропометр текширилувчини одди томонидан вертикал ҳолда жойлаштирилади. Текширувчи текширилувчининг бошини чап қўли билан тўғри ҳолатда ушлаб, ўнг қўлини бир бармоғи билан горизонтал линейкани муфтасини бошнинг юқори нуқтасига силжитади. (4 — расм)

Ўлчаш натижалари юқоридан пастга ҳаракатланувчи муфтани шкалалари билан аниқланади. Ўлчаш аниқлиги 1мм.

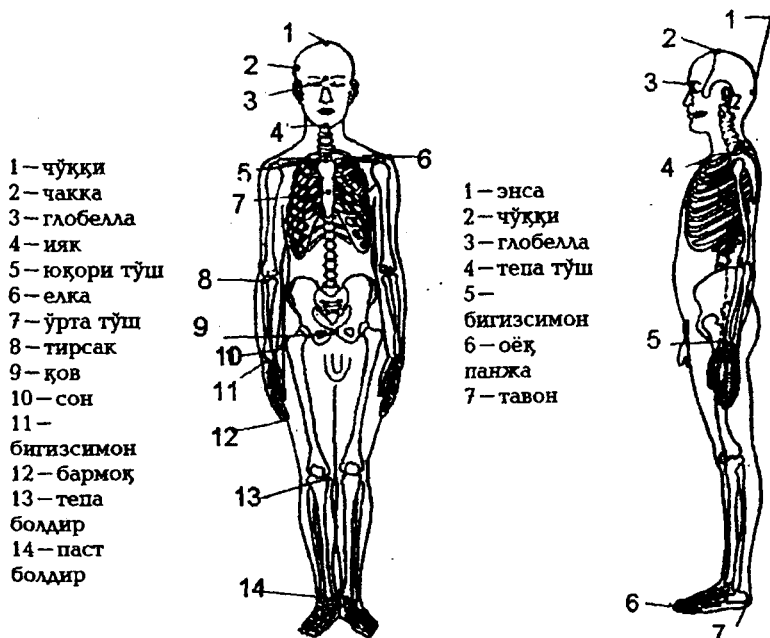
Ўтирган ҳолатдаги тана узунлиги — тана пропорцияларини бир — бирига мутаносиблигини кўрсатади. Ўтирган ҳолатда тана узунлигини ўлчашда текширилувчининг кураклараро соҳаси билан думғазаси бўй ўлчагичнинг вертикал тахтасига тегиб туриши керак. Оёқлар бирлаштирилиб тизза бўғимлари тўғри бурчак остида букилади, қўллар икки томонга туширилади. Ҳаракатлантирувчи ўлчов тахтаси бошнинг юқори нуқтасига туширилади. Ўтирган ҳолатда тана узунлигини антропометрада ўлчаш ҳам худди шу тартибда ўлчанади. Антропометр курсисига текширилувчининг орқа томонидан мустақамланади. Чап томонда турган текширувчи ўлчаш тахтачани текширилувчи бошнинг юқори нуқтасига теккунича туширади ва ўлчаб олади.

Антропометр ёрдамида ўтирган ва турган ҳолатдаги тана узунликларидан ташқари қўл, оёқ, ва тана узунликларини ва бундан ташқари қўл ва оёқнинг алоҳида қисмлари узунликларини ўлчаш мумкин. Бу узунликларни ўлчаш учун асосий антропометрик нуқталарни танада жойлашишини билиш керак. (5 — расм) Исталган узунликни ўлчаш учун юқори ва пастки антропометрик нуқталарни билиш зарур. Антропометрик нуқталарни баландлигини аниқлаш учун текширилаётган одам юзи билан ёруғликка қараб тик ҳолда туриши керак. Антропометр текширилаётган одамнинг оддига ўрнатилади (6—7—расмлар). Чап қўл билан керак бўлган антропометрик нуқтани топилади, уни иккинчи бармоқ билан фиксация (қотирилиб) қилиб, горизонтал линейка ёрдамида унинг полдан қанча баланд турганлиги аниқланади. Жуфт нуқталар ўнг томонда ўлчанади. Ўлчашни юқоридан бошлаш керак. Антропометрни шундай ўзгартириш керакки, бунда унинг ўқи сагитал ёки фронтал текисликда бўлиши керак. Кетма — кет равишда қуйидаги нуқталарнинг баландлиги ўлчанади:

1. Чўққи нуқта;
2. Кўкракнинг юқори нуқтаси;
3. Қов нуқтаси;
4. Елка нуқтаси;
5. Тирсак;
6. Бигизсимон;

7. Бармоқ;
8. Сон суяги бошчаси;
9. Сон суяги юқори нуқтаси;
10. Сон суяги пастки нуқтаси.

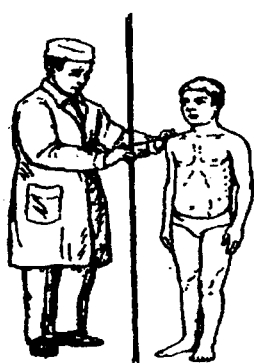
Кейин уларнинг узунлиги алоҳида ҳисобланади.



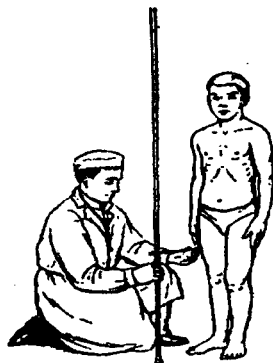
- 1—чўққи
- 2—чакка
- 3—глобелла
- 4—ияк
- 5—юқори тўш
- 6—елка
- 7—ўрта тўш
- 8—тирсак
- 9—қов
- 10—сон
- 11—
- 12—бигизсимон
- 13—бармоқ
- 14—тапа болдир

- 1—энса
- 2—чўққи
- 3—глобелла
- 4—тепа тўш
- 5—
- 6—оёқ панжа
- 7—тавон

5—расм. Антропометрик нуқталар.



6—расм. Елка нуқтасининг полдан баландлигини ўлчаш



7—расм. Бармоқ нуқтасининг полдан баландлигини ўлчаш.

Тана узунлиги поддан кўкракнинг юқорисигача бўлган (р. suprasternale) узунликдан қов нуқтасигача (р. symphysis) бўлган узунликнинг айирмасига тенг. Бунинг учун антропометр линейкасининг ўткир қирраси тўш суягининг ўрта чизигининг энг юқори нуқтаси бўлган ёйсимон чуқурчага қўйилади, кейин чаноқ суяги бирлашган жойнинг юқори томонига қўйилади.

Қўлларнинг узунлигини ўлчаш учун елканинг юқори нуқтаси бўлган акромиял ўсимтага қўйилади (р. acromion), сўнг бармоқларнинг учидаги нуқтага (р. dactylion) линейка қўйилади (III — бармоқ). Шуни эсда тутиш керакки, елка нуқтасини топиш учун осилиб турган қўлни айланма ҳаракатга келтириш керак, шунда елка нуқтаси ҳаракатсиз ҳолда бўлади.

Елка узунлиги елка нуқтаси (р. acromion) билан тирсак нуқтаси (р. radiale) ораллиғидаги масофага тенгдир, тирсак нуқтаси тирсак суягининг бўғим юзаси қиррасида аниқланади, уни билиш пункти «гўзаллик чуқурчаси» тирсак букилишда аниқланади, унинг тубида қўл осилтирилганда, тирсак бошчасининг чеккасини пайпаслаб топиш мумкин.

Билаклар узунлиги тирсак (р. stylium radiale) ва радиал нуқталар орасидаги масофалар билан белгиланади.

Бигизсимон нуқта бигизсимон ўсимтанинг пастки чеккасига тўғри келади, анатомик табакокорканинг проксимал қисмидан қидирилади. Бармоқларнинг узунлиги бигизсимон нуқтадан бармоқлар учидаги нуқтагача бўлган масофа ҳисобланади.

Оёқларнинг узунлиги сон суягининг юқори бош суягидан пастки нуқтасигача (р. trochanterion) ўлчанади. Болдирнинг узунлиги тизза суягининг юқори нуқтасидан пастки (р. tibiale mediale) нуқтасигача бўлган масофа. Оёқ ости узунлиги товон суягини орқа нуқтасини (р. pternion) тирноқ фалангасининг энг учки нуқтасигача (р. aсtopodion) бўлган масофанинг узунлиги ҳисобланади.

Диаметрларни ўлчаш — диаметрларни ўлчашда катта ва кичик циркулардан фойдаланилади. Циркул икки оёқчадан ва унга бириктирилган ёйсимон ёки тўғри линейкадан иборат. Кичик ўлчов циркули ҳам худди шундай тузилган. Циркулнинг биринчи оёқчаси худди ручкани ушлагандек I ва II бармоқлар ушланади ва антропометрик нуқтага қўйилади. Циркулнинг иккинчи оёқчаси иккинчи антропометрик нуқтага қўйилиб ўлчами аниқланади.

Бош диаметри — орқа ва кўндаланг диаметрлари — кичик циркул ёрдамида ўлчанади. Бошнинг орқа олди диаметри ўлчанаётганда болага нисбатан чап томонда турилади, чап қўл билан циркулнинг бир оёқчасини глабеллага қўяди. Глабелла (р. glabella) сагитал чизиқ билан қошлар ёйи юқори қисмини туташтирувчи чизиқ кесишган нуқтада жойлашган кўзнинг пастки қирғоғи билан қулоқнинг юқори қирғоғи бир горизонтал текисликда ётган ҳолатда энсанинг энг баланд нуқтаси аниқлаб олинади (р. opisthokranion). Шундан кейин аниқлаб олинган икки

антропометрик нуқталар (глабелла ва энса нуқтаси) аро масофа бошнинг орқа олди диаметрига тенг бўлади.

Бошнинг кўндаланг диаметри ўлчанаётганда текширувчи текширилувчининг орқа томонидан туриб циркулнинг оёқчаларини симметрик равишда қулоқ супрасидан 1,5–2 см балангликда қўйиб, катталиги аниқланади.

Кўкрак диаметрлари — олди, орқа ва кўндалангига ўлчанаётганда текширувчи боланинг ёнидан туриб йўгон циркул ёрдамида ўлчанади. Бунда циркулнинг бир оёқчаси кўкракнинг ўрта нуқтасига қўйилади, иккинчи оёқчаси эса умуртқа поғонасининг худди ўша балангликда жойлашган нуқтасига қўйилади. Кўкракнинг ўрта нуқтаси тўшнинг ўрта чизигининг IV қовурга баланглигида жойлашган (р. mesosternale) .

Кўндаланг кўкрак диаметри ўлчанганда циркулнинг оёқчалари ўрта қўлтиқ ости чизигининг ўрта кўкрак нуқтаси баланглигига қўйилиб, катталиги аниқланади.

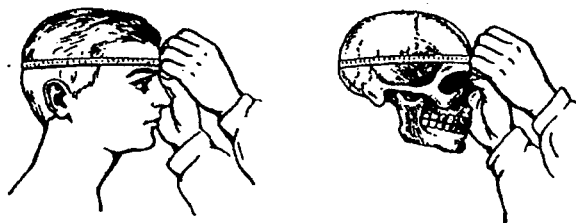
Елка диаметри катта йўгон циркул ёрдамида ўлчанади. Бунда текширувчи боланинг олд томонида туриб циркул оёқчаларини елка нуқталарига қўяди ва катталигини ўлчайди.

Вертел диаметри ҳам йўгон циркул ёрдамида ўлчанади, бунда циркул оёқчалари вертел нуқталарига қўйилади ва катталиги аниқланади.

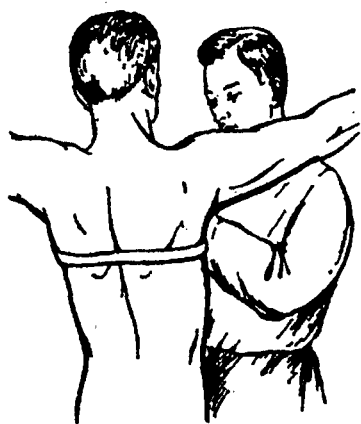
Айланаларни ўлчаш. Бош, кўкрак, елка, сон, тизза айланалари темир рулетка (1м) ёки резинали сантиметрли лента (1,5м) билан ўлчанади. Рулетка пружинали механизм билан энса нуқтаси устидан ўтади.

Кўкрак айланаси катталиги жисмоний ривожланишнинг асосий кўрсаткичларидан бири ҳисобланади. У тана ҳамма кўкрак, бел мушаклари ривожланганлиги, шунингдек нафас олиш тизимси ҳолатига боғлиқ. Кўкрак айланаси енгил нафас, чуқур нафас олишда ва нафас чиқаришда ўлчанади. Лента орқадан куракнинг пастки бурчаги (қўллар чўзилган ҳолатда, кейин қўллар туширилади, лента кўкрак бурчаги соҳасида ётади). Олдинда лента ўрта кўкрак нуқтаси орқали ётади. Лента қимирламаслиги, кўкрак қафасида яхши ҳаракат қилиши керак (8 — расм).

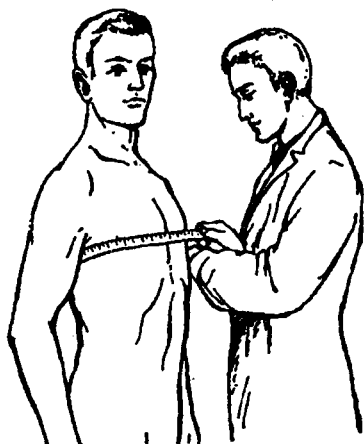
Кўкрак айланаси биринчи тинч ҳолатда ўлчанади. Бу пайтда бола эътиборини ҳар хил гаплар билан чалғитиш керак.



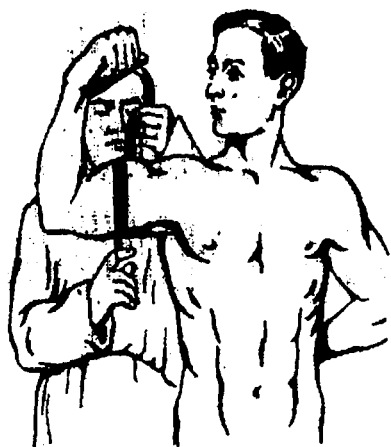
8 — расм. Бош айланасини ўлчашда лентани тўғри қўйиш тартиби.



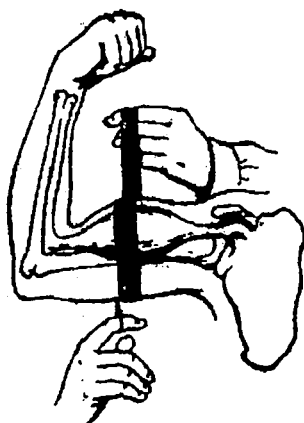
9—расм. Кўкрак қафаси айланаси узунлигини ўлчаш (орқа кўриниши).

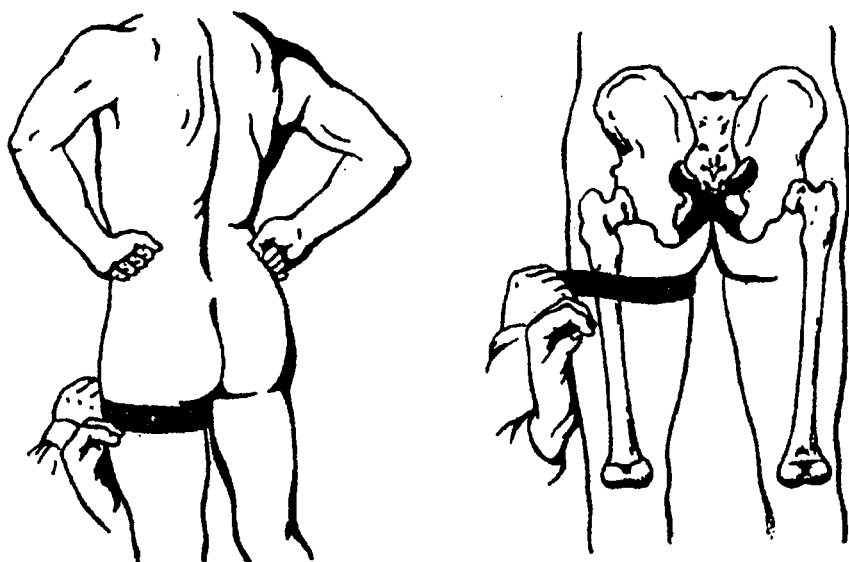


10—расм. Кўкрак қафаси айланаси узунлигини ўлчаш (оқди кўриниши).

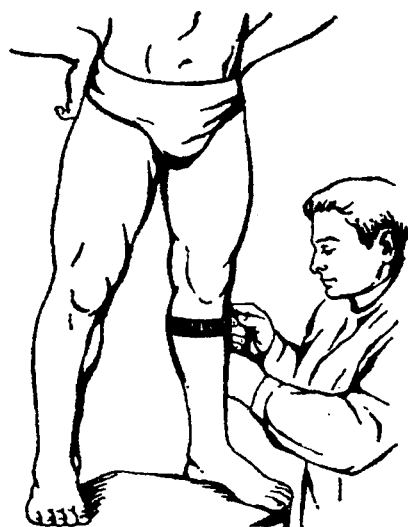


11—расм: Елка айланасини ўлчаш.





12—расм. Сон айланасини ўлчаш.



13—расм: Болдир айланасини ўлчаш.

Кейинчалик кўкрак айланаси чуқур нафас олганда ва чуқур нафас чиқарганда аниқланади. Учта аниқлаш усули ҳам битта лента қўйилган пайтда кетма-кет ўтказилади. Ўлчаш аниқлиги 0,5 см

Кўкрак айланасининг чуқур нафас олгандаги ва чуқур нафас чиқаргандаги фарқи кўкрак қафаси экскурсиясини билдиради. (9—10—расмлар)

Елка айланаси мушаклар бўшашганда ва мушакларнинг максимал юклама пайтида ўлчанади. Лента ўнг қўлининг иккибошли мушагининг кенгайган қисмига қўйилади. Олдин мушаклар бўшашган ва қўл туширган ҳолда ўлчанади, кейин тирсак суягининг эгилган ва мушакларнинг максимал юклама берилганда ўлчанади. Икки ўлчам фарқи мушакларнинг ривожланганлигини билдиради. (11—расм)

Сон айланаси — энг катта жойидан ўлчанади (12—расм). Буни ўлчаш болдирни ўлчаш билан бир хил (13—расм). Ўлчаш тартиби: Тана оғирлиги суяк ва мушак аппаратларининг ривожланганлиги билан тасвирланади. Ўлчаш тиббий тарозининг Фербенкс типидagi турида олиб бoрилади. Ўлчашдан олдин тарoзи тўғриланади. Ўлчашда текшириладиган одам тарозининг ўртасида эркин ҳолда туради. Тарозининг ўлчаш тоштини силжитиш натижасида мувозанат ҳосил қилинади. Ўлчаш аниқлиги 50гр. Ёш болалар ўтирган ёки ётган ҳолда ўлчанади.

Физиометрия

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ўрганилаётганда организмнинг функционал кўрсаткичлари ҳам аниқланади (физиометрия): ўпканинг тириклик сифими (ЎТС), қўл мушаклари кучи, бел кучи ўлчанади.

ЎТС нафас олиш мушаклари ва ўпка сифими кўрсаткичлари ҳисобланади. У сувли ва ҳаволи спирометрлар ёрдамида ўлчанади. Сувли спирометр икки спирометрдан ташкил топган (бир—бирига аралашган). Ташқи цилиндр ички юзасидаги белгигача сувга тўлдирилади, унга иккинчи цилиндр уланади. Резина трубканинг охириги учига мундштук кийдирилади.

Болани текширишдан олдин максимал нафас олиш тавсия этилади, нафасни ушлаб туриш, лаблар билан мундштукни маҳкам ушлаш ва секин трубкага ҳамма нафасни чиқариш тавсия этилади. Чиқарилган нафас ички цилиндрни тўлдириб уни кўтаради. Ички цилиндрда чиқарилган нафасни миллилитрларда ўлчови бўлимларга бўлинган. Текшириш тугагандан кейин цилиндр туширилади ва ҳаво чиқарилади. Текшириш 2—3 мартаба ўтказилади ва энг катта натижа ҳисобга олинади. Текшириш аниқлиги 50—100 мл. Мундштукни ҳар бир текширилувчидан кейин қайнатиб дезинфекция қилиш керак. 4—жадвалда мактаб ўқувчиларининг ЎТС кўрсаткичлари келтирилган.

Тошкент шаҳрида яшовчи мактаб ўқувчиларида
аниқланган ЎТС (миллиметрларда)

Боланинг ёши	Ўғил болалар		Қиз болалар	
	М	δ	М	δ
8	1676	301	1474	280
9	1802	374	1632	359
10	2000	360	1903	409
11	2230	410	2120	384
12	2480	380	2223	435
13	2620	550	2606	423
14	3250	677	2730	496
15	3670	729	3022	433
16	4170	630	3051	458
17	4153	614	3064	403

Қўлнинг мушак кучи

Қўлнинг мушак кучи мушаклар ривожланиш даражасини белгилайди ва қўл динамометри ёрдамида ўлчанади. Бунда текширилувчи тик туриб қўлини ён томонга кенг ёяди ва кафтларида динамометрни бор кучи билан (тах) сиқади. Текширилув 2–3 марта ўтказилади ва энг катта кўрсаткич килограммларда ёзиб олинади. 5–жадвалда мактаб ўқувчиларининг қўл мушак кучининг кўрсаткичлари келтирилган.

Тошкент шаҳри мактаб ўқувчиларининг қўл мушак кучи (кг)

Боланинг ёши	Ўғил болалар				Қиз болалар			
	Ўнг қўл		Чап қўл		Ўнг қўл		Чап қўл	
	М	δ	М	δ	М	δ	М	δ
8	16,4	3,6	15,5	3,1	13,8	2,5	12,9	2,4
9	19,6	3,3	18,0	3,4	15,3	2,7	14,6	2,6
10	21,3	3,4	19,5	3,3	16,3	3,4	15,1	3,1
11	26,2	3,9	21,5	3,4	19,0	3,6	17,7	3,4
12	27,0	5,8	24,1	4,2	21,1	4,7	21,1	4,7
13	27,3	5,3	24,8	5,3	25,1	5,0	22,9	4,1
14	32,8	6,6	29,0	6,2	25,4	4,8	3,3	4,2
15	39,0	9,0	34,2	7,5	27,2	4,8	23,8	4,1
16	43,6	7,4	38,9	6,9	27,8	4,9	24,9	4,9
17	47,1	7,0	40,6	5,9	29,2	4,8	26,1	4,6

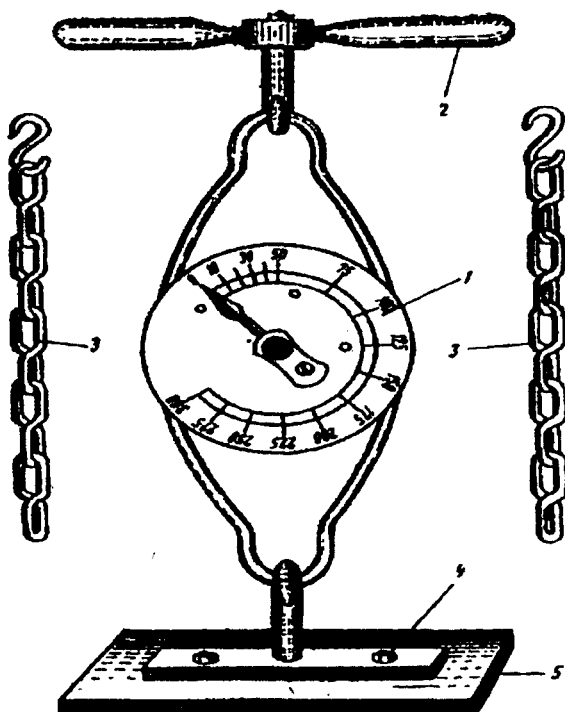
Белнинг мушак кучи становой динамометр ёрдамида ўлчанади. Бунда текширилувчи динамометр платформасида туриб, динамометр ушлагичини тортган ҳолда тик туришга ҳаракат

қилиши керак. Динамометрнинг дастлабки ҳолатида ушлагич тизза баландлигида бўлиши керак. Становой динамометр узунлиги текширилувчининг бўйига қараб ўзгартирилади. (14—расм)

Соматоскопия

Соматоскопия тадқиқотлари кундузги ёруғлик пайтида, хона ҳарорати камида 18—20 даражада иссиқ бўлганда ўтказилади. Соматоскопия жараёнида гавда, кўкрак қафасининг, қориннинг, қўл ва оёқларнинг шакли, ёғ босиш даражаси, мушаклар ва суяк тизимлари ривожининг хусусиятлари аниқланади. Соматоскопия усули болалар ва ўсмирларнинг тана тузилиши турини ҳамда конституциясини аниқлашга имкон беради.

Қомат деганда бемалол, эркин турган киши гавдасини кўз олдимизга келтирамыз. Қомат бошнинг, елка, кураклар, оёқ—қўлларнинг ҳолати, тананинг шакли, умуртқа поғонаси эгрилиги, ўткир суяк ўсимталари чизигининг вазиятини ўз ичига олади.



14—расм. Становой динамометр

Болалар ва ўсмирларда ўсиш ва ривожланиш жараёнида шаклланадиган умуртқа поғонаси эгрилиги таянч функциясини

бажаради, айниқса жисмоний ишни бажариш чоғида катта физиологик ва биомеханик аҳамиятга эга бўлади. Умуртқа поғонаси орқа мия учун ҳимоя вазифасини бажаради. Бундан ташқари, умуртқаларнинг илиги эритроцитларни ҳосил қилади ва фосфор ҳамда калцийни сақлаб туради. Шунини айтиб ўтиш зарурки, умуртқа поғонасининг ҳаракатчанлиги унинг турли бўлимларида турличадир. Бўйин қисмида умуртқа поғонаси кўпроқ айланма ҳаракат, эгилиш ва ростлаш, ёзиш ҳаракатларини қилса, кўкрак қисмида бундай ҳаракат анча чекланган.

Умуртқа поғонаси дисклари орасидаги тоғай бирикмаларининг ҳолати, умуртқа поғонасининг ҳаракатчанлиги учун аҳамиятга молик бўлган муҳим омиллардан биридир. Бу дисklar толали тоғайлардан таркиб топган.

Шунини таъкидлаш керакки, умуртқа поғонасининг эгилувчанлиги ва ҳаракатчанлиги бутун кун мобайнида ўзгариб туради. Тунги уйқудан 1,5—2 соат ўтгач, умуртқа поғонасининг узунлиги 0,5—1 см кичраяди. Ёш ўтиши билан ҳам қисқариб боради, аммо бунда тоғай бирикмаларининг кичраиши, улардаги бузилаган жараёнлар туфайли юз беради. Организм учун таянч бўлиб хизмат қиладиган умуртқа поғонаси 21 ёшгача ривожланади. Чақалоқларда умуртқа поғонаси эгрилиги бўлмайди. Бола бошини мустақил ушлай бошлаганида бўйин эгрилиги ҳосил бўлади, кейин эса бола ўзи турадиган ва юрадиган бўлганда бел эгрилиги бола 3—4 ёшлик бўлганда пайдо бўлади. Бу даврда боланинг умуртқа поғонаси катта ёшдаги одамларники каби физиологик эгрилик касб эта бошлайди, лекин умуртқанинг ниҳоятда қайишқоқлиги туфайли ҳали жуда ҳам мустаҳкам бўлмайди. Болалардаги бундай эгрилик ётган ҳолатда текис бўлиб қолади.

7 ёшга борганда бўйин ва кўкрак эгрилиги мустаҳкам бўлиб қолади, жинсий етилиш бошланиши билан бел эгрилиги мустаҳкамланади. 14 ёшгача умуртқалар ораси тоғай билан тўлиб боради. 14—15 ёшда умуртқа поғонаси юзасининг юқори ва пастки қисмида нозик пластинка шаклида суякланиш бошланади. 20 ёшларга бориб бу пластинкалар умуртқа билан қўшилиб кетади.

Болалар ва ўсмирлар қомати ўзига хос ёш хусусиятларига эга. Ўсиш ва ривожланиш жараёнида болалар қоматида ўзгаришлар қизларда 11—12 ёшдан бошланади.

Болалар ва ўсмирлар қоматининг қандай бўлиши кўпинча ташқи омиллар таъсирига, яъни мактабда ўқитишнинг гигиеник шароитлари, жисмоний зўриқиш ва ҳоказоларга боғлиқ бўлади.

Гавда нормал бўлганда бош ва гавда ўқи вертикал ҳолатда, таянч майдонига перпендикуляр бўлади: тос ва тизза суяклари бўғими ростланган, умуртқанинг бўйин, кўкрак ва бел эгрилиги шакланган, елкалар ёзилган ва сал тушган, кураклар симметрик бўлиб, чиқиб қолмаган, бел бурчаклари симметрик, умуртқанинг

ўткир суяк ўсимталари ўртача ҳолатда, қорин бўшлиғи текис ёки бир хилда ўртача кўтарилаган бўлади.

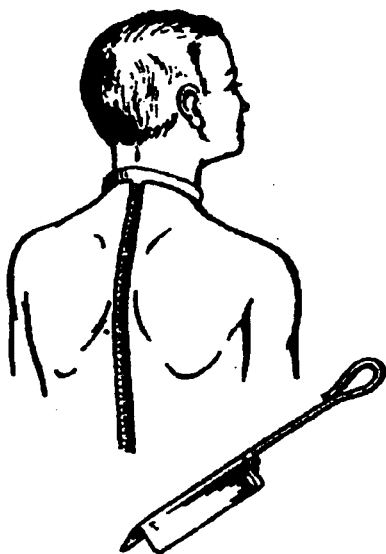
Бўйин, кўкрак ва бел қисмларида умуртқа эгрилиги ҳаддан ташқари кўп ёки кам бўлса, қомат бузилади. Умуртқа поғонаси эгрилигининг бузилиши, сколиоз касаллигига олиб келади.

Ўсмирларнинг суяк—мушак тизимсида катта ўзгаришлар юз беради. 12—13 ёшларда кўкрак қафаси шаклланади, 10—17 ёш оралиғида ўсмирнинг гавдаси катталарнинг гавда тузилишига ўхшаб қолади. Умуртқанинг мустаҳкамлиги ортади, аммо бойлам апарати ҳали заиф бўлади.

Гавдани нотўғри тутиш, узоқ вақт бир хил, мажбурий ҳолатда туриш, иш жойининг ўқувчи бўйига мос эмаслиги ва бошқалар умуртқа поғонасининг қийшайиб қолишига олиб келади.

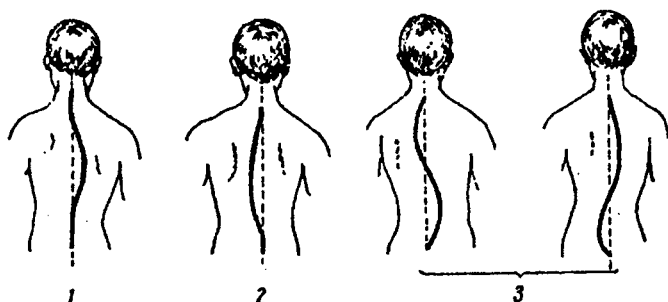
Умуртқа поғонасининг патологик ҳолатларида орқа—олди (кифоз, лордоз) ёки ён (сколиоз) томонга қийшайишлар кузатилади. Ён томонга қийшайишлар умуртқа поғонасининг бир қисмида ёки бутун умуртқа поғона бўйича кетиши мумкин. Йўналишига қараб чап ёки ўнг томонлама сколиозлар фарқ қилинади. Сколиозда курақлар ва елка асимметрияси, шунингдек мушаклар асимметрияси кузатилади.

Умуртқа поғонасининг ён томонига қийшайганлигини аниқлаш учун Били—Кирхгофер сколиозометридан фойдаланилади. (15—расм)



15—расм. Били—Кирхгофер сколиозометри ёрдамида умуртқа поғона қийшайишини аниқлаш.

Сколиозометр чарм обруч ва унга бириктирилган юкли сантиметрли лентадан иборат. Бунда текширилувчи олдинга озгина энгаштирилиб, дермографик қалам ёрдамида умуртқа поғонанинг акси чизиб олинади. Шундан сўнг у тик туради ва унинг бўйнига (VII бўйин умуртқаси баландлигида сколиозометр обручи қийғазилади. Сколиозометр вертикал тушган лентасидан текширилувчи умуртқа поғонасининг қийшайганлиги шу тарзда баҳоланади. Бу усулдан ташқари 1,5–2 метрли металл ёки ёғоч планка ёрдамида ҳам умуртқа поғонасининг ён томонга силжишини аниқлаш мумкин. Бунда планка текширилувчининг VII бўйин умуртқасига теккан ҳолда вертикал қўйилади. Планкага нисбатан силжишига қараб умуртқа поғонасининг ён томонга қийшайганлиги аниқланади. (16–расм)



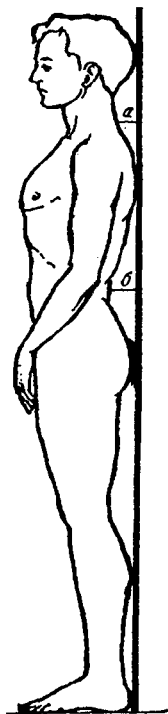
16–расм. Сколиоз турлари: 1–кўкрак; 2–чап тарафлама; 3–S шаклида.

Умуртқа поғонасининг қийшайиш даражасига қараб I, II ва III даражали сколиоз, кифоз ва лордоз фарқ қилинади. I даражали қийшайишда функционал бузилишлар кузатилиб, мушакларнинг фаол зўриқишида қийшайиш тўғри бўлиб кетади. II даражали қийшайишда силжишлар мушак зўриқишида тўғриланмайди, лекин умуртқа поғонаси ва кўкрак қафасининг кескин деформацияси кузатилмайди. Умуртқа поғонаси ва кўкрак қафасининг кескин фиксацияланган деформацияси қийшайишнинг III даражаси деб баҳоланади.

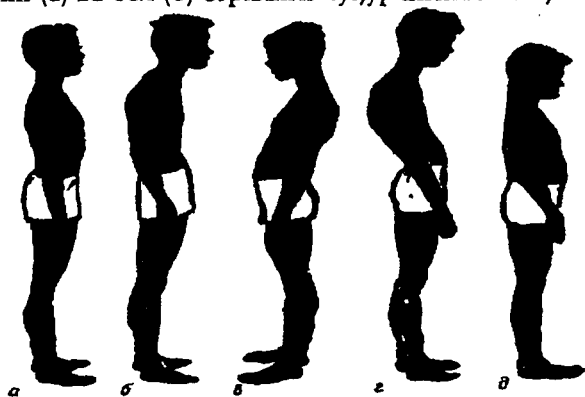
Қомат — одамнинг эркин тургандаги ҳолати, умуртқа поғонаси шакли тўғри ривожланганлиги ва мушаклар тонуси ҳисобига қомат тузилиши турлича бўлади. Қоматлар қуйидагича: тўғри, букирсимон, кифотик, лордотик ва қийшайган бўлади. Қоматни белгилаш учун кураклар ҳолатига, елка баландлик даражасига, бошнинг ҳолатига қараб кузатилади. Текширишлар асбоблар билан бўйин ва бел бўғинмалари ва умуртқа узунлигини ўлчаш Ковальков усули бўйича олиб борилади. Бунинг учун текширилувчи одатий кўринишда орқа томони билан антропометр олдига туради, бунда умуртқа поғонасининг бир нуқтаси вертикал планкага тегиб туради. (17–расм)

VII—бўйин умуртқаси билан бел эгрилигининг энг чуқур нуқтасигача бўлган масофа чизғич ёрдамида ўлчанади. Сўнг умуртқа поғонанинг узунлиги ўлчанади: текширилувчи антропометр олдига тананинг ўрта чизиги планкага параллел бўлган ҳолда тик туради. Кўндаланг чизғич ёрдамида умуртқа поғонанинг энг баянда нуқтаси ўлчанади (калла суягининг энг пастки нуқтаси), сўнг эса думғаза баяндлиги ўлчанади. Бу икки нуқта орасидаги фарқ умуртқа поғонаси узунлигига тенгдир.

Тўғри турдаги қоматда бўйин ва бел эгриликлари, чуқурликлари, катталиклари бир—бирига яқин бўлиб, кичик мактаб ёшдаги болалар учун 3—4 см, ўрта ва катта ёшдаги болалар учун 4—4,5 смни ташкил этади; бунда тана тўғри ушланади, бош кўтарилган, елка тўғриланган ва бир хил баяндликда, қорин тортилган, оёқлар тўғриланганлиги кузатилади. (6—жадвал)



17—расм. Бўйин (а) ва бел (б) эгрилиги чуқурлигини аниқлаш.



18—расм. Қомат турлари. а—меъёрий, б—букирсимон, в—лордотик, г—кифотик, д—ўта тўғри.

З.П. Ковальков бўйича қоматга баҳо бериш кўрсаткичлари

Умуртга поғонаси узунлиги, см	Тўғри қомат			Лордолик қомат			Букирсимон қомат			Ўта тўғри қомат			Кифотик қомат																
	Бўйин		Бел	Бўйин		Бел	Бўйин		Бел	Бўйин		Бел	Бўйин		Бел	Бел													
	нуқтаси ў Қ	3,21	3,56	3,49	1,84	2,02	5,04	5,27	4,97	5,05	4,79	4,94	2,13	2,12	4,97	5,05	1,84	2,02	2,14	1,71	1,97	2,13	2,20	2,13	1,97	4,79	4,84	4,97	5,05
43,8-46,2	3,36	3,25	3,55	3,51	2,13	2,12	4,97	5,05	4,79	4,94	2,13	1,97	2,13	2,20	2,13	1,97	2,13	2,20	2,14	1,71	1,97	2,13	2,20	2,13	1,97	4,79	4,84	4,97	5,05
46,8-48,7	3,46	3,48	3,70	3,73	2,27	2,31	5,27	5,27	4,93	4,83	2,13	2,19	2,27	2,31	2,15	2,19	2,27	2,31	2,15	2,19	2,27	2,31	2,15	2,19	2,27	4,63	4,83	5,27	5,27
48,8-51,2	3,45	3,57	3,82	3,85	2,39	2,25	5,59	5,50	4,79	4,98	2,05	2,20	2,39	2,25	2,05	2,29	2,39	2,25	2,05	2,29	2,39	2,25	2,05	2,29	4,79	4,95	5,59	5,50	
51,3-53,7	3,59	3,60	4,03	3,87	2,31	2,34	5,62	5,38	5,07	5,18	2,44	2,33	2,31	2,34	2,44	2,33	2,31	2,34	2,44	2,33	2,44	2,33	2,34	2,44	5,07	5,18	5,62	5,33	
53,8-56,2	3,69	3,76	4,17	3,86	2,34	2,49	5,73	5,46	5,28	5,45	2,61	2,26	2,34	2,49	2,61	2,26	2,34	2,49	2,61	2,26	2,34	2,49	2,61	2,26	5,26	5,45	5,73	5,46	
56,3-58,7	3,81	3,97	4,46	3,75	2,53	2,34	2,99	6,17	5,55	6,00	2,67	2,32	2,53	2,34	2,57	2,33	2,53	2,34	2,57	2,33	2,57	2,34	2,57	2,33	5,53	6,00	5,99	5,17	

Шартли белгилар : ў – ўғил болалар; Қ – қиз болалар

— Букирсимон қоматда бўйин эгрилиги чуқурлашган, лекин бел эгрилиги яссилашган, бош олдинга эгилган, елкалар туширилганлиги кузатилади. (18—расм)

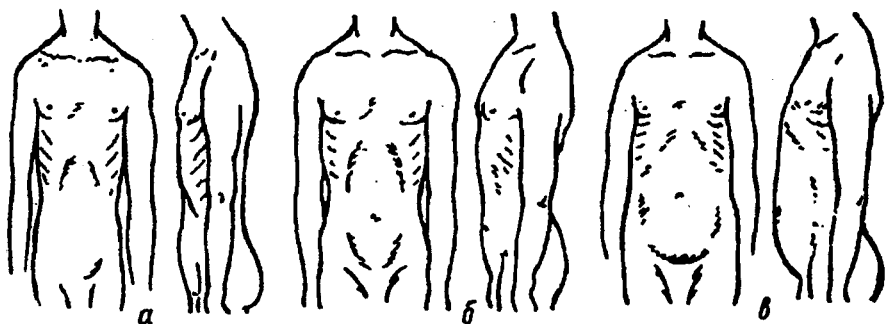
— Лордотик қомат тузилишида, бўйин эгрилиги камаяди, қорин чиқиб қолади, гавданинг юқори қисми орқага тортилиб туриши кузатилади.

— Кифотик қомат тузилишида бел эгрилиги каби бўйин эгрилиги ҳам катталашган, елка тушган, бош олдинга эгилган ва қорин қапшайиб қолгани кузатилади.

Тўғриланган (ўта тўғри) қомат тузилишида бўйин ва бел эгриликлари текислашган, қорин ичга тортилганлиги кузатилади.

Кўкрак қафасининг шакли — ўмров суяги, қовурғалар, тўш суягининг жойлашишига, тўш ости суяги бурчагининг катталигига, кўндаланг ва бўйлама ҳажмининг нисбатига боғлиқдир. Кўкрак қафаси цилиндрсимон, конуссимон ёки ясси шаклда бўлади. Кўкрак қафасининг патологик тузилишларини ҳам кузатиш мумкин («этиқдўз», «товуқ» кўкрак қафаси ва ҳ.к. (19 — расм)

Цилиндрсимон тузилишдаги кўкрак қафаси юқори ва пастки қисмлари бир хил ривожланган, тўш ости суяги бурчаги тўғри чизиққа яқинроқ, пастки қовурғалар ўртача эгриликка эга эканлиги билан тавсифланади.



19—расм. Кўкрак қафаси шакли а—ясси, б—цилиндрсимон, в—конуссимон.

Конуссимон шаклдаги кўкрак қафаси пастки қисми кенгайган бўлиб, тўш ости суяги ўтмас бурчакка эга, қовурғалар эгрилиги камлиги билан характерланади.

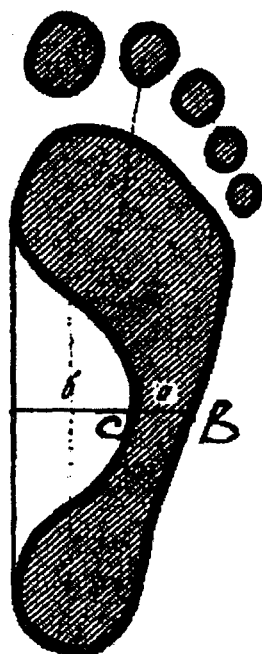
Оёқ шаклини аниқлаш учун текширилувчи товонларини бирлаштириб тик туради. Меъёрий шаклдаги оёқ тузилишида тизза бўғинлари бир—бирига тегиб туради; «О» — шаклдагида эса тизза бўғинлари бир—бирига тегмайди, «Х» — шаклдаги тузилишида тизза

Оёқ кафти — таянч ва ҳаракат органидир. Оёқ кафти нормал, ясси ва текис бўлиши мумкин. Оёқ кафти шаклини аниқлаш учун таянч юзаси, оёқ кафти гумбази баҳоланади. Товоннинг шаклини билиш учун товон бўйнига қараб баҳо берилади. Ундан ташқари ахилов пайининг ўқи ва товонга тушадиган юкламага аҳамият берилади (20—расм).

Нормал товонда таянч юзасига тушадиган юқорида кўрсатилган ўқлар перпендикуляр бўлади. Товонни оёқ кафтини олд қисмини тугаштирувчи бўйинча ингичка бўлади.

Яссилашган товонда тугаштирувчи бўйинча кенгайган вертикал ўқлар перпендикуляр бўлади. Ясси оёқликда бўйинча бутун юзани эгаллайди. Товон ўқи ахилов пайи ўқи билан ташқарига очиқ бурчак ҳосил қилади.

Кўрик ўтказиш усулидан ташқари товоннинг тасвирини олиш усули ҳам бор бўлиб, бу усул плантография дейилади. Товоннинг тасвирини олиш учун ҳар хил бўёвчи моддалар қўлланилади. Бунинг учун текширилувчи оёғини дастлаб 1% темир хлорли сув эритмаси билан қўлланган тўқимага, сўнгра 0,5%ли таниннинг спиртли эритмаси билан қўлланган қоғозга бутун оғирлигини солиб туради.



20—расм: Товон шаклини аниқлаш а— бўйинча кенглиги, а+б— товон кенглиги

Олинган тасвир қуритилади ва товоннинг яссилигига Штритер усули билан баҳоланади. Бунда тасвирдаги товоннинг ички қавариқ нуқталаридан уринма ўтказилади. Бу уринманинг ўртасидан товоннинг ташқи томонига қараб перпендикуляр ўтказилади. (20—расм) Сўнг перпендикуляр ўтган товон бўйинчаси катталигини (а) перпендикулярнинг умумий (а+б) узунлигига нисбатининг фоиздаги кўрсаткичи ҳисоблаб топилади. Агар товон бўйинчаси 50% гача бўлса — нормал; 50—60% — яссилашган, 60% дан каттаси — ясси оёқлик деб баҳоланади.

Бу усул осонлиги учун амалиётда кенг қўлланилади.

Мушакларнинг ривожланганлиги мушак тўқималари ва уларнинг таранглиги билан баҳоланади. Мушакларни

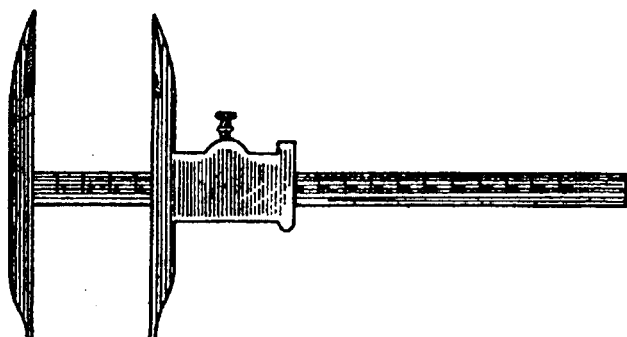
ривожланганлиги куракларнинг ҳолати ва қориннинг шаклига ҳам қараб баҳоланади: мушаклар суст ривожланган бўлса, мушаклар релефи яққол эмасдир, таранглиги суст бўлади, кураклар қанотсимон орқада қолувчи, қорин осилган бўлади. Мушаклар яхши ривожланган бўлса, мушаклар яққол релефга эга бўлади, таранг ва ҳажми катта бўлади, курак бурчаклари кўкрак қафасига тортилган бўлади, ортиқча кўтарилиб турмайди ва қорин тортилган бўлади. Мушаклар ортиқча ривожланган бўлса, релеф ўртача бўлади, ўртача тарангликка эга бўлади. Куракларнинг бурчаклари бироз кўтарилиб туради.

Мушакларнинг ривожланганлиги динамометрия усули билан баҳоланиб, уларга умумий баҳо баллар бўйича (1,2,3) берилади.

Тери ости ёғ қатламлари ривожланиш даражаси, одамнинг семизлигига қараб турли даражада бўлиши мумкин.

Тери ости ёғ қатламини нафақат ушлаб кўриб, балки уни сирғалувчи циркул ёрдамида ўлчаб кўриш мумкин. Сирғалувчи циркул 26 см узунликдаги металл миллиметрли линейкадан иборат бўлади. Унга перпендикуляр қилиб қисқич ўрнатилган. (21—расм)

Тери ости ёғ қатламини киндик усти баланглигидаги қориннинг ён қисмида, 2—3 см ўнг тарафидан, кўкрак безларидан 2—3 см пастроқда ва кўкрак ости қисмида ўлчанади. Чап қўл ёрдамида ёғ қатлами чўзилиб сирғалувчи циркулнинг қисқичига секин қистирилади ва қалинлиги аниқланади.



21—расм. Сирғалувчи циркул.

Суякларнинг релефига қараб тери ости ёғ қатламининг ривожланиши ва унинг даражалари баҳоланади. Тери ости ёғ қатлами қалинлиги кам бўлганда (1—даража) елка ва қовурға суяклари бўртиб туради, тери бурмаси билинади. Ўрта даражада ёғ қатлами (2—даража) ривожланганда суяклар релефи бир оз сезиларли бўлиб, тери ости ёғ қатлами сезиларли даражада ривожланган бўлади.

Тери ости ёғ қатлами ривожланиши юқори бўлганда (семизлик 3—даража) бола думбоқ бўлиб, суяклар релефи сезилмайди.

Ёши ва жинсига қараб тери ости ёғ қатлами қалинлиги ҳар хил бўлиши ҳисобга олинади.

Жинсий этилиш даражаси — жисмоний ривожланишнинг бир бўлаги бўлиб, иккиламчи жинсий белгилар ривожланишига қараб баҳоланади: қов ва қўлтиқ остида юнглarning ўсиши; қизларда — сут безларининг ривожланиши ва ҳайз кўриш вақти билан; ўғил болаларда — соқол—мўйлов ўсиши, кекирдак ва овознинг мутацияси — ўзгариши.

Қов соҳасидаги юнглarning ўсиши (Pubis—P)

I босқич — калта, яккам—дуккам — P₁.

II босқич — сал қалин ва узунроқ бўлиб, кўпроқ — P₂.

III босқич — қалин, узун, бутун қов учбурчагини эгаллаган — P₃.

IV босқич — сон ва қориннинг оқ йўлида ҳам ўсиб чиққан — P₄.

Қўлтиқ ости соҳасидаги юнглarning ривожланиши (Axillaris — A)

I босқич — яккам—дукам — A₁.

II босқич — қўлтиқ ости ўртасида, сал қалинроқ — A₂.

III босқич — қўлтиқ ости қалин ва узун юнг билан қопланган — A₃.

Соқол ва мўйловнинг ўсиши (Facialis — F)

I босқич — юқори ва лаб устида юнг пайдо бўлиши — F₁.

II босқич — юзда қаттиқ юнглар ўсиши — F₂.

III босқич — соқол ва мўйловнинг шаклланиши — F₃.

Овоз мутацияси (ўзгариши) (Yolix — Y)

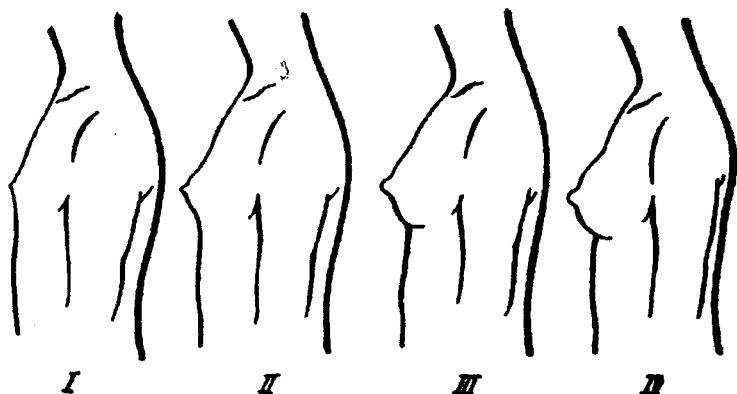
I босқич — синиқ овоз (дўриллаган) — Y₁.

II босқич — эркаклар овози — Y₂.

Кекирдакнинг ривожланиши (Sarings — L)

I босқич — кўринмайди, лекин палпацияда билинади — L₁.

II босқич — кўринади — L₂.



22—рас: Сут безларининг ривожланиш босқичлари.

Сут безларининг ривожланиши (Mammæ – Ma)

I босқич – сўрғич сўрғич олди айланасидан сал кўтарилган, лекин сут беzi билинмайди – Ma₁.

II босқич – сўрғич ва унинг айланаси конуссимон, сут беzi сезиларли кўтарилган – Ma₂.

III босқич – сўрғич ва унинг айланаси конуссимон, сут беzi сезиларли кўтарилган – Ma₃.

IV босқич – сўрғич сўрғич олди айланасигача кўтарилган, кўкрак беzi шакланган.

Сут безларининг ривожланиш даражаси 22–расмда келтирилган.

Қиз болаларнинг жинсий ривожланишини баҳолашда ҳайз кўриш вақти катта рол ўйнайди (Menarste – Me) ва ҳайз кўрган ёши билан белгиланади. Жинсий ривожланиш ҳар бир белгининг ривожланишига қараб белгиланади (Ag, P₃, Ma₃, Me₁₃).

Бирор белги ривожланмаган бўлса, у нол билан белгиланади (A₁, P₁, V₁, Fo, Lo).

Жинсий ривожланиш умумий баҳоланиши мумкин. Жинсий этилишнинг 4 даражаси фарқланади: I – қов ва қўлтиқ остида яккам – дуқкам калта юнглр; қизларда – сўрғич сўрғич олди айланасидан сал кўтарилган; II – қов ва қўлтиқ остида юнглр сал қалинроқ, узунроқ ва ўртани эгаллаган; қизларда – сўрғич олди айлана кўтарилиб, сўрғич билан конуссимон кўринишда; ўғил болаларда – юзларида юнг ўсиши, «овознинг синиши» (дўриллаган); III – қов ва қўлтиқ ости қалин ва узун юнг билан тўла қопланган; қизларда сўрғич ва сўрғич олди айланаси конуссимон, сут безлари сал кўтарилган, ҳайз кўриш бошланган; ўғил болаларда – соқол – мўйлов сал ўсган, овози пастлашган; IV – қов ва қўлтиқ ости қалин ва узун юнг билан қопланган, ўғил болаларда сон ва қориннинг оқ йўлида ҳам ўсган, соқол – мўйлов сезиларли ўсган; қизларда – сут безлари шакланган, ҳайз кўриш доимий белгиланган.

Баъзан белгиларнинг ҳаммаси ҳам ривожланмаган бўлади. Қов ва қўлтиқ остида юнглрни пайдо бўлиши жинсий ривожланишнинг бошланишидан дарак берса, юнг ва соқол мўйловнинг қалин ўсиши, ҳайз кўришининг доимийлиги жинсий этилганликдан дарак беради.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Жисмоний ривожланиш – бу саломатлик ҳолати кўр – саткичларидан биридир.
2. Болаларда ўсиш ва ривожланишнинг асосий қонуниятлари.
3. Жисмоний ривожланишга таъсир этувчи омиллар.
4. Суяк – мушак тизими, қомат ва кўкрак қафаси турлари.
5. Антропометрик текширув ўтказиш қоидалари.
6. Соматометрик кўрсаткичлар ва ўлчаш усуллари.

7. Физиоетриқ кўрсаткичлар ва уларни аниқлаш.
8. Жинсий етилиш, иккиламчи жинсий белгиларни аниқлаш усуллари.
9. Жисмоний ривожланишни сигмал оғиш усулида баҳолаш.
10. Жисмоний ривожланишни регрессия шкаласи усулида баҳолаш.
11. Жисмоний ривожланишни биологик ёшни ҳисобга олган ҳолда комплекс баҳолаш.

МАЗЗУГА ТЕГИШЛИ БЎЛГАН ТЕСТ САВОЛЛАРИ

1. **Жисмоний ривожланганликнинг қайси кўрсаткичлари соматометриқ кўрсаткичларга тааллуқли?**
 1. Ўпканинг тириклик сизими (ЎТС), мушак кучи.
 2. Скелет ҳолати, иккиламчи жинсий белгиларнинг ривожланиши.
 3. Бўй, оғирлик, кўкрақ қафаси айланаси.
 4. Кўкрақ қафаси айланаси, ЎТС.
 5. Бўй, оғирлик, скелет ҳолати.
2. **Физиоетриқ кўрсаткичларни аниқлаш учун қандай асбоблар зарур?**
 1. Спиrometer, динамометр.
 2. Спиrometer, психрометр.
 3. Динамометр, бўй ўлчагич.
 4. Бўй ўлчагич, тиббий тарози.
3. **Физиоетриқ усул ёрдамида қайси кўрсаткичлар аниқланади?**
 1. ЎТС, мушак кучи.
 2. Бўй, оғирлик, кўкрақ қафаси айланмаси.
 3. Тана ҳолати мушак оғирлиги.
 4. Доимий тишлар сони, иккиламчи жинсий белгилар.
 5. Бўй, суяк – мушак тизими ҳолати.
4. **Ўқувчиларнинг чуқурлаштирилган тиббий кўрик дастурига қайси кузатишлар киритилади?**
 1. Жисмоний ривожланиш, саломатлик ҳолатини баҳолаш.
 2. Болалар саломатлигини баҳолаш.
 3. Болаларнинг биологик ривожланишини баҳолаш.
 4. Болаларнинг жисмоний ривожланишини баҳолаш.
 5. Жисмоний ривожланишни баҳолаш ва саломатлик гуруҳига тақсимлаш.
5. **Тиббий кўрик натижаларига кўра 9 ёшли бола умуртқа поғонасининг бел қисми текисланган, бўйин қисми кенгайган, боши олдинга эгилган. Бу қандай ҳолат?**
 1. Букирсимон.
 2. Меъёрдаги.
 3. Нотўғри.

4. Текисланган.
5. Эгилган.
6. Болалар морфофункционал ҳолатини баҳоловчи кўрсаткичлар бу:
 1. Соматометрик, соматоскопик.
 2. Тана узунлиги, йиллик қўшимча, жинсий етуклик даражаси.
 3. Тана ва бўй узунлиги, ЎТС.
 4. Бўй, тана вазни, кўкрак қафаси айланаси, ЎТС, мушак кучи.
 5. Соматоскопик ва физиометрик.
7. Жисмоний ривожланишга қайси омиллар таъсир кўрсатади?
 1. Организмнинг биологик ривожланиш даражаси.
 2. Ижтимоий шароит, табиат омиллари.
 3. Сурункали касалликлар.
 4. Рационал овқатланиш, ижтимоий шароит, саломатлик ҳолати.
8. Қайси болалар жисмоний ривожланган болалар дейилади?
 1. Биологик ёш календар ёшга мос келса.
 2. Бўйи, тана вазни, кўкрак қафаси айланаси ёш даврийлигига мос келса.
 3. Тана оғирлиги билан кўкрак қафаси айланаси бўйича мос келса.
 4. Барча жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ёшига мос келса.
 5. Ҳамма соматометрик кўрсаткичлари стандартга мос келса.
9. Бола организмнинг орган ва тизимлари ташқи муҳитга мос келса, у ҳолда бу бола ҳисобланади:
 1. Функционал.
 2. Мувозанатлашган.
 3. Нормал ривожланган.
 4. Фаолияти нормал.
 5. Соғлом.
10. Ревматизм ноактив даврида, миопаиянинг паст босқичи билан оғриган бола саломатликнинг нечанчи гуруҳига киради?
 1. 3.
 2. 1.
 3. 2.
 4. 5.
 5. 4.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ ЎРГАТУВЧИ, НАЗОРАТ ҚИЛУВЧИ ДАСТУРЛАР

1. Асосий антропометрик текшириш усуллари кўрсатиш:

1. Соматометрия.
2. Регрессия жадвали.
3. Индекслар усули.
4. Соматоскопия.
5. Физиометрия.
6. Динамометрия.

2. Асосий соматометрик кўрсаткичлар:

1. Тана узунлиги (ўтирган ва тик турган ҳолдаги, қўл, биллак, оёқ, сон ва б.ш. узунликлар).
2. Қўлнинг мушак кучи ва чидамлилиги.
3. Тана вазни.
4. Кўкрак қафаси айланаси.
5. Ўпканинг тириклик сифими.
6. Иккиламчи жинсий белгиларнинг даражаси.

3. Асосий соматоскопик кўрсаткичлар:

1. Оёқнинг тасвири.
2. Қоматнинг тузилиши ва унинг даражалари.
3. Қомат.
4. Таянч — ҳаракат тизими ҳолати.
5. Жинсий етилиш даражаси.
6. Доимий тишлар сони.
7. Тананинг узунлиги ва вазни.
8. Ўпканинг тириклик сифими.

4. Асосий физиометрик кўрсаткичлар:

1. Ўпканинг тириклик сифими (ЎТС).
2. Қўлнинг мушак кучи.
3. Тананинг вазни.
4. Кўзнинг электр қўзғалувчанлиги.

5. Тана узунлигини ўлчаётганда бўй ўлчагичга тегиб турадиган нуқталар:

1. Товон.
2. Тизза товон нуқталари.
3. Бош.
4. Елканинг тепа нуқтаси.
5. Думба соҳаси.
6. Курақлараро соҳа.

6. Бош соҳасидаги асосий антропометрик нуқталар:

1. Чўққи.
2. Ёнбош.
3. Глабелла.

7. Қомат турлари:

1. Меъерий.
2. Кифотик.
3. Лордотик.
4. Буқирсимон.
5. Текислашган.

8. Кўкрак қафасининг турларини кўрсатинг:

1. Цилиндрик.
2. Яссилашган.
3. Коник.
4. «Товуқ» кўкрак.
5. «Этикдўз» кўкраги.

9. Оёқнинг асосий шакллари кўрсатинг:

1. Меъерий.
2. Яссилашган.
3. Ясси.
4. «Х» — шаклида.
5. «О» — шаклида.
6. «У» — шаклида.

10. Иккиламчи жинсий белгиларнинг ривожланиш кўрсаткичлари:

1. Қўлтиқ остида тукларнинг ўсиши.
2. Бўйга йиллик қўшимчанинг қўшилиши.
3. Тишларнинг сони ва ривожланиш даражаси.
4. Жисмоний ривожланишининг даражалари.
5. Қовуқ устида тукларнинг ўсиши.
6. Юзда тукларнинг ўсиши.
7. Овознинг дағаллашиши.
8. Саломатлик ҳолатининг кўрсаткичлари.
9. Динамометрик кўрсаткичлар.
10. Кекирдакнинг ўсиши.
11. Сут безларининг ривожланиши.
12. Ойлик ҳайз кўриш (менструация).

Мавзуга тегишли ўқитишнинг янги инновацион технологик усуллари

«Тиббий антропометрия ўтказиш услублари, жисмоний ривожланиш стандартлари ва баҳоловчи жадвалларни ишлаб чиқиш» мавзуси бўйича «мияга ҳужум» ишбилармон ўйини

Бу усул ёрдамида талабаларнинг дастлабки билим даражаси баҳоланиши мумкин. Гуруҳ талабалари 2–3 кишидан иборат кичик гуруҳларга (КГ) бўлинади. Мазкур мавзу бўйича берилган муаммоли саволга ҳар бир КГ ўз жавоб вариантини бериши сўралади. Ҳар бир КГ ўз жавоб вариантини бергандан сўнг,

ўқитувчи бошчилигида ва талабаларнинг фаол иштирокида муҳокама бошланади. КГ гуруҳлар мавзу бўйича берилган муаммоли саволга олинган жавоблар ичидан энг тўғрироғига юқори балл қўйилади, қолган жавобларга мос равишда пастроқ баллар қўйилади.

Талабаларга мавзу бўйича қуйидаги муаммоли саволлар берилиши мумкин

1. Антропометрик текшириш ўтказишда қандай усуллардан фойдаланилади?
2. Асосий самотометрик текшириш усулларни кўрсатинг.
3. Асосий саотометрик белгиларни кўрсатинг.
4. Физиометрик белгиларнинг энг асосийларини кўрсатинг.
5. Бошдаги асосий антропометрик нуқталарни аниқланг.
6. Оёқлардаги асосий антропометрик нуқталарни аниқланг.
7. Кўкрак қафаси турларини санаб беринг.
8. Оёқ шаклининг асосий турларини кўрсатинг.
9. Товон тузилиши бўйича қандай турларга бўлинади?
10. Ўғил боланинг биологик ривожланиши қайси кўрсаткичлар бўйича баҳоланади?
11. Қиз боланинг биологик ривожланиши қайси кўрсаткичлар бўйича баҳоланади?

Вариацион қаторларни ишлаб чиқариш

Катта контингентдаги болаларни антропометрик усул билан текширилганда алоҳида қиймат кўрсаткичларидан (бўйи, тана вазни, кўкрак қафаси айланаси, ЎТС ва ҳ.к.) ўртача стандарт жисмоний кўрсаткичларни олиш учун вариацион қаторлар ишлаб чиқилади.

Буларга соғлигида кучли ифодааланган силжишлар бўлган: эндокрин касалликлар, суяк сили, полиомиелит асорати, узоқ муддатли сурункали интоксикация (сил, ревматизм), шунингдек, яқиндагина оғир юқумли касалликларни бошидан ўтказган болалар киритилмайди. Илк ёшдаги болалар текшируви қаторига, ривожланган рахит, III даражали гипотрофия, чала туғилган ва эгизаклар киритилмайди. Жисмоний ривожланиш стандартларини статистик ҳисоботини ишлаб чиқиш учун соғлом бўлган саломатлик ҳолатида ўзгариш бўлмаган болаларнинг маълумотлари олинади.

Вариацион қаторларни ишлаб чиқариш учун олинган материаллар нафақат саломатлиги бўйича балки, жинси, ёши, яшаш жойи, этник (ирқий) келиб чиқиш ва иқтисодий аҳволи бўйича ҳам бир жинсли бўлиши керак.

Жисмоний ривожланишни ўрганишда текшириш вақти ва текширилувчининг туғилган куни тўғри солиштириш йўли билан унинг ёши аниқ кўрсатилади.

Текшириш вақти ва текширилувчининг туғилган вақти оралиғидаги йилларда, ойларда, кунларда кўрсатилган вақти унинг аниқ ёшени кўрсатади. Текширилувчининг ёшени ва ёш гуруҳини аниқ билиш, кейинги гуруҳ текширилувчилари маълумотлари билан ёши бўйича аниқ оралиқ масофани таъминлашга имкон яратади. (жадвал 7)

Янги туғилган болалар — алоҳида гуруҳларга ажратилади ва ҳаётнинг биринчи соатларида тана вазни ва бўйи ўлчанади.

Бир ёшгача болалар — 1 ойлик оралиқ фарқ билан ёш гуруҳларига ажратилади:

1 ойлик болаларга 16 кундан то 1 ойлигу 15 кунгача бўлган болалар;

2 ойликка 1 ой 16 кундан то 2 ой 15 кунликлар;

3 ойликка 2 ой 16 кундан то 3 ойлигу 15 кунгача ва ҳоказо болалар киради.

3 ёшдан 7 ёшгача — болалар 6 ойлик фарқ билан гуруҳланади: 3 ёшликлар гуруҳига — 2 ёш 9 ойдан то 3 ёш 2 ой 29 кунликкача бўлган болалар киради;

3 ёш 6 ойликлар гуруҳига эса 3 ёш 3 ойдан то 3 ёш 8 ой 29 кунгача бўлган болалар киради;

4 ёшлилар гуруҳига 3 ёш 9 ойдан то 4 ёш 2 ой 29 кунлик болалар киритилади ва ҳоказо.

Ўсмирлар гуруҳига 7 ёшдан то 18 ёшгача оралиқ қабул қилинган, бу ёшдаги болалар 1 ёш фарқ билан гуруҳларга бўлинади, 7 ёшлилар гуруҳига 6 ёш 6 ойликдан то 7 ёш 5 ой 29 кунликлар, 8 ёшдагиларга 7 ёш 6 ойдан то 8 ёш 5 ой 29 кунгача бўлганлар ва ҳ.к. Ҳар бир ёш ва жинси гуруҳи учун стандартлар ишлаб чиқишда камида 100 та картадан олинган маълумотлардан фойдаланилади.

Текширилган болаларнинг ёштини ҳисоблаш жадвали

Туғилган ойи		Текширув олиб борилган ой											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Январ	1	0	Қ1	Қ2	Қ3	Қ4	Қ5	Қ6	Қ7	Қ8	Қ9	Қ10	Қ11
Феврал	2	-1	0	Қ1	Қ2	Қ3	Қ4	Қ5	Қ6	Қ7	Қ8	Қ9	Қ10
Март	3	-2	-1	0	Қ1	Қ2	Қ3	Қ4	Қ5	Қ6	Қ7	Қ8	Қ9
Апрел	4	-3	-2	-1	0	Қ1	Қ2	Қ3	Қ4	Қ5	Қ6	Қ7	Қ8
Май	5	-4	-3	-2	-1	0	Қ1	Қ2	Қ3	Қ4	Қ5	Қ6	Қ7
Июн	6	-5	-4	-3	-2	-1	0	Қ1	Қ2	Қ3	Қ4	Қ5	Қ6
Июл	7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	Қ1	Қ2	Қ3	Қ4	Қ5
Август	8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	Қ1	Қ2	Қ3	Қ4
Сентябр	9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	Қ1	Қ2	Қ3
Октябр	10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	Қ1	Қ2
Ноябр	11	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	Қ1
Декабр	12	-11	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0

Ҳужжатларни ёш ва жинс бўйича ажратиб бўлингандан сўнг, ҳар бирини алоҳида белги бўйича вариацион қатор тузишга киришилади. Вариацион қаторлар жисмоний ривожланишни кені чегараси ўзгаришлари билан эътиборни қаратади.

Вариацион қаторни тузиш учун аввало энг кичик кўрсаткич (min) ва энг катта кўрсаткич (max) топилади, сўнгра кичигидан каттага қараб жойлаштирилиб чиқилади.

Ёш гуруҳлар оралиғи (турли хил келтирилган вариантлар оралиғидаги) — келтирилаётган кўрсаткичларнинг кетма—кетлик даражасига мувофиқ белгиланади. Жисмоний ривожланиш материалларини ўрганишда амалиётда синфий оралиқлардан фойдаланилади: бу бўй учун — 7 ёшгача — 1 см, 7 ёшдан юқорисига — 2 см. қабул қилинган. Тана вазнига синфий оралиқ — 1 ёшгача бўлган болаларга 300 г, 1 ёшдан 3 ёшгача — 500 г, 3 ёшдан 7 ёшгача — 1 кг, 7 ёшдан катталар учун — 2 кг.ни тапқил қилиши керак. Кўкрак қафаси айланаси учун синфий оралиқ — 7 ёшгача бўлган болалар учун — 1 смни, 7 ёшдан катталарга эса — 2 см. бўлиши лозим.

Синфий оралиқ бўй учун 1 см. бўлганда, 120 см.ли ўртача вариантга ҳамма 119,5 дан то 120,4 см.гача бўлган белгилар олинади, 121 см.нинг ўртача варианты 120,5 дан то 121,4 см.гача бўлган ҳолатлар киради ва ҳ.к. Синф оралиғи 2 см бўлганда синфий чегаралари қуйидагича: 115,5 — 117,4; 117,5 — 119,4; 119,5 — 121,4 см. ва ҳ.к.

Бундай ҳолатда, вариацион қаторни туза туриб, ҳар бир синф узунлиги ўртача катталиги топилади — «синф ўртачаси» у ҳар бир синфлар йиғиндисининг ярмига тенг. Демак, «синф ўртачаси» 115,5 — 117,4 синфи учун 116,5 см га, 117,5 — 119,4 учун 118,5 ва ҳ.к. га тенг. Буларга мос ҳолда қатор қуйидагича тус олади: 116,5; 118,5; 120,5; 122,5; 124,5 см ва ҳ.к.

Табиийки, синф оралиғи 1 бўлган (1кг,1см) вариацион қаторни тузиш қулай. Бу ҳолат 7 ёшдан юқорилар учун қўлланилиши мумкин, max—min ва синф оралиғини билиб вариацион қатор тузилади. Сўнгра карталарни тартиб билан жойлашгирлиб, ҳар бир ҳолат алоҳида белгиланади (U) бу ҳаракат натижасида ҳар бир ҳолатни вариацион қаторда бўлинади ва частотаси белгиланади (P) ҳолат қайтарилиш сони белгиланади.

Сўнгра вариацион қаторни асосий параметрлари олинади ўртача арифметик—(M) ўртача квадратик оғиш—(δ), ўртача арифметик хатолик—{m(M)} ва вариация коэффициенти—(C_v) ҳисоблаб топилади.

7 ёшликлар намунасида вариацион қатор параметрлари ҳисоби

Бўйи, см (v)	Ҳодисалар сони (p)	Шартли ўртачадан силжиш (d)	dp	D ² p
110	1	-10	-10	100
111	2	-9	-18	162
112	1	-8	-8	64
113	2	-7	-14	98
114	5	-6	-30	180
115	4	-5	-20	100
116	6	-4	-24	96
117	9	-3	-27	81
118	12	-2	-24	48
119	13	-1	-13	13
120	17	0	0	0
121	16	1	16	16
122	11	2	22	44
123	8	3	24	72
124	7	4	24	114
125	5	5	25	125
126	6	6	36	216
127	3	7	21	147
128	1	8	8	64
129	2	9	18	162
130	1	10	10	100
131	1	11	11	121

$$n=133; \Sigma dp = 31; \Sigma d^2p = 2121;$$

$$M = M_1 + \frac{\Sigma dp}{N} = 120 + \frac{31}{133} = 120 + 0,23 = 120,23$$

$$\delta = \pm \sqrt{\frac{\Sigma d^2p}{n} - \frac{(\Sigma dp)^2}{n^2}} = \pm \sqrt{\frac{2121}{133} - \frac{0,23^2}{133}} = \pm 3,99$$

$$m(M) = \pm \frac{\delta}{\sqrt{n}} = \pm \frac{3,99}{11,53} = \pm 0,35$$

$$Cv = \frac{\delta}{M} = \frac{3,99 \times 100}{120,23} = 31,5\%$$

Тошкент шаҳри мактаб ўқувчиларнинг жисмоний
ривожланиш кўрсаткичлари

Белгиси	Ёши	Ўғил болалар		Қиз болалар	
		М	δ	М	δ
Бўйи, см	7	121,09	4,16	119,9	4,72
	8	125,63	4,97	124,59	5,17
	9	131,83	5,03	129,96	4,33
	10	135,89	5,22	136,5	4,57
	11	141,29	5,69	142,32	6,01
	12	146,11	5,73	148,0	7,03
	13	150,84	6,15	153,2	6,73
	14	158,7	6,93	157,94	5,45
	15	166,12	6,17	158,79	5,98
	16	169,21	6,09	159,54	5,02
Тана вазни, кг	7	23,07	2,95	22,02	2,57
	8	24,56	3,02	23,53	3,28
	9	28,45	4,73	26,83	3,83
	10	30,88	4,2	30,02	3,97
	11	34,02	4,43	34,41	5,42
	12	36,79	4,47	37,52	6,61
	13	39,43	4,42	42,11	7,01
	14	45,12	5,64	47,23	6,06
	15	53,0	5,54	48,26	5,47
	16	56,2	6,6	51,14	4,6
Кўкрак қафас айланаси, см	7	59,06	3,07	57,03	2,75
	8	60,29	3,14	58,57	3,13
	9	62,24	3,67	60,58	4,05
	10	64,33	5,53	62,37	4,02
	11	66,35	4,04	65,73	5,27
	12	68,81	4,23	68,52	5,42
	13	70,8	4,09	72,35	5,32
	14	73,9	4,32	75,97	4,72
	15	78,36	4,35	77,21	4,61
	16	82,29	5,33	79,49	3,15
	17	84,38	4,54	80,24	3,22

Ўртача арифметик ва ўртача квадратик оғиш кўрсаткичлари ҳисоблаш материалларини момент усули ёрдамида топиш мақсадга мувофиқдир. Шу усул ёрдамида статистик маълумотлар осон равишда ҳисоблаб топилади. Шу усулда ишлаб чиқарилган

параметрлар асосида ҳар бир кўрсаткичга нисбатан жисмоний ривожланиш стандартлари тузилади.

Жисмоний ривожланишнинг асосий кўрсаткичлари орасида бир — бирига бўлган қуйидагича боғлиқлик мавжуддир, яъни баланд бўйли болалар тана вазни ва кўкрак қафасининг айланаси ҳам катта бўлади, айрим ҳолларда аксинча. Статистик ишлаш туфайли жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини коррелятив боғланишлар усули ёрдамида аниқланади. Бу мақсадда тана вазнининг бўй узунлиги ва кўкрак айланасининг бўй узунлиги билан корреляцион боғланиш тузилади.

Корреляцион панжара ёрдамида миқдорда кўрсатилган параметрлар учун m , σ , M , m , корреляция коэффициенти, регрессия коэффициенти, сигмал оғиш топилади. Бу параметрлар ёрдамида регрессия шкаласи кўринишидаги баҳоловчи жадвал тузилади. (2 иловага қаралсин)

Регрессия шкаласининг 1 графасида сигмал оғиш чегаралари кўрсатилган. 2 графада 1 см.ли оралиқ билан бўй узунлиги вариантлари m дан то m гача кўрсатилган.

Бўй узунлиги вариантлари 5 та гуруҳларга (ўрта, ўртадан баланд, баланд, ўртадан паст, паст) ўртача арифметик (\bar{y}) дан оғиш даражасига боғлиқ ҳолда бўлинган.

Ўртача қилиб ($M+1\delta$), ўртадан баланд ($M+1,1\delta$) дан ($M+2\delta$) гача, баланд ($M+2,1\delta$) дан юқори, ўртадан паст $M-1,1\delta$ дан $M-2\delta$ гача ва паст қилиб $M-2,1\delta$ оралиғидаги катталиклар олинган.

3 графада ўртача арифметик тана узунлиги қаршисида ўртача арифметик тана вазни берилган. Тана вазни вариантлари ўртадан юқorigа қараб регрессия коэффициентига мос равишда узоқлашади, пастга ҳам шу катталиқка мос ҳолда қўшилади.

4 графада ҳам худди шу тартибда кўкрак қафасининг айланаси вариантлари берилган. Баҳоловчи жадвалдан бўй узунлиги ўзгарганда, тана вазни ва кўкрак қафаси айланаси қандай ўзгаришларини кўриш мумкин.

Жамоа ва индивидумни жисмоний ривожланганлигини баҳолаш

Жисмоний ривожланиш биологик қонуниятларга бўйсунган ҳолда, жамиятнинг иқтисодий ҳолатига ҳам боғлиқдир. Шунинг учун ҳам тиббиёт фани назарияси ва амалиётида жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари аҳолининг санитар ҳолатини баҳоловчи кўрсаткичлардан бири сифатида қўлланилиб, болалар ва ўсмирлар муассасаларида, болалар поликлиникаларида, ўсмирлар кабинетларида ташкиллаштирилиб, даврий равишда ўтказиладиган чуқурлаштирилган тиббий кўриқларда жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари мунтазам аниқланади ва баҳоланади.

Жисмоний ривожланишни индивидуал баҳолашда — яқин вақтгача γ сигмал оғиш усули қўлланилган. Бунда жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ўртача арифметик кўрсаткичларни

ёш – жинс бўйича график ифодаланган турига асосланган. Бу усулни қўллаш шундан иборатки, индивидуални жисмоний кўрсаткичлари (бўйи, оғирлиги, кўкрак қафаси айланаси) стандартлар жадвалидан олинган юқоридаги кўрсаткичларни ёш жинсига мос келувчи гуруҳни ўртача арифметик кўрсаткичлари билан таққосланади.

Текширилувчи маълумотлари табиийки, у ёки бу даражада ўртача кўрсаткичдан юқори тарафга ёки пастки тарафга фарқ қилади. Уларни қанчалик фарқ қилиши ҳақида фикр юритиш учун тегишли ишорали (+ёки –) кўрсаткични ўртача квадратик оғишга бўлинади (δ) бунда сигмал оғиш топилади. Шундай усул билан тегишли индивидуални кўрсаткичи амалда ўртача арифметикдан қанча сигмага шу ёшлар гуруҳи бўйича фарқ қилиши аниқланади. Ўз навбатида тана узунлиги, оғирлиги, кўкрак айланалари учун ҳам сигмал оғишлар топилади. Сигмал оғишларни катталикларига қараб, жисмоний ривожланганлик даражасига баҳо берилади. Жисмоний ривожланганликни ўртача, ўртадан юқори, юқори, ўртадан паст ва паст турлари ажратилади. Бу усулни камчилиги ҳар бир жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари алоҳида – алоҳида, бир – бирдан ажралган ҳолда баҳоланишидир.

Ҳозирги пайтда жисмоний ривожланганликни баҳоловчи жадал ёрдамида → регрессия шкаласи билан аниқлаш усули кенг қўлланилмоқда. Бу усул жисмоний ривожланганликни асосий кўрсаткичларининг йиғиндисини ҳисобга олган ҳолда баҳолаш имкониятини беради, лекин бу усулни якка ҳолда ишлатиш ҳозирги замон талабларига жавоб бермайди, чунки болани жисмоний ривожланиш ҳолати ҳақида тўлиқ маълумот бермайди. Усул фақат морфологик статус маълумотларини бериб, биологик ривожланиш даражасини очиб бера олмайди. Шу билан бирга маълумки, индивидуал ривожланиш даражаси – темпи ихтиёрий ёш гуруҳларда бир хил эмас, яъни ўз тенгқурларидан илгариларча ёки ортда қолувчилар мавжуд. Бундай болалар айтарли кўп эмас, лекин бу нарсани эътибордан четда қолдирмаслик зарур. Юқоридагиларни эътиборга олган ҳолда, жисмоний ривожланганликни комплекс баҳолаш схемаси таклиф этилган. Бунда биологик ривожланиш даражаси ва организмни морфофункционал ҳолати ҳисобга олинади.

Бу усулда жисмоний ривожланишни баҳолаш иккита босқичда олиб борилади.

Биринчи босқич – биологик ривожланганлик даражаси тана узунлиги, тана узунлигини йиллар бўйича ортиши ва унинг йиллик қўшимчаси, доимий тишлар сони, иккиламчи жинсий белгиларни шаклланиши, қизларда менструацияни бошланган вақтлари бўйича аниқланади. Бу кўрсаткичлар ўзаро боғланган бўлиб бир – бирини тўлдириб боради. Улар чуқурлаштирилган тиббий кўрик режасига

киритилган бўлиши керак. Йиллар бўйича бўй узунлиги ўсиши ўтган йилга солиштириб аниқланади. 10 – жадвалда ёшлар бўйича ўғил ва қизларни ўртача биологик ривожланганлик кўрсаткичлари келтирилган. Келтирилган жадвал ихтиёрий менарче ёшига тўғирлаб киритиб қўлланилиши мумкин. Мисол учун жойдаги материалларда менарченинг ўртача ёши 13 эмас 14 бўлса, унда жадвал ҳамма кўрсаткичларни 1 йилга суриб ишлатилади, бу болалар ва қизлар учун ҳам тааллуқли бўлади. Ушбу жадвалдан фойдаланиб болани жисмоний ривожланишига ўртача кўрсаткичдан календар бўйича мослиги илгарилаб кетган, ёки ортда қолганлиги аниқланади.

Жадвал 10

Мақтаб ўқувчиларининг биологик ривожланиш кўрсаткичлари даражаси

Ёши	Бўй баладлиги ($M \pm 1\delta$)	Бўйига йиллик қўшимча, см	Доимий тишлар сони ($M \pm 1\delta$)	Иккиламчи жинсий белгилар ривож – ланиш даражаси
Ўғил болалар				
7	$M_7 \pm \delta$	4-6	7 ± 3	
8	$M_8 \pm \delta$	4-6	12 ± 2	
9	$M_9 \pm \delta$	4-6	14 ± 2	
10	$M_{10} \pm \delta$	4-6	18 ± 3	
11	$M_{11} \pm \delta$	4-6	20 ± 4	Ax_0P_0
12	$M_{12} \pm \delta$	4-6	24 ± 3	$Ax_0P_{0,1}V_1$
13	$M_{13} \pm \delta$	7-10	27 ± 1	$Ax_0P_1V_1L_{0,1}$
14	$M_{14} \pm \delta$	7-10	28	$Ax_1P_2V_1L_{0,1}$
15	$M_{15} \pm \delta$	4-7	28	$Ax_2P_3V_2F_1L_{1,2}$
16	$M_{16} \pm \delta$	3-4	28	$Ax_3P_{3,4}V_2F_{1,2}L_2$
17	-	1-2	28	$Ax_3P_4V_2F_{2,3}L_2$
Қиз болалар				
7	$M_7 \pm \delta$	4-5	9 ± 3	
8	$M_8 \pm \delta$	4-5	12 ± 3	
9	$M_9 \pm \delta$	4-5	15 ± 3	
10	$M_{10} \pm \delta$	4-5	19 ± 3	$Ax_0P_0Ma_0$
11	$M_{11} \pm \delta$	6-8	21 ± 3	$Ax_0P_{0,1}Ma_1$
12	$M_{12} \pm \delta$	6-8	25 ± 2	$Ax_{1,2}P_{1,2}Ma_2$
13	$M_{13} \pm \delta$	4-6	28	$Ax_2P_{2,3}Ma_{2,3}Me^*$
14	$M_{14} \pm \delta$	2-4	28	$Ax_2P_3Ma_3Me^{**}$
15	$M_{15} \pm \delta$	1-2	28	$Ax_3P_3Ma_3Me^{**}$
16	-	1-2	28	$Ax_3P_{3,4}Ma_{3,4}Me^{**}$
17	-	0-1	28	$Ax_3P_3Ma_4Me^{**}$

Me^* - menarche, Me^{**} - menses

Кўрсаткичлар 2 ёки ундан кўпга фарқ қилса, боланинг жисмоний ривожланиши илгарилаб кетгани ёки ортда қолгани ҳақида хулоса қилса бўлади. Кичик мактаб ёшида биологик ривожланганликни асосий кўрсаткичи бу бўй узунлиги ва доимий тишлар сони ҳисобланади. Ўртача ва катта ёшларда эса йиллик

ўсиши ва иккиламчи жинсий белгилар асосий кўрсаткичлари бўлиб ҳисобланади.

Иккинчи босқич — организмнинг морфофункционал ҳолатига баҳо берилади. Бу мақсадда авваллари келтирилган усуллар: регрессия шкаласи (бўй узунлиги бўйича) ва жисмоний кўрсаткичларни ёш бўйича стандартларидан фойдаланилади. Морфофункционал ҳолат асосий кўрсаткичлари абсолют мос келишига қараб эмас балки, уларни мослаштириб баҳоланади. Бунда тана оғирлиги, кўкрак қафас айланаси, тана узунлиги эътиборга олинади. (11—жадвал) Бу мақсадда регрессия шкаласидан текширилувчи бўйи топилади ва шу бўйига мос келувчи оғирлик топилади, сўнгра текширилувчи оғирлиги амада бўлиши керак бўлган оғирлик билан солиштирилиб уларнинг фарқи ҳам топилади. Олинган фарқ сигмал оғишга бўлинади. Худди шундай қилиб кўкрак қафасини айланаси фарқи ҳам топилади. Олинган фарқ сигмал оғирлиги ва кўкрак қафаси айланаси сигмал оғишларга қараб морфофункционал статусини уйғунлигига баҳо берилади. Бунда танада ёғ тўпланиши ҳисобига тана вазни ва кўкрак қафаси айланаси ортишидаги салбий ҳолат ҳам аниқланади.

Функционал кўрсаткич бўлган ЎТС ва қўл мушак кучи ёшга боғлиқ меъёр билан таққосланади.

Морфофункционал ҳолат уйғун (гармоник), дисгармоник ва кескин дисгармоник деб белгиланади.

Уйғун (гармоник) деб — кўкрак қафаси айланаси ва тана оғирлиги, тана узунлигига мос келиши ёки меъёрдаги 1 сигма атрофида бўлишига айтилади. Бундан фақат спортчилар мустасно бўлиб, тана оғирлиги меъёрдагидан ошганда, яъни мушаклар ҳисобига бўлиши мумкин. Функционал кўрсаткичлар одатда ёш меъёрига тўғри келади ёки ундан ошади.

Дисгармоник деб — кўкрак айланаси ва тана вазни меъёрдаги морфофункционал ҳолатдан 1,1 — 2δ га ёғ тўпланиши ҳисобига ошишга ёки шу миқдорда камайишига айтилади.

Ўта дисгармоник деб — кўкрак қафаси айланаси ва тана вазни меъёрдаги морфофункционал ҳолатдан 2,1δ га ёғ тўпланиши ҳисобига ошиши ёки шу ҳисобда камайишига айтилади. Жисмоний ривожланишни ёшга боғлиқ ҳолда ва уйғунликка боғлиқ ҳолда баҳоланган 10 — жадвалда келтирилган.

Жисмоний ривожланишни баҳоланган намунаси: Ўғил бола 8 ёш, бўйи 129 см, оғирлиги 29,5 кг, кўкрак айланаси 63,5 см, доимий тишлар сони 12. Охирги йили бўйи 5 см га ўсган бўлади.

10—жадвалда боланинг бўйи жадвалда келтирилган бўйига, йиллик ўсиш бўйича ва доимий тишлари бўйича паспорт ёшига (жадвалга) мос келади.

**Регионал баҳолаш жадваллари бўйича жисмоний
ривожланишнинг баҳолаш чизмаси**

Биологик ривожланиш даражаси		Морфофункционал ҳолат	
Тана узунлиги ва унга йиллик кўшимча, доимий тишлар сони, жинсий етуклик даражаси		Тана вазни, кўкрак қафаси айланаси	Ўпканинг тириклик сиғими, қўлнинг мушак кучи
Ёшига мос келади		Гармоник	
		M±δ ва ундан кўп мушакларнинг ривожланиши ҳисобига	M±δ дан юқори
Ёшидан ўзиб кетган		Дисгармоник	
		M-1,1δ дан, M- 2,0δ гача, M+1,1δ дан, M+2,0δ гача ортиқча ёғ тўпланиш ҳисобига	M-1,1δ дан, M- 2,0δ гача
Ёшига нисбатан орқада олган		Кескин дисгармоник	
		M-2,1δ дан паст, M+2,1δ дан юқори ортиқча ёғ тўпланиш ҳисобига	M-2,1δ дан паст

Регрессия шкаласидан фойдаланиб, жисмоний ривожланишнинг уйғунлигига баҳо берамиз (2-илова). 8 яшар боланинг бўй баландлиги 129 см, тана оғирлиги – 28,5 кг, кўкрак қафаси айланасининг узунлиги 62,9 см. Бу кўрсаткичларни жадвал билан солиштириб, фарқини топамиз. Тана оғирлигидаги фарқ $29,5 - 28,5 = +1,0$ кг.

Бу фарқни хусусий сигмага бўламиз (δ). Кўкрак қафаси айланаси фарқи $63,5 - 62,9 = +0,6$ см Бу фарқни кўкрак қафаси айланаси хусусий сигмасига бўламиз. Тана оғирлиги ва кўкрак қафаси айланаси $M \pm \delta$ атрофида. Шундай қилиб, боланинг жисмоний ривожланганлиги ёшига мос келади.

Қиз бола 13 ёш, бўйи 144 см, оғирлиги 30 кг, кўкрак қафаси айланаси 64,0 см, бир йилда 5 см ўсган. Ax_0, P_1, Ma_1 Menses йўқ; доимий тишлар сони — 24; $\dot{U}TC - 2100$ мл.; ўнг қўлининг мушак кучи 20 кг., чап қўлиники — 18 кг.

10 — жадвал бўйича бўйи ва унга йиллик қўшимча, иккиламчи жинсий белгиларнинг ривожланиш даражаси ва доимий тишлар сони, шунингдек, биологик ривожланиш даражаси бўйича текшириладиган қиз паспорт ёшидан икки ёш фарқ қилади (11 ёшликка тўғри келади).

Регрессия шкаласи бўйича (иккинчи иловага қаралсин) морфофункционал ҳолатини баҳолаймиз. 13 ёшли қиз 144 см бўй билан $36,9$ кг, кўкрак айланаси $69,8$ см бўлиши керак. Қиз боланинг жисмоний кўрсаткичларини солиштириб, фарқни топамиз. Оғирлиги фарқи $30,0 - 36,9 = -6,9$ кг. Буни хусусий сигмага бўламиз $-6,9/6,38 = -1,1\delta$. Кўкрак қафаси айланаси $64 - 69,8 = -5,8$. Фарқни кўкрак қафаси айланаси хусусий сигмасига бўламиз $-5,8/4,73 = -1,2\delta$. Тана вазни ва кўкрак қафаси айланаси $M - 1,1\delta$ дан то $M - 2\delta$ оралиғида ётибди. Шундай қилиб, тана вазни ва кўкрак қафас айланаси етишмовчилиги ҳисобига текшириладиган қизнинг дисгармоник жисмоний ривожланиши кузатилади. Функционал кўрсаткичларни стандартлар билан солиштириб, шуни аниқлаймизки, $\dot{U}TC$ ва қўл кучи ёш меъеридан кам. Шундай қилиб, унинг жисмоний ривожланиши ёшидан ортада қолмоқда, яъни дисгармоник ривожланиш деб баҳоланади.

Жамоа жисмоний ривожланганлигини баҳолаш: ёш бўйича ўлчанган ўртача арифметик кўрсаткичлари уларни ўртача квадратик оғиши, йиллик ўсишни турли ёш даврларида ўзгариши, жинсий ўзгаришларни жисмоний ривожланиш динамикасида ўзгаришини таҳлил қилиш йўли билан баҳоланади. Бироқ жамоа жисмоний ривожланганлигини бундай тавсифлаш ҳозирги пайтда қай даражада жисмоний ривожланганлигини ўзгарганлигини ёки бўлмасам икки жамоани бир — бири билан таққослаб ўтказишни шароит тақозо қилиб қолади.

Динамикада жисмоний ривожланганликни турли жамоаларда таққослаб ўтказиш ёки шу жамоа ичида иш олиб боришда ҳисоблаб топилган ўртача арифметик кўрсаткичлардан фойдаланиб баҳоланади. У ёки бу ҳолатда ҳам таққослаб баҳолаш пайтида жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари бир хил ёш ва жинсга эга бўлишлари шарт. Тошкент шаҳри мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланганликлари силжишларини 1990 — 2000 — йил учун ҳисоблаб топилган ўртача арифметик кўрсаткичларини (бўй, оғирлик ва ҳоказо) 8 ёшли болаларда солиштирилган шу билан бирга 1990 — 2000 — йилларда 9 ёшли болалар жисмоний ривожланганликлари билан солиштирилган. Аммо фақатгина бу

катталикларни солиштириб, улар орасидаги фарқларга узил-кесил хулоса чиқариб бўлмайди.

Ўртача катталикларнинг ишончлилик чегараси t мезони ҳисоблаб топилади:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

бунда M_1, M_2 — ўртача арифметик оғирлик m_1, m_2 — ўртача арифметик хато t мезони қуйидагича баҳоланади: бордию $t > 3$ ва 3 га тенг бўлса унда ўртача катталиклар чегараси ҳақиқий, агар $t < 3$ бўлса фарқ — ҳақиқий эмас.

Мисол: А шахрида мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний ривожланганлик динамикаси ўрганилмоқда. (12 — жадвал)

Жадвал 12

12 ёшли қизнинг жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари

Кўрсаткичлар	M ± m	
	1995	2000
Бўй узунлиги	145,2 ± 0,52	146,1 ± 0,64
Тана вазни	35,3 ± 0,46	37,4 ± 0,47
Кўкрак айланаси	69,0 ± 0,45	69,6 ± 0,51

1995 — 2000 йиллар кўрсаткичлари солиштирилганда уларни ортгани топилди. Буларнинг ҳақиқийлигини аниқлаймиз:

$$t_{\text{бўй}} = \frac{146,1 - 145,2}{\sqrt{0,64^2 + 0,52^2}} = 1,01$$

$$t_{\text{вазни}} = \frac{37,4 - 35,3}{\sqrt{0,47^2 + 0,46^2}} = 3,18$$

$$t_{\text{к+а}} = \frac{69,6 - 69,0}{\sqrt{0,51^2 + 0,45^2}} = 0,88$$

Шундай қилиб, $t_{\text{вазни}} > 3$. Бу ўз навбатида кўрсатилган йил оралиғида 12 ёш қизларда тана вазни ҳақиқий ортиши кузатилаган.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Жисмоний ривожланиш стандартларини олиш учун санитария шифокори қандай чора — тадбирлар ўтказади?
2. Регионар стандартлардан фойдаланиш шартларини тушунтириб беринг.

3. Жисмоний ривожланиш стандартларини ишлаб чиқиш учун ёш гуруҳлардаги болаларнинг сони қанча бўлиши лозим?
4. Стандартлар ишлаб чиқаришда саломатлигида қандай ўзгариш бўлган болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичларидан фойдаланилмайди ва нима учун?
5. 1 ёшгача, 1 ёшдан — 3 ёшгача, 3 ёшдан — 7 ёшгача ва 7 ёшдан катта болалар жисмоний ривожланганлик стандартлари ишлаб чиқиётганда, ёш гуруҳлари қандай аниқланади?
6. Жисмоний ривожланиш стандартларини ишлаб чиқишда қандай маълумотлардан фойдаланилади?
7. Жисмоний ривожланиш стандартларини ишлаб чиқариш тартиб — қоидаларини тушунтириб беринг.
8. Жисмоний ривожланиш стандартларини ишлаб чиқаришда ёшга боғлиқ равишда тана узунлиги ва вазни, кўкрак қафас айланасининг вариацион қаторнинг синфий оралиқларни айтиб беринг.
9. Регрессия шкаласини тузиш мезонларини тушунтириб беринг.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ ТЕСТ САВОЛЛАРИ

1. Болалар ва ўсмирлар ёшига қараб даврларга ажратиш нимага асосланади?
 1. Анатомио — физиологик хусусиятларига.
 2. Болалар ва ўсмирларнинг календар ёшига.
 3. Касалликларнинг ёшга боғлиқ хусусиятларига.
 4. Болалар ва ўсмирларнинг биологик ёшига.
 5. Ҳамма айтилганлар.
2. Янги туғилган чақалоқлик даврини кўрсатинг:
 1. 1—7 кун.
 2. 1—30 кун.
 3. 1—3 ой.
 4. 1—6 ой.
 5. 1—10 кун.
3. Биринчи болалик даврига мос ёшни кўрсатинг:
 1. 1—3 ёш.
 2. 3—5 ёш.
 3. 1—2 ёш.
 4. 2—7 ёш.
 5. 3—7 ёш.
4. Кўкрак ёшига мос келувчи давр:
 1. 7 кун — 1ёш.
 2. 1 кун — 1ёш.
 3. 1 кун — 2ёш.
 4. 10 кун — 1ёш.
 5. 1 кун — 6ой.

5. Баҳоловчи жадвал бўйича жисмоний ривожланишни баҳолаш усулини кўрсатинг:
1. Вариацион — статистик.
 2. Жисмоний ривожланганликнинг стандартларидан фойдаланиш.
 3. Жисмоний ривожланганликни соматометрик кўрсаткичлар бўйича баҳолаш.
 4. Жисмоний ривожланишни физиометрик кўрсаткичлар бўйича баҳолаш.
 5. Регрессия шкаласи бўйича баҳолаш.
6. Нима учун регрессия шкаласи бўйича баҳолаш энг яхши усул ҳисобланади?
1. Бўйига нисбатан тана оғирлиги ва кўкрак қафаси айланаси ҳисобга олинади.
 2. Тана оғирлигига нисбатан бўйи ва кўкрак қафаси айланаси ҳисобга олинади.
 3. Жисмоний ривожланишнинг барча кўрсаткичлари ҳисобга олинади.
 4. Энг оддий усул.
 5. Объектив усул, барча стандартлар ҳисобга олинади.
7. Агар боланинг оғирлиги 1,3 сигма, кўкрак қафаси айланаси +1,2 сигма бўлса, ўртача бўй кўрсаткичига нисбатан жисмоний ривожланиш қандай баҳоланади?
1. Ўта дисгармоник.
 2. Гармоник.
 3. Ўртача бўй бўйича гармоник.
 4. Ўртача бўй бўйича дисгармоник.
 5. Дисгармоник.
8. Гармоник равишдаги жисмоний ривожланиш деб нимага айталади:
1. Тана оғирлиги билан кўкрак қафаси айланаси тана вазнига нисбатан +0,5 сигма атрофида.
 2. Тана оғирлиги билан кўкрак қафаси айланаси тана вазнига тўла мос келганда.
 3. Тана оғирлиги билан кўкрак қафаси айланаси тана вазнига нисбатан +1,5 сигма атрофида.
 4. Тана оғирлиги билан кўкрак қафаси айланаси тана вазнига нисбатан +2,0 сигмадан юқори бўлганда.
 5. Тана оғирлиги билан кўкрак қафаси айланаси тана вазнига нисбатан +1,0 сигма атрофида.
9. Болалар ва ўсмирлар жисмоний ривожланишнинг индивидуал баҳолаш усулини кўрсатинг:
1. Диспансер, статистик, антропометрик.
 2. Регрессия шкаласи, диспансер, статистик.

3. Сигмал оғиш, регрессия шкаласи, комплекс.
 4. Статистик, анкетали, комплекс.
 5. Антропометрик, сигмал оғиш, комплекс.
- 10. Фақат соматометрик кўрсаткичлар қайси усулларда баҳоланади?**

1. Антропометрик.
2. Сигмал оғиш, регрессия шкаласи.
3. Сигмал оғиш, комплекс.
4. Регрессия шкаласи, комплекс.
5. Антропометрик, комплекс.

МАВЗУГА ТЕГИШИЛИ ЎРГАТУВЧИ, НАЗОРАТ ҚИЛУВЧИ ДАСТУРЛАР

1. МБМда болалар касалланишининг юқори даражада бўлишининг сабаблари:
 1. Санитар гигиеник шароитларнинг бузилиши.
 2. Эпидемияга қарши тартибнинг бузилиши.
 3. Кун тартибини ташкиллаштиришдаги камчиликлар.
 4. Болани МБМ га чиқишга тайёрлашдаги хатоликлар.
 5. Участка педиатри ва МБМ шифокори иши орасидаги номувофиқлик.
 6. Саломатликнинг II гуруҳига кирувчи болалар орасидаги соғломлаштирувчи чора – тадбирларнинг етарли даражада ўтказмаслик.
2. Болалар саломатлиги ҳақидаги маълумотлар қайси ҳужжатлар асосида ўрганилади (МБМ да)?
 1. Боланинг ривожланиш тарихи 112 ҳ.ш.
 2. Боланинг тиббий картаси 026 ҳ.ш.
 3. Юқумли касалликларни рўйхатта олиш журнали 060 ҳ.ш.
 4. Юқумли касалликларни қайд қилиш журнали.
 5. Соматик касалликларни қайд қилиш журнали.
 6. Обсервацион журнал.
 7. Проф. эмлаш журнали 063 ҳ.ш.
 8. Қизамиқ ва гепатит профилактика журнали 111 ҳ.ш.
 9. Гуруҳ кундалиги 127 ҳ.ш.
 10. Шошинч хабарнома 058 ҳ.ш.
3. Ўсиб келаётган бола организмига ижобий таъсир кўрсатувчи ташқи муҳитнинг асосий (6) омиллари:
 1. Оптимал ҳаракат тартиби.
 2. Чиниқтириш.
 3. Мутаносиб овқатланиш.
 4. Оқилона тузилган кун тартиби.

5. Атроф — муҳит омилларининг гигиеник меъёрларга мос келиши.
6. Гигиеник кўникмалар ва соғлом турмуш тарзининг мавжудлиги.
4. **Бола организмига салбий таъсир кўрсатувчи ташқи муҳит омиллари (хавф туғдирувчи омиллар):**
 1. Ҳаракат фаоллигининг камлиги ёки кўплиги.
 2. Ўқув — тарбиявий жараён ва кун тартибидаги бузилишлар.
 3. Тарбия, ўқув ва меҳнат фаолиятининг гигиеник талабларга мос келмаслиги.
 4. Овқатланишни ташкиллаштиришдаги камчиликлар.
 5. Гигиеник кўникмаларнинг йўқлиги, зарарли одатларнинг мавжудлиги.
 6. Оила ва жамоада салбий психологик муҳит.
5. **Тиббий кузатишлар маълумотлари асосида ҳисобланадиган асосий кўрсаткичлар:**
 1. Тиббий кузатувларга жалб этиш тўлалик даражаси.
 2. Саломатлик гуруҳи бўйича тақсимланиш.
 3. Жисмоний ривожланганлик шартли гуруҳига кирувчи шахсларнинг тақсимланиши.
 4. Касал шахслар контингенти (III — V саломатлик гуруҳи).
 5. Айрим касалликларни тарқалишини аниқлаш.
 6. Дастлабки аниқланган касалликлар даражаси.
 7. Сурункали касалликлар тартиби.
6. **БЖССТ маълумотларига асосан саломатлик — бу нафақат касалликларнинг ва жисмоний нуқсонларнинг йўқлиги эмас, балки:**
 1. Организмнинг тўлиқ, жисмоний ривожланганлиги.
 2. Маънавий.
 3. Социал фаровонлиқдир.
7. **Сурункали тонзилит қуйидаги касалликларнинг ривожланишига сабаб бўлади:**
 1. Ревматизм.
 2. Нефрит.
 3. Полиартрит.
 4. Юрак касалликлари.
8. **Чуқурлаштирилган тиббий кўриклар ўтказиладиган муассасалар:**
 1. Болалар поликлиникалари.
 2. Ўсмирлар кабинетлари.
 3. Кўчма равишда барча ташкиллаштирилган болалар ва ўсмирлар муассасаларида (ясли, боғча, мактаб, коллеж, лицей ва ҳ.к.).

9. Болалар ва ўсмирлар саломатлик ҳолатидаги салбий силжишлар қуйидаги кўрсаткичларда намоён бўлади:

1. Ўткир касалликлар даражаси ортади.
2. Сурункали касалликлар даражаси ортади.
3. Патологик жароҳатланиш даражаси ортади.
4. Саломатлик индекси пасаяди.

10. Сколиоз турлари:

1. Кўкрак.
2. Умумий чап тарафли.
3. Умумий ўнг тарафли.
4. S образ (шакли.)

Мавзуга тегишли ўқитишнинг янги инновацион технологик усуллари

«Жисмоний ривожланишни баҳолаш» мавзуси бўйича «доира стол» ишбилармон ўйини

Бу усул ёрдамида талабаларнинг дастлабки билим даражаси баҳоланади ва мустаҳкамланади.

Гуруҳ талабалари 2–3 кишидан иборат кичик гуруҳларга (КГ) бўлинади. Ҳар бир КГ га савол ёзилган варақалар тарқатилади 1–2 дақиқа давомида ҳар бир КГ саволга жавоб ёзади, сўнг жавоб ёзилган савол кейинги КГ га узатилиб, улардан бошқа савол олинади. Агар 6 та КГ ташкил этилган бўлса, 12 дақиқа давомида жавоблар ёзилади, 12 дақиқадан сўнг ўқитувчи жавоб ёзилган қоғозларни йиғиб олади, ҳар бир КГ тартиб бўйича рақамланади ва жавоб варианты тўғрисида тартиб рақами қўйилиши сўралади. Ҳар бир қоғозда битта саволга берилган 6 та жавоб варианты келтирилган бўлади. Ўқитувчи ҳар бир жавобга олинган 6 жавоб вариантыни ўқиб беради. Олинган энг тўғри жавобга юқори балл қўйилади ва қолган жавобларга мос равишда пастроқ баллар қўйилади.

Талабаларга мавзу бўйича қуйидаги муаммоли саволлар берилиши мумкин

1. Антропометрик текширув усуллари ва уларнинг қўлланишини тушунтириб беринг.
2. Соматометрик текшириш усулларига таъриф беринг.
3. Физиометрик текшириш усуллари ва физиометрик белгиларга таъриф беринг.
4. Соматоскопик текшириш усуллари ва самотоскопик белгиларга таъриф беринг.
5. Жисмоний ривожланиш қандай усуллар ёрдамида баҳоланади?
6. Жисмоний ривожланиш стандартлари қандай ишлаб чиқилади?

АМАЛИЙ КЎНИКМА
БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАРНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШЛАРИНИ
ТЕКШИРИШ ВА БАҲОЛАШ

Мазкур кўникма санитар – шифокор учун мактаб шифокорларининг болаларнинг саломатлик ҳолатларини баҳолашдаги иш сифатини назорат қилиш, ҳамда болалар ва ўсмирлар гигиенаси соҳасида илмий ишларни бажаришда зарур ҳисобланади.

Керакли жиҳозлар: Антропометр (бўй ўлчагич), сантиметрли тасма, тиббий тарози, қўл динамометри, спирометр, регрессия шкаласи (ЎзР, 1998).

ҲАРАКАТ АЛГОРИТМИ

1. Текширилувчи болаларнинг анкета маълумотларини тўплаш, ёши, жинси, турар жойи, миллати.
2. Антропометрик текширишларни ўтказиш:
 - бўй, вазни, кўкрак қафасининг айланаси;
 - муҳим кўрсаткичлар бўйича мушак кучи, ўпканинг тириклик сизими, жинсий ривожланиш даражаси.
3. Регрессия шкаласи бўйича (1998) болаларнинг жисмоний ривожланишини жинси, ёши, яшаш жойи, миллатини инobatта олиб шахсий тарзда баҳолашни ўтказиш:
 - бўй бўйича ривожланиш даражаси;
 - вазни ва кўкрак қафасининг айланасини сигмал оғиш бўйича;
 - гармоник ривожланганлиги;
4. Махсус кўрсаткичлар бўйича (жисмоний ривожланишнинг сезиларли ўзгариши тез – тез касалланиш) жисмоний ривожланишни комплекс баҳолаш:
 - регрессия шкаласи бўйича морфофункционал ривожланиш даражаси;
 - биологик ривожланиш даражаси, физиоетрик ва соматоскопик кўрсаткичлар учун баҳолаш жадваллари бўйича.

II БОБ

ЎҚУВ-ТАРБИЯ ЖАРАЁНИГА ГИГИЕНИК БАҲО БЕРИШ

Болалар ва ўсмирлар гигиенаси соҳасида иш олиб борувчи шифокорнинг долзарб вазифаларидан бири машғулот ўтказиш вақтида болаларнинг тез чарчашини олдини олиш ва ақлий ишлаш қобилиятини узоқ вақт давомида юқори даражада ушлаб туриш учун қулай шароит яратишдир. Бунинг учун шифокор ўқув-тарбия жараёнини ташкиллаштиришга гигиеник баҳо бериш услубларини билиши ва текширув натижаларига кўра, ўқув-тарбиявий жараёни муқобиллаштирувчи гигиеник тавсияларни бериши зарур.

Мавзунинг ўрганишдан мақсад — мактабгача тарбия муассасаларида, мактаб, лицей ва коллежларда ўқув тарбиявий, ўқув-ишлаб чиқариш жараёнга гигиеник баҳо беришда қўлланиладиган билим ва кўникмаларни ўрганиш.

1. Дарсни, дарс жадвали ва кун тартибининг гигиеник баҳолаш (хронометраж (индивидуал ва оммавий), кузатиш ва сўров)

2. Организмнинг иш қобилияти ва функционал ҳолатини ўрганиш (даражаланган мисоллар: корректур усул, кўрув-эшитув ҳаракат реакциясининг яширин даври, аниқ кўриш турғунлиги, кўзни электр сезувчанлиги, статик ва динамик ишда мушакларнинг кучи ва чидамлилиги, ҳаракат координациялари ва чидамлилиги). Кейинчалик бу усуллар болалар ва ўсмирлар гигиенаси шифокори томонидан болалар муассасаларида ўқув-тарбия ва ишлаб чиқариш жараёнларига гигиеник баҳо беришда, шунингдек, санитар хулоса ва тавсиялар беришда фойдаланилади. Мавзу бўйича дарс кафедранинг тажриба хонасида, мактабгача болалар муассасаларида, мактаб ва коллеж, лицейларда ўтказилади. Кафедра тажрибахонасида асбоб-ускуналар, жадваллар, болалар ва ўсмирларнинг функционал ҳолатини белгиловчи усуллар техникаси ўрганилади. Ўқув-тарбия жараёни мактабгача болалар муассасаларида ишлаш мезони бўйича гигиеник баҳоланади ва ҳар бир ёшдаги гуруҳнинг кун тартиби ва мажбурий дарсларни тўғри режалаштирилганлиги, кун тартиби кўчирмаси, дарсни хронометраж усули ёрдамида таҳлил қилиш йўли билан баҳоланади.

2.1. Мактабгача болалар муассасаларида таълим-тарбия жараёнига гигиеник баҳо бериш

1. Асосий машғулотларни ташкиллаштиришнинг гигиеник асослари.

а) тайёрлов, катта, ўрта ва кичик гуруҳлардаги асосий машғулотларнинг давомийлиги ва таркиби;

б) тайёрлов, катта, ўрта ва кичик гуруҳлардаги асосий машғулотларнинг кун тартибида тутган ўрни;

в) ҳар бир гуруҳдаги машғулотларнинг кун ва ҳафтадаги сони;
2. Тайёрлов, катта, ўрта ва кичик гуруҳлар кун тартибига гигиеник баҳо бериш.

а) овқатланиш тартиби;

б) кун тартибига очиқ ҳавода бўлиш вақти ва фаолият тури;

в) уйқунинг кун давомидаги сони ва давомийлиги (айвонлар сони, ухлаш анжомлари ва уларнинг сақланиш тартиби ҳамда мазмуни);

Кун бошидан то охиригача машғулот давомида болалар организмининг функционал ҳолатининг ўзгариши (фигуралӣ жадвалдан фойдаланиб, катта ва тайёрлов гуруҳларидаги 2—4 та болаларда баҳоланади).

3. Хулоса ва таклифлар.

2.2. Мактабдаги ўқув жараёнини гигиеник баҳолаш дастури

1. Умумтаълим фанлар бўйича дарсни гигиеник баҳолаш:

а) дарс мавзуси;

б) давомийлиги;

в) таркибий қисми ва уларнинг давомийлиги;

г) ўқитиш услуби (фаол ва сустлаштирилган усуллар, кўргазмали қурооллар ва бошқалар).

Кун ва ҳафта давомидаги дарс жадвали ва унинг таҳлили:

а) дарснинг бошланиш вақти;

б) ҳафта кунлари давомида дарслар сони ва уларнинг оғирлик даражалари бўйича тақсимлаш;

в) дарсларнинг тугаш вақти;

г) меҳнат ва жисмоний тарбия дарсларининг ҳафта давомидаги сони ва уларнинг ҳафталик ва кунлик дарс жадвалидаги ўрни.

д) танаффуслар, уларнинг давомийлиги, ташкиллаштириш ва ўтказиш ўрни;

е) машғулотлар бошланишидан олдин ва кейин ўқувчиларнинг ишлаш қобилияти (барча синф ўқувчиларининг ишлаш қобилияти корректур усули ёрдамида баҳоланади; алоҳида ажратиб олинган 5—6 та ўқувчиларнинг функционал ҳолатига физиологик усулларни қўллаш ёрдамида) гигиеник баҳоланади.

2. 1—3 синфлардан бирида қўл меҳнати дарсларини ташкиллаштиришга гигиеник баҳо бериш;

а) дарснинг мавзуси;

б) дарснинг таркибий қисмлари (ўқитувчининг тушунтириши, мустақил иш, дарснинг алоҳида турларининг давомийлиги, хулоса қисми);

в) дарс бошида ва охирида ишлаш қобилиятига (барча ўқувчиларда корректор синамалар ёрдамида, айримларда физиологик усулларни қўллаш ёрдамида) гигиеник баҳо бериш;

— дарс жадвалида дарснинг тутган ўрни.

3. 4—8 синфларнинг бирида меҳнат таълими дарсларига гигиеник баҳо бериш.

а) дарс мавзуси;

б) дарснинг таркибий қисми ва давомийлиги (ўқитувчининг тушунтириши, иш жойини тайёрлаш, бир хил оддий (тажриба) операцияларни бажариш давомийлиги);

в) дарс зичлиги;

г) дарс оралиғидаги танаффусларни ташкиллаштириш ва ўтказиш ўрни;

д) дарс жадвалидаги дарснинг ўрни;

е) меҳнат таълими дарси бошида ва охирида ўқувчиларнинг ишлаш қобилиятига баҳо бериш (корректур синамалар ёрдамида);

ж) физиологик текшириш усуллари кўрсаткичлари бўйича функционал ҳолатнинг ўзгариши (хронорефлексометрия, тремометрия, эргография, динамометрия ва бошқалар).

4. Меҳнат дарсидан олдин ва кейин бир неча ўқувчиларда ўрганилади.

5. Хулоса ва таклифлар.

Мактабда ўқув жараёнини гигиеник баҳолашда, дарс жадваллари, меҳнат дарслари, умумий таълим берувчи фанларнинг режалаштирилганлиги, кун тартиби ва ўқувчиларнинг ишлаш қобилиятини белгилувчи текширишларга аҳамият берилади.

Коллеж, лицейларда ўқув—ишлаб чиқариш жараёнини баҳолашда, ўқув машғулоти тартиби, ишлаб чиқариш дарсларини бутун ҳафта бўйича режалаштирилганлиги ва ўсмирларнинг ишлаш қобилиятини белгилувчи текширишлар амалга оширилади.

Бу усуллар дарс вақтида қуйидагича олиб борилади:

- меҳнат дарсининг боши ва охирида ўқувчиларнинг иш қобилияти (корректур усулда)

- физиологик усуллар ёрдамида функционал ҳолатнинг ўзгариши (хронорефлексометрия, термография, эргография, динамометрия ва ҳ.к.), ихтиёрий бир нечта ўқувчиларда дарснинг боши ва охирида ўтказилади.

- Хулоса ва таклифлар киритилади.

2.3. Лицей ва коллежларда, ўқув ишлаб чиқариш жараёнига гигиеник баҳо бериш дастури:

1. Ҳафта ва кун мобайнида ўқув—ишлаб чиқариш жараёнига гигиеник баҳо бериш (умумтаълим ва касбий дарслар алмашишининг мезони, ҳар икки дарслар соати ва куни).

2. Ўқув куни ва ҳафтаси мобайнида машғулотлар жадвали ва уларнинг таҳлили:

а) ҳафта кунларидаги дарслар сони (умумтаълим ва касбий);

б) дарсларнинг кун давомида мураккаблиги бўйича ташкиллаштирилганлиги;

в) ҳафта давомида жисмоний тарбия дарсларининг сони;

3. Гуруҳларнинг бирида касбий машғулотлар ўтказилишига гигиеник баҳо бериш:

а) дарс мавзуси;

б) дарс элементлари таркиби (тушунтириш, мустақил иш, бир хил турдаги амалиётнинг давомийлиги, турли амалиётларнинг давомийлиги, якуний қисми);

в) дарс зичлиги;

г) корректур усул бўйича дарснинг боши ва охирида ҳамма ўсмирларда ишлаш қобилияти аниқланади; жисмоний иш қобилиятини текшириш ихтиёрий 2—4 та ўсмирларда тренограф, Розенблат динамометри ва эргограф ёрдамида ўтказилади.

4. Хулоса ва таклифлар.

Ўқув—тарбия жараёнига гигиеник баҳо беришда табиий гигиеник тажриба амалиёти ва санитар таърифлаш усулларидан фойдаланилади. Ўқув ва жисмоний юкламаларнинг давомийлигини, унинг тавсифномаси ва ташкиллаштирилганлигини гигиеник баҳолаш хронометраж, кузатув, анкета сўрови усуллари билан ўтказилади.

Организмнинг функционал ҳолати ва иш қобилиятини баҳолашда миқдорий ва сифатли маълумот олишга имкон яратувчи умумий ва ақлий иш қобилияти (даражали мисоллар, Иванова—Смоленский корректор синамалари, В.Я.Анфимова жадвали) жадваллардан фойдаланилади. Бу орқали олий асаб фаолияти (шартли рефлекслар, кўзнинг электр сезувчанлигини аниқлаш, аниқ кўриш турғунлиги ва бошқалар) ва мушак иш қобилиятининг (мушаклар чидамлилиги, қўлнинг юқори даражадаги кучи, статик зўриқиш чидамлилиги) аниқланади.

2.4. Фаолиятнинг давомийлиги ва тавсифини аниқлаш

Хронометраж — иш фаолиятини аниқлашнинг нисбатан оддий ва қулай услуби бўлиб, дарс ва кун давомида ўқувчиларнинг умумий бандлигини кузатиш ва баҳолашга имкон беради.

Бундан ташқари бу усул ўқувчиларнинг маълум бир дарсдаги бандлигини юкламалар ва давомийлиги, иш вақтидаги дам олишларни аниқлашга имкон беради.

Хронометраж индивидуал ва оммавий бўлиши мумкин. Кўшгина ҳолларда ўқувчиларнинг синфда ёки меҳнат жоналарида ўқув фаолигини аниқлашда оммавий хронометраж ўтказилади. Текширув ўтказувчи бир вақтда 20 та ўқувчида кузатиш ишини олиб бориб, ҳар 2 дақиқада ишлаётган ва ишламаётганлар

тўғрисида хронокартага белги қўйиб боради. +, -, V, O белгиларни горизонтал ва вертикал санаб чиқиб, 100% деб олади.

Ўқувчиларнинг фаоллиги ишлаётган болалар белгилари сонини умумий белгиларга нисбатини фоизларда олинган миқдоридир. Белгиларнинг умумий сони 440—100%, ишлаётганлар:

$$\begin{aligned} & (+)265 - X \\ (X = (265 \times 100) : 440 = 60.2\%) \\ x = & \frac{265 \cdot 100}{440} = 60,2 \% \end{aligned}$$

Индивидуал хронометраж — ушбу машғулот давомида дарснинг турли элементларининг бажарилиши ҳақида тўлиқроқ маълумот беради. Текширувчи қўлида секундомер билан 1—2 ўқувчини кузатиб, уларнинг ҳар бир ҳаракатлари учун кетаётган вақтни ва дам олиш вақтларни белгилаб боради. Олинган маълумотлар асосида дарс вақтидаги иш вақтининг зичлиги ва микротанаффуслар вақти, ўз ҳолида қилинган танаффус, шунингдек, алоҳида фаолиятларнинг давомийлиги аниқланади.

Дарснинг зичлиги — ўқувчининг ўқув иши билан машғул бўлиб, ўтказилган вақтининг, бутун дарс учун кетган вақтга нисбатининг фоиздаги ифодаси. Ўқувчининг бандлик вақти — бу тошпириқни бажариш, ўқитувчининг тушунтиришларини эшитиш, кўргазмаларни кўриш учун, иш жойини тозалаш ва тайёрлаш учун кетган вақти ҳисобланади.

Дарс кундалиги

Мақтаб _____

Синф _____

Сана _____

Ҳафта кунни _____

Жадвал бўйича дарс _____

Фан _____

Дарс мундарижаси _____

Дарснинг хронокартасини юритиш тартиби

№	Ўқувчиларнинг фамилияси	Вақт оралиғи, дақиқалар					Фаолиятини баҳолаш			
		1-2	3-4	5-6	7-8	43-45	+	-	V	O
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
30										

Илова: ишламоқда(+); чалғиш(-); жавоб бермоқда (V); синфдан ташқарига чиқди (0).

Болаларнинг ўзини тутишини кузатиш. Болалар мусасаларида ўқув—тарбия жараёнига гигиеник баҳо беришда болаларнинг ўзини тутишини кузатиш барча текширувларни тўлдиради, бу болалар фаолияти жараёнида ишлаш қобилиятининг ўзига хос хусусиятларини тўғри тушунишга ёрдам беради. Кузатув вақтида қуйидагилар белгиланади:

1. Бажарилаётган ишга диққат ва эътибор фаолиятни жалб қилиш.
2. Ишлаш қобилиятини объектив сусайиш белгиларининг пайдо бўлиши.
3. Ўз ҳолича ўтказиладиган танаффусларнинг сони.
4. Бошқа ишлар ва гаплар билан чалғиш.
5. Танаффусда тананинг ҳолати.
6. Чарчашга, бош оғриғи ва унинг айлананишига субъектив шикоятлар ва ҳоказо.

АНКЕТА СЎРОВИ

Кун тартибини ўрганиш болалар ва ўсмирларнинг ўқув—тарбия жараёнини ўрганишнинг зарурий қисми бўлиб ҳисобланади. У махсус бир кунлик сўров варақалари ва ҳафталик хронометраж карталаридан иборат.

Бир кунлик сўров варақаси — кундалик тартиби саволларини ўз ичига олган бўлиб, у ўқувчиларга тарқатилади. Болалар ҳар бир

саволга ўтказган кун маълумотлари асосида жавоб беришади. Қуйида кун тартибининг сўров анкетаси намунаси келтирилган.

Ҳафталик карталар ўқувчилар томонидан бутун ҳафта давомида тўлдирилади. Олинган бир кунлик анкета ва ҳафталик карталар маълумотларига асосан тузувчи дам олиш давомийлиги (тунги уйқу ва очиқ ҳавода сайр), овқатланиш вақтлари оралиғи ва уларнинг давомийлиги, уй вазифасини тайёрлашнинг давомийлиги, ўзи хоҳлаган ишга фаолиятининг давомийлиги, тўғарақдаги машғулот ва жамоа мажбуриятларини бажариш вақтлари, чиниқтирувчи чора—тадбирлар учун кетган вақт аниқланади. Сўнгра олинган маълумот ушбу ёш учун белгиланган кун тартиби билан солиштирилади, натижада ҳафта ва кун тартибига гигиеник тавсиялар бериледи.

ЎҚУВЧИ КУН ТАРТИБИНИНГ СЎРОВ АНКЕТАСИ

Кун давоми _____ Синф _____ Мактаб _____
Ф.И.О. _____ Туғилган йил _____

Қуйидаги саволларга жавоб беринг:

(кечаги кунда қилинган фаолият ишларини ҳисобга олинг)

Қачон уйқудан турдингиз? _____

Эрталабки бадантарбияни қилдингизми? _____

Ювиндингизми? _____

Мактабга боришдан олдин овқатландингизми? _____

Қайси вақтда мактабга отландингиз? _____

Қанча ва қандай дарслар бўлди? _____

Мактабда ва мактабдан ташқари ишларга қанча вақт кетди?
(музиқа, расм чизиш, тўғарақларга бориш) _____

Тўғарақ ишига, турли мажлис, жамоа ишларига қанча вақт кетди?

Мактабда овқатландингизми ва нима едингиз (қанча вақт кетди)?

Қайси вақтда уйга қайтдингиз? _____

Қайси вақтда тушлик қилдингиз? _____

Қанча вақт очиқ ҳавода бўлдингиз (сайр, ўйин)? _____

Қайси вақтда уй вазифасини қилдингиз? _____

Қайси вақтда уй вазифасини бажаришни тамомладингиз? _____

Қайси фанни узоқ вақт тайёрладингиз ва нима учун? _____

Кинога, театрға бордингизми, радио эшитдингизми, бадий китоб ўқидингизми? _____

200__ йил «__» _____

Ўқувчининг ҳафта давомидаги кун тартиби

Ф.И.Ш. _____ ёши _____
мактаб _____ синф _____

Кун тартиби элементлари	Душ.	Сеш.	Чор.	Пай.	Жум.	Шан.	Якш.
----------------------------	------	------	------	------	------	------	------

Қачон уйқута ётдингиз? _____

Бугун соат нечада турдингиз? _____

Қанча дарс бўлди? _____

Мактабдан нечада қайтдингиз? _____

Жамоат ишлари билан шуғулландингизми (йиғилиш, деворий газета, мажлис нечадан нечагача?) _____

Мактаб бадий тўғарақларида қатнашдингизми (нима қилдингиз, қайси вақт оралиғида?) _____

Тўғарақларда бўлдингизми? (қайси, нечадан – нечагача?) _____

Спорт билан шуғулландингизми? (секция, мусобақа, нечадан – нечагача?) _____

Қайси вақт оралиғида уй вазифасини қилдингиз? _____

Тоза ҳавода сайр қилдингизми? (қайси вақт оралиғида?) _____

Бадий адабиёт ўқидингизми? (қайси вақт оралиғида?) _____

Уй юмушларига қанча вақт сарфладингиз? _____

Бўш вақтларингизда нима билан шуғулландингиз (тикиш, бичиш, теннис ва ҳ.к. қайси вақт оралиғида?) _____

ТАКЛИФЛАР

Ҳақиқий маълумотлар олиш ва уларни статистик ишлаш учун камида 100 та бир кунлик ва 250 та ҳафталик сўров варақа ҳар бир синф учун бўлиши зарур. Маълумотларни қайта ишлаётганда уй ишларини бажариш, синфдан ташқари ишлар, сайр қилишнинг асосий вақtlари, 30 дақиқали оралиқ билан, гуруҳларга бўлинади.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Мактабнинг асосий вазифалари нималардан иборат?
2. Дарсни (машғулот) ташкиллаштиришга бўлган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
3. Танаффусларни ташкиллаштиришга бўлган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
4. Умумтаълим мактабларида дарс жадвалларини тузишга бўлган гигиеник талабларни асослаб беринг.

5. Турли ёшдаги мактаб ўқувчилари учун тузилган кун тартибига бўлган гигиеник талабларни санаб ўтинг.
6. Ўқувчилар кун тартибига гигиеник баҳо бериш усуларини гапириб беринг.
7. Таътилларни ташкиллаштиришга бўлган гигиеник талабларни асослаб беринг.
8. Кун давомида болаларнинг ишлаш қобилияти қандай ўзгаради?
9. 1—4 синфларда техник ўқув воситаларидан фойдаланиш давомийлиги қандай?
10. 5—8 синфларда техник ўқув воситаларидан фойдаланиш давомийлиги қандай?

МАЗЗУГА ТЕГИШЛИ ТЕСТ САВОЛЛАРИ

1. **Рационал кун тартибини тузиш мезонларига**
киригилади
 1. толиқишнинг олдини олиш
 2. анатомио — физиологик хусусиятларни ҳисобга олиш
 3. уйқу, дам олиш ва меҳнатни рационаллаштириш
 4. алмашиниш фаолияти, биоритмларни ҳисобга олиш
 5. ёши ва жисмоний ривожланишларни ҳисобга олиш
2. **Куннинг қайси вақтида ўқувчиларда юқори қўзғалувчанлик кузатилади?**
 1. Тушлиқдан сўнг.
 2. Кечқурун.
 3. Эрталаб ва тушдан кейин.
 4. Кундуз ва кечки вақтда.
 5. Кечаси.
3. **Ўқув жараёнини ташкиллаштиришнинг асосий гигиеник мезонларидан биттасини кўрсатинг.**
 1. Дарсни тўғри ташкиллаштириш.
 2. Ишлаш қобилиятини ошириш.
 3. Ишлаш қобилиятини пасайтириш.
 4. Очиқ ҳавода сайр қилишнинг самарасини ошириш.
 5. Организмни жисмоний қобилиятини ошириш.
4. **Меҳнат дарси давомида мактаб ўқувчиларининг асосий меҳнат билан шуғулланиш вақти неча % ни ташкил қилади?**
 1. 70—75 %.
 2. 75—80 %.
 3. 60—70 %.
 4. 60—65 %.
 5. 50—60 %.
5. **Уй вазифасини бажаришни бошлашдан олдин ишлаш қобилиятини юқори даражада ошириш учун энг самарали дам олиш турини кўрсатинг.**

1. Кундузги уйқу, очиқ ҳавода дам олиш.
 2. Уй ишларига ёрдам бериш.
 3. Кундузги уйқу, эркин ўйинлар.
 4. Китоб ўқиш, телевизор кўриш.
 5. 4–5 км масофада яёв юриш.
6. Бошланғич синф ўқувчилари учун тагаффуслар давомийлиги ва кетма-кетлигини қулай вариантни кўрсатинг.
1. 10–20–10.
 2. 10–30–10.
 3. 10–30–10–10.
 4. 5–20–5–10.
 5. 10–20–20–10.
7. Кўрсатилган омиллардан қайси бири ўқувчиларнинг ишлаш қобилиятига таъсир қилмайди?
1. Жадвалнинг кетма–кетлиги.
 2. Дарснинг ташкиллаштирилиши.
 3. Машғулотнинг мушқуллиги.
 4. Тайёргарлик даражаси.
 5. Мактабдаги санитар–гигиеник шароитлар.
8. Умумий дарс давомийлигининг рационал фойдаланилган вақтга нисбати қандай номланади?
1. Дарс зичлиги.
 2. Иш вақти.
 3. Ўқув активлиги.
 4. Ҳаракат безовталиги.
 5. Фойдали вақт.
9. 8–11 синф ўқувчиларининг уй вазифасини тайёрлашга рухсат этилган меъёрий вақтини кўрсатинг
1. 1–2 соат.
 2. 4–5 соат.
 3. 3–4 соат.
 4. 2–2,5 соат.
 5. 2,5–3 соат.
10. Бошланғич синф ўқувчилари учун телевизор кўриш давомийлиги қандай?
1. Ҳафтасига 4 марта 1 соатдан.
 2. Ҳафтасига 2 марта 2 соатдан.
 3. Ҳафтасига 3 марта 2 соатдан.
 4. Ҳафтасига 3 марта 1 соатдан.
 5. Ҳар куни 30 дақиқадан.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ БЎЛГАН ЎРГАТУВЧИ, НАЗОРАТ ҚИЛУВЧИ ДАСТУРЛАР

1. Ўқув кун давомида ўқувчи ишлаш қобилиятининг асосий ўзгариш тартибини кўрсатиш:

1. Қулай (кун давомида ишлаш қобилиятини оширади).
2. Қониқарли.
3. Ноқулай.
4. Ижобий.
5. Паст.
6. Жудаям паст.

2 Ўқув юкламаси меъёрлаштиришнинг асосий вазифаларини кўрсатиш:

1. Меҳнат дарсларини ташкиллаштириш.
2. Техник ўқув воситаларини шакллантириш.
3. Ўқитишнинг янги технологик усулларини киритиш.
4. Дарсни тўғри ташкиллаштириш.
5. Дарс давомийлиги ва танаффусларни режалаштириш.
6. Таътилларни оптимал ўтказиш вақти ва давомийлигини аниқлаш.
7. Кунлик ва ҳафталик юкламаларни меъёрлаштириш.
8. Ҳафта ва кун давомида дарсларни оқилona ташкиллаштириш.
9. Хорижий тилларни дарс жадвалига тўғри қўйиш.
10. Ўқитувчининг малақасини инобатта олиш.

3. Ўрта синфларда ўқувчиларни толиқишга олиб келадиган дарсларни кўрсатиш:

1. География.
2. Тарих.
3. Математика.
4. Расм.
5. Мусиқа.
6. Физика.
7. Кимё.
8. Меҳнат таълими.
9. Она тили.
10. Хориж тиллари.

4. 1–4–синфлар ўқувчиларини толиқишга олиб келадиган 4 та асосий дарсларни кўрсатиш:

1. Ўқиш.
2. Табиат.
3. Расм.
4. Мусиқа.
5. Тарих.
6. Чет тили.

7. Меҳнат таълими.
8. Маънавият асослари.
5. 1–2–синфларда дарсда ҳар хил қўлланмалардан фойдаланишнинг давомийлигини кўрсатинг (дақиқада):
 1. Диафильмлар кўрсатиш — 15 дақиқада.
 2. Кинофильмлар кўрсатиш — 15–20 дақиқада.
 3. Телекўрсатувлар кўриш — 15–25 дақиқада.
 4. Радио эшиттириш — 20 дақиқада.
 5. Диафильмлар кўрсатиш — 7–15 дақиқада.
 6. Кинофильмлар кўрсатиш — 20–30 дақиқада.
 7. Телекўрсатувлар кўриш — 15 дақиқада.
 8. Радиоэшиттириш — 20–30 дақиқада.
6. Дам олиш жараёнининг асосий давларини кўрсатинг:
 1. Функциянинг тикланиши.
 2. Ишлаш қобилиятининг ошиши.
 3. Тикланган функция мустаҳкамланиши.
 4. Эрталабки дарслардан сўнг.
7. Мактабда таътилнинг асосий вариантлари ва давомийлигини кўрсатинг:
 1. Кузги — 5 кун.
 2. Қишки — 12 кун.
 3. Баҳорги — 8 кун.
 4. Ёзги — 90 кун.
 5. Қишки — 8 кун.
 6. Баҳорги — 12 кун.
8. Мактабда танаффусларни ташкиллаштириш вариантлари ва давомийлигини кўрсатинг:
 1. 10–30–10–10.
 2. 5–30–20–10.
 3. 10–20–10.
 4. 10–20–10–10.
 5. 10–20–20–10.
 6. 5–20–5.
9. Мактаб ўқувчиларининг уй вазифасини бажариш давомийлиги вақтларини кўрсатинг:
 1. 1–синфлар учун — уй вазифаси берилмайди.
 2. 3–4 –синфлар учун — 1,5–2 соатгача.
 3. 5–6– синфлар учун — 2,5 соатгача.
 4. 8–11 –синфлар учун — 4 соатгача.
 5. 1 синфлар учун — 1 соатгача.
 6. 3–4 –синфлар учун — 2 соатгача.
 7. 5–6 –синфлар учун — 2,5–3 соатгача.
 8. 8–11– синфлар учун — 5–6 соатгача.

10. Мактабда кунига қанча соат дарс ўтишга рухсат берилади:

1. 1–4– синф учун – 4 соатдан кўп эмас.
2. 5–8– синф учун – 5 соатдан кўп эмас.
3. 9–10– синф учун – 5–6 соатдан кўп эмас.
4. 1–4 –синф учун – 3–4 соат.
5. 5–8 –синф учун – 5–6 соат.
6. 9–10– синф учун –6–7 соат.

11. Тўв–техник ўқув воситаларини камчиликларини сананг:

1. Кўриш анализаторларининг кучланиши.
2. Статик юкламани оширади.
3. Асаб – рухий кўзгалувчанликка олиб келади.
4. Ишлаш қобилиятини оширади.
5. Ўқиш самарадорлигини оширади.
6. Динамик компонентларни оширади.

12. Қайси дарсларни кетма–кет бир вақтга қўйишга рухсат берилади?

1. Жисмоний тарбия дарсларини.
2. Она тили дарси.
3. Меҳнат таълими дарсларини.
4. Математика дарси.
5. Лаборатория дарсларида ва ёзма иш вақтида.
6. ЭҲМ ва ахборот технологиялари асослари.

13. Педагоглар 3–саломатлик гуруҳига кирувчи болаларга соғломлаштирувчи қандай ёрдам кўрсатади?

1. Дарслар юкламасини камайтириш.
2. Дарслар вақтини қисқартириш.
3. Жисмоний тарбия машғулотларидан озод қилиш.
4. Динамик компонентларни қисқартириш ёки ошириш.
5. Иштиқонлардан озод қилиш.
6. Статик компонентларни қисқартириш ёки ошириш.

АМАЛИЙ КЎНИКМА

МАКТАБГАЧА БОЛАЛАР МУАССАСАЛРИНИНГ КУН ТАРТИБИ ВА МАКТАБЛАРДА ЎҚИШ ЖАРАЁНИНИНГ ТАШКИЛ ЭТИЛГАНЛИГИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ

Мазкур иш тури болалар ва ўсмирлар гигиенаси соҳасида жорий санитария назоратининг муҳим бир қисми ҳисобланади; назорат даврий равишда аммо 4 дан ортиқ бўлмаган муддатларда ўтказилади. Кун тартиби ва ўқиш жараёнини ташкил этилганлигини баҳолаш визуал тарзда ўтказилади.

Ишни бажариш учун қуйидагилар зарур: СанҚваМ–0033–94, 0052–96, 0069–96, 0071–97, 0074–97, 01.02.2000.

ҲАРАКАТ АЛГОРИТМИ

Мактабгача болалар муассасалари кун тартибини баҳолаш.

1. Ҳар бир гуруҳдаги болаларнинг ёшига доир хусусиятларини инobatта олган ҳолда тузилган кун тартибининг мувофиқлиги.
2. Бир кеча – кундуз давомида бўладиган гуруҳлар учун тузилган кун тартибининг тарифи.
3. Мажбурий машғулотларнинг ташкил қилиниши ва ўтказилишини баҳолаш.
4. Жисмоний тарбиянинг ташкил қилиниши ва ўтказилишини баҳолаш.
5. Ҳар бир ёш гуруҳидаги овқатланишга таъриф.
6. Болалар организмни чиниқтиришни ташкил этилганлиги.
7. Болаларнинг ёшига мувофиқ равишда ташкиллантирилган уйқунинг давомийлиги.
8. Мактабгача болалар муассасасида кун тартибининг тўғри тузилганлиги ҳақида хулоса чиқариш ва уни мувофиқлаштириш бўйича таклифлар.

2.5. Организмнинг ишлаш қобилияти ва функционал ҳолатини ўрганиш

Ўқувчиларнинг ишлаш қобилияти фаолияти давомида турли орган ва тизимларнинг функционал ҳолатини турли хил физиологик усуллар билан аниқлаш мумкин.

Ўқувчиларни ишлаш қобилиятини ўрганишга қаратилган усуллар, уларнинг иш қобилиятига, дарс ўтишга, фаолиятига таъсир этмаслиги, узоқ вақтни олмаслиги ва ўқувчиларни толиқтириб қўймаслиги керак.

Бундан ташқари, улар ўқувчилар функционал ҳолатларини турли устун келувчи таассуротлар ва уларнинг йиғиндисини таъсири остида ўзгаришини адекват кўрсатиб бера олиши керак.

Даражаланган мисоллар: умумий ақлий иш қобилиятини миқдорий ва сифат кўрсаткичларини ўрганишга имкон яратади. Бунинг учун махсус тайёрланган арифметик мисоллар, диктантлар ва корректур жадваллардан фойдаланилади. Арифметик топшириқлар маълум миқдордаги ҳамма масалаларни ўз ичига олган топшириқ бўлиши керак.

Намунали топшириқ (3 – синф учун):

$69+63=$	$15-6=$
$93-37=$	$81:3=$
$23-7=$	$36+62=$
$136:8=$	$102-15=$
$66+47=$	$16 \times 5=$

Дарс бошланишидан аввал болаларга ушбу мисоллар варақалари тарқатилади «Бажаринг» деган буйруқ берилади. 5 дақиқа

мобайнида улар мисолларни оғзаки ечадилар ва жавобларни ёзадилар, вақт тутагандан сўнг «Тўхтанг» буйруғи берилади ва варақалар йиғиштириб олинади.

Худди шундай қилиб дарс охирида такрорланади, сўнгра тўғри бажарилган жавобларни дарс боши ва дарс охири учун ҳисобланади. Дарс бошида тўғри бажарилган жавоблар 100% деб олинади, дарс охирида % нинг камайиши иш фаолиятининг пасайиши деб олинади ва аксинча, вақтда даражаланган ишларни А. Иванов – Смоленский ва В.Я.Анфимовларни ҳарфли корректур жадваллари ёрдамида бажарилади. Ҳарфли жадвалларнинг модификациясидан фойдаланиб ўтказиш ҳам мумкин.

Машғулотларни ўтказиш тартиби:

1. Секундомерни 0 га қўйиш лозим.

2. Жадвалларни тарқатиш ва ўқувчиларга исми, фамилияси, синфи ва ёшини ёздариш.

3. Топшириқни бажариш тартибини тушунтириш, вазифа бериш.

а) қалам ёки ручка олиб ўнг қўл тирсагини столга қўйиш;

б) ҳар бир қаторни ўнгдан чапга диққат билан қараб «Х» ва «И» ҳарфини устидан қийшиқ чизиб чиқиш (доскага ёзиб кўрсатилади);

4. Болалардан «Тушундингизми?» деб сўраш, сўнгра «Ишни бошладик» буйруғини бериш, доскадаги ёзувни ўчириб, болаларни кузатиш.

5. 2 дақиқадан сўнг болаларга «Тўхтанг» буйруғини бериб, варақаларга белгилаш тўхтатилади ва секундомер стрелкаси «0» га қўйилади.

6. «Тўхтанг» буйруғи берилган вақтда ҳар бир бола тўхтаган ва ёзган қаторига бурчак белгиси қўйиши тушунтирилади (доскада чизиб кўрсатилади).

7. Сўнгра болаларга ўнг қўлини тирсак ҳолатда ушлаб, кейинги вазифани диққат билан тинглаш сўралади: Х ва И ҳарфларини ўчиришни давом эттириш, ва ундан ташқари Х ҳарфи олдида В ҳарфи турса ва И ҳарфи олдида Е ҳарфи турса, у ҳолда «ВХ» ва «ЕИ» ни чизиш (ҳамма вариантлар доскада ёзиб кўрсатилади).

8. Болалардан тушунганлари ҳақида сўралади (2 қисми). Ижобий жавобдан сўнг 2–3 боладан вазифани қайтариш сўралади. Сўнгра «бурчак белгиси қўйилган жойдан бошладик» буйруғи берилади. Секундомер ёқилади, доскадаги ёзув ўчирилади. Вазифа 1–2 марта қайтарилади.

9. 2 дақиқадан сўнг «Тўхтадик» буйруғи бериб, иш тўхтатилади. Сўнгра яна ҳар бир бола тўхтаган жойга бурчак белгиси қўйиши ҳақида маълумот берилади.

10. Жадваллар йиғиштириб олинади.

В.Я.АНФИМОВ ЖАДВАЛИ (ВАРИАНТ Б.)

схкехвхвекнеиеенаекхекнаивквесв
свеенаисанвснхаесхаиснаеекинеи
кеихнвхакаеснаикхвсхнвиехаеквси
еаесксееаикиснкехкхевквиехакехе
снаиквехквкевскснхиаснаксхкхвх
иенаксхкивхникиснаивеснакнехсх
виевкевкнехеиснаинхвксиснаиаавк
екнаксниснеиснвиехквхеивнакисх
аекхевскхекханиснквевеснаисекх
вхвиснаеиеекаивекехкеиснесаеики
саехиснаинкехвивнаеиснвиаеваев
виквенаиенекхавихивихкхехнвисн
аисесхквваиснасавакхснейсхихекас
кевквнаиснаиснксвкхавснахкасес
снаисвкхевевхкхснейснаиснквкхв
кеивкаиснаснаисхаквннаксхаиена
хкнквсквевкниесавиехевнаиенсев
иваксвейкснавакесвикесиксвкиес
авеи,виснакахвиивнахиенаиквиеах
аиснаехквенвхкеаиснкаикнвевнкв
вехснаискесикнаеснкхквихкаксен
наксвеевеаиснаскиввкхкекнвиснк
сниснаиаксхкиснаикхекиснахкек
каисвеквхнаисихекхиснаксквхквн
неинаиенкхкикикхеквкисвхихакхн
снаисаиснаванвкнхисхвхеквхивхеи
исневхаквнхивснавсавснаекеахвк
схавсхевихнаисихвхвксснаисвхвх

БАҲОЛАШ

Вазифа	Тезлик	Белгиларнинг умумий сони	Хатолар сони	Кўриб чиқилган белгилар сони	Чизилиши керак бўлганлар	Ўтказиб юборилган	Хатолар

Жадвалларни ишлаш учун қилинган ишлар ҳажми ҳисоблаб чиқилади, шунингдек 4 дақиқа ичида белгиланган ҳарфлар санаб чиқилади – бу иш қобилиятини миқдорий кўрсаткичидир. Бунинг учун ҳамма кўрилган қаторлар санаб чиқилади, 40 га кўпайтирилади (қаторда 40 ҳарф) ва яқунланмаган қатор ҳарфлари кўшилади.

Мисол: қатор 13; $13 \times 40 = 520$ тугалланмаган қатор ҳарфлари 9 та демак жами 529.

Ишнинг биринчи ярми: қатор 7 та, $7 \times 40 = 280$ тугалланмаган қатор ҳарфлари – 27, жами 307.

Ҳамма иш ҳажмини дифференцировкаловчи кўзғатувчини киритмасимиздан олдинги 2 дақиқада топилган ҳарфларга бўлиб, $K = 529 : 307 = 1,72$. K – кўрсаткични топамиз. K – кўрсаткичи натижаси картанинг ўнг тарафдаги чизигига ёзилади.

Миқдорий кўрсаткич ва K – кўрсаткичи ҳисоблаб ёзилгандан сўнг, энди иш қобилиятининг сифатий кўрсаткичларини аниқлашга ўтамиз. Бунинг учун тагидан ёритувчи мосламали махсус қурилма экранларидан фойдаланамиз (рентген суратларини кўриладиган мосламага ўхшаш) ва махсус ҳарфли жадвали трафарет ишлатамиз. Текширилаётган жадвал ҳарф ва қаторлари трафарет билан мослаб экранга қўйилади. Экрани ёқилади. Ҳар бир қатор кузатилиб, умумий хатоликлар (ўтказиб юборилган, тузатишлар, нотўғри чизгилар) топилади. Шу билан бирга ишни иккинчи қисмидан хатолар ҳам, умумий хатолар бир қизил чизиқ билан, 2 қисмдаги хатолар 2 та чизиқ билан чизилади, вазифани кўриб бўлиб, ишни экрандан олиб, бошқа ўқувчи иши қўйилади.

Кўрилган ҳарфлар сони тагига ўнг тарафдаги ҳошияга умумий хатолар ва 2 – қисм хатолари ёзиб қўйилади.

Мисол: ҳамма хатолар 10 (умумий хато 7; 2 қисм хатосиз)

Хатоларни топиш тугатилиб ўнг томонга (умумий хатолар – 10; 2 – қатор ёзиб қўйилиб хатолар 500 белгига, 2 қисм 200 белгига.

Мисол: Ўқувчи ҳаммаси бўлиб 529 та ҳарф кўрди, 10 та хато қилди. Ишнинг 2 қисмига 222 ҳарф тўғри келади (ҳаммаси 529 ҳарф минус 307 ҳарф ишнинг 1 қисми).

Ҳисоблаш:

$$529 - 10$$

$$500 - X \quad X = (500 \times 10) / 529 = 9,5$$

Умумий хатолар сони = 9,5 чап тарафга ёзилади.

$$222 - 3$$

$$200 - X \quad X = 2,$$

$$\text{Маҳсулдорлик коэффициенти} \quad Q = \frac{(a:10)^2}{(a:10)^2 + B}$$

a — ишнинг ҳажми 4 дақиқада кўрилган ҳарфлар сони;

B — 500 га ҳисобланган хатолар сони (1 хато 10 та кўрилмаган ҳарфга тенглаштирилади).

Мисол: a = 529 белги

$$B = 10$$

$$a:10 = 52,9$$

$$Q = (52,9)^2 / (52,9)^2 + 10 = 44,4$$

Олинган маълумотларни статистик ишлашдан олдин ҳар бир ёш гуруҳига рўйхат тузиб (ҳарfli жадвалдаги фамилиялар бўйича) ҳамма индивидуал иш қобилияти кўрсаткичлари ёзиб чиқилади. Рўйхат жадвали якунида кўрилган белгилар суммаси, умумий хатолар суммаси K — коэффициенти суммаси, Q — маҳсулдорлик коэффициенти суммаси ҳисобланади. 6 ёшли тайёрлов синфлари мактабгача бўлган болаларга шакли жадваллар қўлланилади (23 — расм). Шакли жадваллар билан ишлаш давомийлиги 2 дақиқа. Болаларга V — (вазифа) кўрсатма берилади: ҳамма шаклларга диққат билан қараб уларнинг ичидан 3 шакл: учбурчак, айлана, байроқчани қидириб топинг. Учбурчакка чизиқча (минус), айланага крестик (плюс), байроқчага — нуқта қўйиб чиқинг, топшириқни доскага чизиб, болалардан тушунганликлари сўралади, бир неча боладан V — (вазифа) қайтадан сўралади. Шундан сўнг доска ўчирилиб «бошладик» бўйруғи берилади. 2 дақиқадан сўнг иш тўхтатилиб, жадваллар йиғиштириб олинади.

Ҳар бир ишни баҳолаш иш ҳажми — кўрилган шакллар сони, иш сифати — қилинган хатолар сони, 100 та шаклга ҳисоблаб топилади. Маҳсулдорлик коэффициенти қуйидаги формуладан топилади:

$$Q = c^2 / c + d$$

c — кўрилган қаторлар сони, d — хатолар сони (1 та хато 1 қаторга тенглаштирилади). Бу ҳолатда хатолар стандартлаштирилмайди. Хатолар дифференцияси йиғиндиси:

V — болаларнинг олдиндан қандай топшириқ олиш мазмуни.

□	△	∪	○	▢	□	☆	△	□	∪
○	▢	□	☆	∪	△	□	▢	☆	□
☆	△	▢	○	□	∪	☆	□	▢	☆
○	□	☆	△	○	▢	□	∪	○	△
□	△	∪	○	▢	□	☆	△	□	∪
○	▢	□	☆	∪	△	□	▢	☆	□
☆	△	▢	○	□	∪	☆	□	▢	☆
○	□	☆	△	○	▢	□	∪	○	△
□	△	∪	○	▢	□	☆	△	□	∪
○	▢	□	☆	∪	△	□	▢	☆	□
☆	△	▢	○	□	∪	☆	□	▢	☆
○	□	☆	△	○	▢	□	∪	○	△
□	△	∪	○	▢	□	☆	△	□	∪
○	▢	□	☆	∪	△	□	▢	☆	□
☆	△	▢	○	□	∪	☆	□	▢	☆
○	□	☆	△	○	▢	□	∪	○	△
□	△	∪	○	▢	□	☆	△	□	∪
○	▢	□	☆	∪	△	□	▢	☆	□
☆	△	▢	○	□	∪	☆	□	▢	☆

23-расм. Фигуралӣ жадвал

Ҳар бир кўрилмаган қаторни кўрилган қаторлар умумий сонидан олиб ташланади ва хато ҳисоблаб умумий хатолар сонига қўшилади. 1-кунда 1 та вазифа, 2-кун бошқа вазифа ва ҳ.к. берилади. 7-куни 1-куни берилган вазифани такрорлаб қўллаш мумкин.

Хронорефлексометрия — бу усул текширилувчининг кўрув ва эшитиш органлари таассуротларига берган ҳаракат реакцияларини яширин даврени аниқлаш имконини беради. Бунинг учун кўп каналли хронорефлексометр ишлатилади. У 3 қисмдан иборат: Ҳлчовчи қисм, кўзғатувчилар ва махсус «хотираловчи» қисм блокидан иборат бўлиб, у бир вақтнинг ўзида бир неча одамда текшириш ўтказиш имконини беради.

Қурилма датчиги бўлиб махсус кнопкалар хизмат қилади, уни текширилувчилар босадилар. У ёки бу таассурот сезишганда бармоқларини тутмадан оладилар. Қурилма текширилувчининг таъсир бошлаганидан то ҳаракат реакцияси бошлангунга қадар кетган вақтни ёзиб олади.

Бошладан олдин датчик тутмалари қурилмага уланади, қурилмани ўзини эса ўзгарувчан ток манбаасига уланади. Қурилманинг юқори қисм тумблери ўнг томондан «ВКЛ» ҳолатига қўйилади ва қурилма 3—5 дақиқа давомида қизитилади. Ўлчаш диапазоли ўрнатилади: 0 дан 0,25с ёки 0 дан 0,5с гача кўзғатувчи тури аниқланиб махсус тумблер «ранг» ёки «шовқин» ҳолатига қўйилади. Шундан сўнг тайёрлов қисмидан «Сброс работа» тумблерлари «Иш» вазиятига қўйилади. Текширилувчи бошланғич инструкцияни олиб тутмани маҳкам босади. Текширувчи «Пуск» тутмаси орқали тегишли кўзғатувчи беради. Шундан кейин ҳар бир канада кўрсаткичларни навбатма — навбат олади: 1м, 2м, 3м, 4м, 5м, 6м. Шундан сўнг «Сброс работа» мосламасини «Сброс» ҳолатига қўяди. Ҳар бир текшириш 3 марта олиниб, уларнинг ўртачаси ёзилади ва яширин вақт деб аталади. Вақт ҳисоби сонининг мингдан бир бўлақларида олиб борилади. Агар бир текширилаётган одамнинг турли кўрсаткичлари орасидаги вақт фарқи 0,01с бўлса, реакцияни ўзгарган деб ҳисоблаш мумкин.

Бу усул орқали фақат яширин ҳаракат вақт ҳажмини эмас, балки ажратиш ҳолатини ҳам аниқлаш мумкин. Бунинг учун иккита таассурот ёки турли рангдаги ёруғлик ёки турли частотали товуш юборилади. Кўпинча кўрув мотор реакцияси ўлчанади. Оддий ёруғлик текширилувчи қўлини тутмадан олиши учун ижобий таассурот бўлиб ҳисобланади. Бошқа рангдаги ёруғлик эса салбий таассурот бўлиб, бунда текширилувчи бармоғини тутмада ушлаб туриши керак. Ҳар бир кўзғатувчи ранглар 3 мартадан 10—12 с оралиғида берилади. Ажратув реакцияси бузилди деб, бошқа ранг берилганда бармоқ олинган ҳолатига айтилади.

Текширув одатда машғулотнинг турли вақтларида (дарс охири ва бошида, ўқув кунини боши ва охирида) ўтказилади. Яширин даврни узайган ёки қисқарганлиги, ажратишни бузилган сонларига қараб олий асаб тизимсининг функционал ҳолати, асаб жараёнларининг яхшилангани ёки сустлашгани ҳақида фикр юритилади. Уларнинг салбий тарафга ўзгариши дарс мобайнида умумий ақлий иш қобилиятининг сусайганлигидан дарак беради.

Аниқ кўриш чидамлигини текшириш

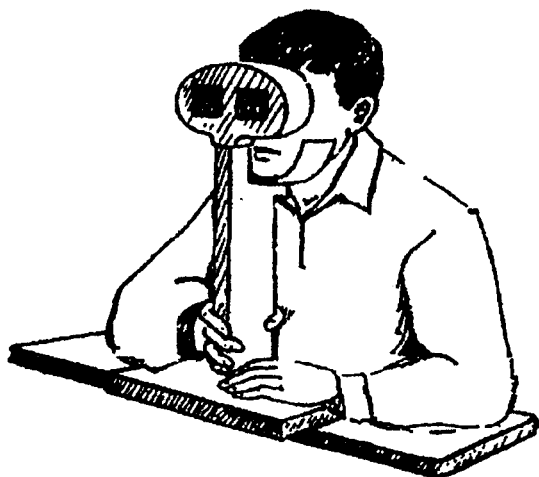
Кўзни жуда кичик бурчак остида гоҳ аниқ, гоҳ ноаниқ детал ёки ҳарфларни кўриш қобилиятига асосланган текширувдир.

Бунинг учун текширилувчи экрандан (қора айлана бир қисми туташмаган шакллар туширилган варақа — Ландольт ҳалқаси) 2,5 м

масофада ўтиради. Айлана қўйидаги ўлчамларга эга: Ташқи диаметри 3,5 мм, оралиқ ва қалинлик 4,7 мм. Экран бир текис ва бир хил ёритилган бўлиши керак (100—150ЛК). Ёритиш доимий бўлиши керак. Текширилувчининг боши махсус мослама билан ўрнатилади.

Кўрсатма бўйича у диққат билан айланага қарайди.

Ҳалқада оралиқ йўқолганда текширилувчи кўрмаяпман дейди ёки ёзувчи асбоб ричагини босади.



24 — расм. Аниқ кўриш турғунлигини текшириш.

Ҳалқа яна аниқ кўринганда кўраяпман ёки ричагни қўйиб юборади. Аниқ кўриш ёки кўрмаслик вақтлари секундомер ёки кимограф билан ёзиб борилади. Кузатув 2 дақиқа давомида олиб борилади. Аниқ кўриш кўрсаткичи аниқ кўрилган вақтни ҳамма вақтга нисбатининг фоиздаги кўрсаткичларига айтилади. +10% четта чиқиш кўрсаткични ошгани ёки сусайганини билдиради. (24 — расм)

Кўзнинг электр қўзғалувчанлигини аниқлаш

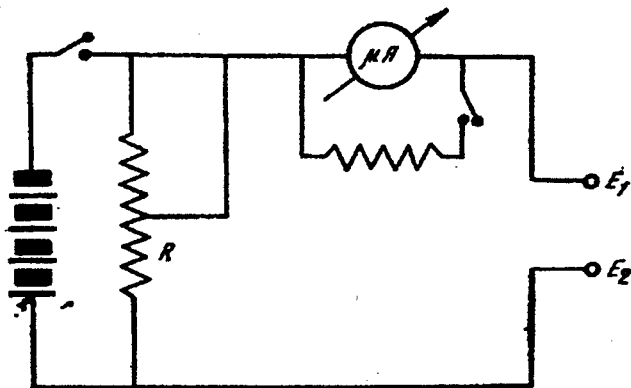
Кўз орқали ўзгарувчан токни кам миқдорда (100МКА) ўтказилганда ёки доимий ток занжирини гоҳ ўзгариб, гоҳ ёқганда кўзда учқун сезгиси пайдо бўлади. Бу ҳодисани «Фосфен» дейилади. Энг кам фосфен чақирувчи ток кучига бўсаға дейилади. Бўсағани акси бўлган ток кучи миқдори кўзни электр қўзғалувчанлигини ҳосил қилади. Кўзни электр қўзғалувчанлиги чизмаси 25—расмда кўрсатилган мослама ёрдамида аниқланади. Мослама микроамперометр, потенциометр ва 2 та қумли электрод (E_1 ва E_2) дан иборат. Ҳамма қурилма 8 Вт ли доимий ток батареяси

билан ишлайди. Кўзнинг электр қўзғалувчанлиги қоронғи адаптациясида ўлчанади. Бунинг учун тажрибадан аввалроқ текширилувчининг кўзи қора тасма билан боғланади, E1–E2 электродларни NaCl нинг изотоник эритмасида ҳўлланган дока билан ўралади. Адаптациядан сўнг кичик электродларни тасма остидан киргизиб, ўнг кўзи юмуқ қовоғига маҳкамланади, иккинчи катта электрод текширилувчини чап қўлига тутқазилади.

Тажриба бошида тахминий фосфен аниқланади. Бунинг учун потенциометрнинг тутқичини айлантириб, занжир гоҳ уланиб, гоҳ узилиб турли кучдаги бир хил қўзғатувчи юборилади. Фосфен ҳосил бўлгандаги гальванометр кўрсаткичи ёзиб олинади, сўнг токнинг бўсага кучи аниқланади. 3 марта ўлчашдан ўртача арифметик натижа олинади.

Кўзнинг электр қўзғалувчанлиги бўсага кучига тесқари бўлган катталиқ қуйидаги формула билан аниқланади. $E=I \times 1000/I$. E – кўзнинг электр қўзғалувчанлиги, I – токнинг бўсага кучи (МкА). Формула сони 1000 га кўпайтирилади, яхлитлаш учун.

Кўзнинг электр қўзғалувчанлиги шартли бирликларда белгиланади. Кўзнинг электр қўзғалувчанлигининг ошиши марказий асаб тизимининг қўзғалувчанлигини ошганлигини билдиради. (25 – расм)



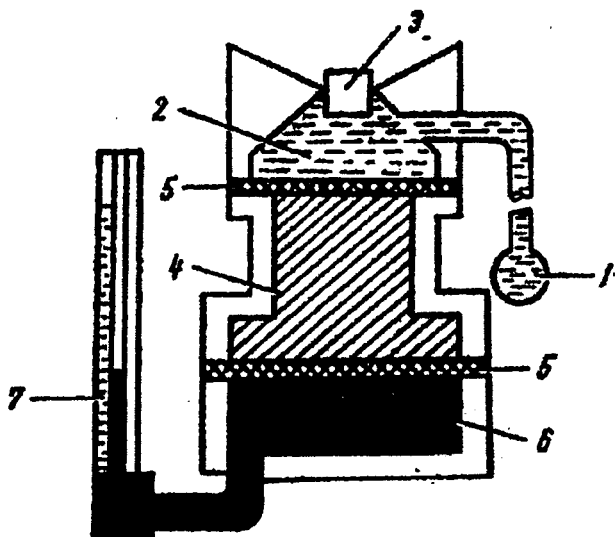
25 – расм. Кўзнинг электр қўзғалувчанлигини аниқлаш асбоби чизмаси.

Динамометрия

Статик иш кўрсаткичлари бўйича қўл мушакларининг кучи ва чидамлилиги динамометрия ёрдамида аниқланади. Бу усул асаб мушак ашаратининг функционал ҳолатига баҳо беришда ишлатилади. Шу мақсадда портатив В.В.Розенбалт симболи динамометри ёки гидродинамометр ишлатилади.

Мослама тузилиш чизмаси қуйидагича: резинали сув билан тўлдирилган резина нок (1), мосламанинг юқори қисми билан

уланган (2) ва тепадан винт (3) билан бириктирилган бўлиб, пастдан мембрана (5) орқали поршен (4) билан боғланган, поршеннинг пастида сувли симоб тўлдирилган ҳажм (6) бўлиб, у монометрли трубка (7) билан боғланган. Резина нок сиқилганда сув поршенни босади, босим симобга берилади ва у трубкадан кўтарилиб кучланишни кўрсатади. (26 – расм)



26 – расм. Динамометрнинг тузилаш чизмаси.

Текшириш вақтида текширилувчи 2 марта максимал куч билан резина нокни сиқади. Энг катта кўрсаткич якуний деб олинади. Мушаклар чидамлигини аниқлашда бор кучни ярмига тенг бўлган куч билан нокни сиқиб туради ва бу жараён бундай кучланишни ушлаб тура олмаслик вақтигача давом этади.

Олинган кўрсаткичлар статик чидамлилиқ ҳақида маълумот беради. Текширилувчининг мушаклар чидамлилиги вақтнинг камайиб бориши, мушак чидамлигини сусайишдан далолат беради.

Эргография – бу динамик иш кўрсаткичлари бўйича қўл мушак кучини ва чидамлигини аниқлашдир. Бармоқ эргографлари ёрдамида аниқланади. Бу мослама бир вақтнинг ўзида ҳам куч, ҳам чидамлилиқни аниқлаш имконини беради, шу билан бирга чарчаш даражасини аниқлайди. Текширув қуйидагича олиб борилади: текширилувчи четига эргограф маҳкамланган стол олдидаги табуреткага ўтиради ва 1,3,4,5–бармоқлар билан эргограф стержинини ушлайди, 2–бармоқни трос охиридаги петлига тикади. Буйруқдан сўнг метраном такти бўйича шу бармоқни максимал букиб ёзади. 2 бармоқ букилганда юк

кўтарилади ва бир вақтда қурилмани ҳаракатли қисм қўзғалиб силжувчи лентага ёзади. Юк оғирлиги қўли максимал сиқув кучини шу ёш учун $1/8 - 1/10$ қисмини ташкил этиши зарур. Текширувчи умумий қисқаришлар сонини ва эргограмма амплитудасини, иш вақтини ёзиб боради.

Иш бажариш учун кетган вақт чидамийлик кўрсаткичи деб, максимал кўтарилиш баландлиги эса максимал куч деб қабул қилинади.

Эргограммани қайта ишлаш М.В.Лейник усули бўйича олиб борилади. Бу усул чидамийлик ва максимал қўл кучидан ташқари фоизлардаги чарчаш даражасини ҳам аниқлашда ёрдам беради.

$$\frac{(a-b)}{A} \times 100$$

. a — биринчи кўтарилиш баландлиги. b — охириги кўтарилиш баландлиги 60 — минутда. Бу усул ўқувчиларнинг иш қобилиятида ўзига хос ўзгаришларни ҳисобга олишга имкон яратади.

Актография — «ҳаракат безовталигини» объектив белгилаш, ҳимояланувчи безовталанишда ифодаланувчи эрта чарчашни аниқлашда ёрдам беради.

Текширувни ўтказиш учун стул ўтирғичига, суянғичига ва стол қопқоғининг ички юзасига Морре капсуласи резина найлар билан уланган пневмодатчиклар ўрнатилади. Ўқувчининг ҳар бир қилган ҳаракатида ёки столга тиралганида тизимдаги босим ўзгариб бир текисда ҳаракатланаётган лентага ёзилиб боради. Ёзув одатда бутун ўқув жараёни давомида олиб борилади. Актограммада турли амплитудали тўлқинлар ёзилади. Кичик амплитудадаги тебранишлар ўқув жараёнидаги характерларга, катта амплитудадаги тўлқинлар эса вазиятни ўзгариши билан мос келади. Шу усул билан тебраниш амплитудаси ва частотасидан ўқув жараёнидаги «ҳаракат безовталиги»ни билиб олинади.

Тремо метрия — ҳаракат аниқлиги ва координацияси аниқланади. Қўл кафтининг майда асаб — мушак функционал ҳолатини аниқлашга имкон беради.

Текширув Ю.В.Верхало конструкциясидаги ФТ-2В фонотретомер ёрдамида ўтказилади. У металл планшет, турли шакли дарчалари билан, импульслар ҳисоблагичи ва ингичка металл спицадан иборат. Текшириш пайтида текширилувчи металл спицани диаметри 5 мм ли панелдаги тешиқда 30с давомида ушлаб туради, бунда тешиқ деворларига тегмасликка ҳаракат қилади. Текширилувчини қўли тарозда бўлиб, горизонтал ҳолатда бўлиши керак. Ҳар бир тегиш электр ҳисоблагич билан ёзиб борилади. 30 с мобайнида умумий тегишлар сони аниқланади. Тегишлар сонини сезиларли ошиб бориши, марказий асаб тизимида салбий функционал ўзгаришлар борлигини кўрсатади.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Чарчаш жараёнининг физиологик асослари.
2. Ақлий меҳнатни меъёрлаштиришнинг гигиеник асослари.
3. Кун ва ҳафта давомида ўқувчиларнинг ишлаш қобилиятининг ўзгариши.
4. Марказий асаб тизими функционал ҳолатини текшириш усуллари.
5. Хронорефлексометр ёрдамида кўриш ва эшитиш мотор реакциясининг яширин даврини аниқлаш усуллари.
6. Анфимов жадваллари ёрдамида ўқувчиларнинг ишлаш қобилиятини баҳолаш.
7. Платонов жадваллари ёрдамида диққатни текшириш усуллари.
8. Статик ва динамик иш кўрсаткичлари бўйича мушак кучи ва чидамлигини аниқлаш усуллари.
9. Треморометрия – ҳаракат координациясини аниқлаш усули.
10. Аниқ кўриш чидамлигини текшириш усуллари.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ ТЕСТ САВОЛЛАРИ

1. Кун тартибини тузишда қайси асосий компонентларни ҳисобга олиш керак?
 1. Ҳар хил фаолият турларининг оптимал давомийлиги рационал кетма – кетлиги ва даврийлиги.
 2. Очиқ ҳавода максимал дам олиши.
 3. Ўз вақтида овқатланиш.
 4. Гигиеник тўлақонли уйку.
 5. Ҳамма қайд этилганлар.
2. Боғча (мактаб олди) гуруҳи болалар кун тартибининг асосий компонентларини кўрсатинг: а) уйку, б) дам олиш, в) овқатланиш, г) тетикланиш, д) ҳаракатли ўйинлар
 1. а, б, в.
 2. в, г, д.
 3. а, б, д.
 4. а, б, г.
 5. а, г, д.
3. Мактаб ўқувчилари ишлаш қобилиятининг кўтарилиш давларининг аниқ вақтларини кўрсатинг:
 1. 1чи 9 – 11, 2чи 15 – 17
 2. 1чи 8 – 12, 2чи 16 – 18
 3. 1чи 8 – 10, 2чи 15 – 18
 4. 1чи 9 – 12, 2чи 16 – 19
 5. 1чи 7 – 11, 2чи 15 – 17
4. Меъорий вақт давомида ухламаслик қандай физиологик ўзгаришларга олиб келади:
 1. Асаб қўзғалувчанлигига олиб келувчи ўта чарчаш
 2. Ишлаш қобилиятининг пасайиши ва қўзғалиш

3. Ишлаш қобилиятининг пасайиши ва чарчаш
4. Асаб кўзгалувчанлигига олиб келувчи толиқиш даражасига
5. Ишлаш қобилиятининг пасайиши ва ўта толиқиш ҳолатига
- 5. Мактабда қайси синфлар 1 сменада ўқиш мақсада мувофиқ:**
 1. 1,2,5,6,10,11.
 2. 1,5,8,10.
 3. 1,2,3,4.
 4. 1,2,3,9,11.
 5. 1,3,5,9,11.
- 6. 6 ёшли мактаб ўқувчисининг уйга вазифасини тайёрлаш давомийлиги қанча бўлиши керак?**
 1. 2 соатгача.
 2. 20 – 30 дақиқа.
 3. 30 – 45 дақиқа.
 4. 1 соатгача.
 5. уйга вазифа олмайди.
- 7. Бошланғич синф ўқувчилари учун танаффус давомийлиги ва кетма-кетлигининг қулай варианты қайси?**
 1. 10 – 20 – 20 – 10.
 2. 10 – 20 – 10.
 3. 10 – 30 – 10 – 10.
 4. 10 – 10 – 30 – 10.
 5. 10 – 10 – 20 – 15.
- 8. Дарс неча қисмга бўлинади?**
 1. 2.
 2. 3.
 3. 4.
 4. 5.
 5. 2 – 3.
- 9. Чарчашнинг асосий белгисини кўрсатинг:**
 1. Ички кўзгалишнинг бўшашиши.
 2. Самарали ишлашнинг пасайиши.
 3. Хатолар сонини ошиши.
 4. Физиологик кўрсаткичларнинг ўзгариши.
- 10. Болаларнинг диққат-этибори фаолияти қайси усулда текширилади?**
 1. Расмлар жадвали.
 2. Платонов жадвали.
 3. Анфимов жадвали.
 4. Корректор жадвали.
 5. Арифметик масалалар.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ ЎРГАТУВЧИ, НАЗОРАТ ҚИЛУВЧИ ДАСТУРЛАР

1. **Организмнинг ишлаш қобилиятини кузатишнинг асосий усулларини кўрсатинг:**
 1. Арифметик топшириқлар.
 2. Хронорефлексометрия.
 3. Аниқ кўриш чидамлилигини аниқлаш.
 4. Фигурали жадваллар.
 5. Анфимов жадваллари.
 6. Платонов жадваллари.
 7. Эргография, динамометрия, актография.
 8. Трёморометрия.
2. **Организмнинг функционал ҳолатини текширишнинг асосий усулларини кўрсатинг:**
 1. Эхоскопия.
 2. Рентгеноскопия.
 3. Хронорефлексометрия.
 4. Аниқ кўриш чидамлилигини аниқлаш.
 5. Кўзнинг электр кўзгалувчанлигини аниқлаш.
 6. Эргография, динамометрия, актография.
 7. Трёморометрия.
 8. УТТ ултратовуш текшириш ташхиси.
 9. Реноскопия.
3. **Трёмометрия усулида қуйидаги кўрсаткичлар аниқланади:**
 1. Координация.
 2. Ҳаракат аниқлиги.
 3. Асаб тизимини фаолияти.
 4. Қўлнинг мушак кучи.
4. **Эргография усулида қайси кўрсаткичлар баҳоланади?**
 1. Динамик шароитдаги куч.
 2. Динамик шароитдаги чидамlilik.
 3. Чарчаш даражаси.
 4. Статистик иш шароитидаги мушак кучи.
 5. Статистик иш шароитидаги чидамlilik.
 6. Ҳаракат координацияси.
5. **Динамометрия усули бўйича қайси кўрсаткичлар аниқланади?**
 1. Динамик шароитдаги куч.
 2. Динамик шароитдаги чидамlilik.
 3. Статик иш шароитидаги куч.
 4. Статик иш шароитидаги чидамlilik.
6. **Ландольт ҳалқасининг асосий ўлчамлари:**
 1. Ташқи 3,5 мм.

2. Қалинлиги 0,7 мм.

3. Ташқи 5 мм.

4. Қалинлиги 0,1 мм.

7. Хронорефлексометр ёрдамида аниқланадиган асосий кўрсаткичларни кўрсатинг:

1. Эшитиш – мотор реакциясининг яширин даври.

2. Кўриш – мотор реакциясининг яширин даври.

3. Дифференцировка (ранг.)

4. Эшитиш кучи ва диапазонлари.

5. Кўриш ўткирлиги ва фаолияти.

8. Корректур жадваллар ёрдамида ишлаш қобилиятининг қайси кўрсаткичлари баҳоланади?

1. Ҳаракат тезлиги.

2. Ҳаракат аниқлиги.

3. Организмнинг функционал ҳолати.

4. Организмнинг ишлаш қобилияти.

9. Актограф ёрдамида қандай тебранишлар аниқланади?

1. Сезилмайдиган.

2. Кичик амплитудали.

3. Катта амплитудали.

4. Юқори частотали.

10. Хронометраж ёрдамида нималар аниқланади?

1. Болаларнинг ишлаш қобилияти.

2. Ишлаш қобилиятининг самарадорлиги.

3. Ўқув активлиги.

4. Ҳаракат безовталиги.

5. Дарснинг мотор зичлиги.

6. Дарснинг умумий зичлиги.

7. Дарснинг физиологик эгрилиги.

Мавзуга тегишли ўқитишнинг янги инновацион технологик усуллари

Мавзу: «Ўқув–тарбия жараёнига гигиеник баҳо бериш» мавзусидаги амалий машғулотнинг иш тартибига қўшимча равишда ўқитишнинг янги технологик усулларида «Қор бўрон» услубини қўллаш

Талабалар иккита кичик гуруҳга ажратилади. Иккита гуруҳ талабаларига битта муаммо ёки вазият берилади. Ўқитувчи назоратчи сифатида иштирок этади. Талабалар бир – бирлари билан муаммони ёритишда савол – жавоб тариқасида мунозарани ташкиллаштиришади. Саволларга жавоб беришда қилинган хатоларни иккинчи гуруҳ талабалари тўғрилашади. Агар ЎНД фойдаланилса, тўғри жавобларнинг сони саналади.

Услубнинг бошқа бир варианты қуйидаги тартибда олиб борилади. Энг кўп миқдорда тўғри жавоб олиш мақсадида муаммони ёки вазиятни биргаликда таҳлил қилишади. Ҳар бир тўғри жавоб учун юмалоқланган қор кўринишидаги жетон тарқатилади ва унда шу гуруҳ учун ёзиладиган жавоб варианты бўлади. Энг кўп жетон тўплаган ва тўғри жавоб вариантини тошган гуруҳ аъло баҳо билан баҳоланади ва голиб деб ҳисобланади. Ушбу усул давомида ўргатувчи, назорат қилувчи дастурдан ҳам фойдаланиш мумкин.

Талабаларга мавзу бўйича қуйидаги муаммоли саволлар берилиши мумкин:

1. Мактабда ўқув тарбия жараёнини баҳолашнинг гигиеник мезонларини тушунтириб беринг.
2. Дарснинг мотор зичлиги қандай аниқланади?
3. Ўқув фаоллиги нима?
4. Ҳаракат безовталиги қандай аниқланади?
5. Умумтаълим дарсларининг таркибий қисми ва уларнинг давомийлигига қўйилган гигиеник талабларни асослаб беринг.
6. Жисмоний тарбия дарсининг таркибий қисми ва уларнинг давомийлигига қўйилган гигиеник талабларни асослаб беринг.
7. Организмнинг ишлаш қобилияти ва функционал ҳолатига гигиеник баҳо бериш усулларини тушунтириб беринг.
8. Хронорефлексометрнинг ишлаш тартибини тушунтириб беринг.
9. Дарс жадвали тузишда нималарга эътибор бериш керак.
10. Чарчашни олдини олишнинг гигиеник мезонларини асослаб беринг.

АМАЛИЙ КўНИКМА

МАКТАБЛАРДА ЎҚИШ ЖАРАЁНИНИНГ ТАШКИЛ ЭТИЛГАНЛИГИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ

Мазкур иш тури болалар ва ўсмирлар гигиенаси соҳасида жорий санитария назоратининг муҳим бир қисми ҳисобланади; назорат даврий равишда аммо 4 дан ортиқ бўлмаган муддатларда ўтказилади. Кун тартиби ва ўқиш жараёнини ташкил этилганлигини баҳолаш визуал тарзда ўтказилади.

Ишни бажариш учун қуйидагилар зарур: Сан+ваМ-0033-94, 0052-96, 0069-96, 0071-97, 0074-97, 01.02.2000.

ҲАРАКАТ АЛГОРИТМИ

Мактабда ўқув жараёнини гигиеник баҳолаш.

1. Ҳар бир синф бўйича ҳафталик ва кунлик ўқув юкмасини, ўқув соатларини баҳолаш.

2. Кун ва ҳафта давомидаги дарс жадвалини гигиеник баҳолаш:
- синфлар бўйича дарсларнинг бошланиш вақти;
 - кун ва ҳафта давомидаги дарслар сони уларни мураккаблиги бўйича тақсимлаш;
 - дарсларнинг оқилона алмаштирилиши (тил дарслари, мураккаблик даражаси бўйича);
 - кетма – кет келган бир хил фанларнинг борлиги ва сабаблари;
 - ҳафта давомидаги жисмоний тарбия дарсларининг сони;

3. Кичик ва катта танаффусларнинг давомийлиги, уни ташкил этилганлиги ва ўтказилиш жойи.

4. Ўқувчиларни гигиеник тарбиялаш бўйича машғулотларнинг ташкил этилганлиги ва ўтказилишини баҳолаш.

5. Ота – оналар ва мактаб ходимлари учун санитария оқартув ишларини ташкил этилганлиги.

6. Мактабдаги ўқув машғулотларининг ташкил этилганлигини баҳолаш бўйича хулоса тузиш ва уни мувофиқлаштириш бўйича тавсиялар бериш.

III. БОБ. Жисмоний тарбияни гигиеник баҳолаш

Жисмоний тарбия болалар ва ўсмирлар дунёқарашини ҳар томонлама кенгайтиради. Уларни соғлом қилиб тарбиялашда доимий тадбирлардан бири бўлиб ҳисобланади. Жисмоний маданият—жисмоний тарбиянинг маҳсули бўлиб, инсон умумий маданиятининг бир қисмидир. Болалар ва ўсмирлар жамоасини баркамол ва етук гармоник равишга мос қилиб тарбиялашда барча экологик ва ижтимоий тадбирлар туркумига кирадиган жисмоний тарбия ҳамда спортнинг аҳамияти беқиёсдир.

Болалар ва ўсмирлар учун жисмоний тарбия ва чиниқтириш машқлари жисмоний тарбиянинг асосий қисмлари бўлиб, уларнинг кейинги меҳнат фаолиятига тайёргарлик даражаси ҳисобланади. Жисмоний тарбия—болаларнинг ҳар томонлама баркамол ва соғлом етилишига яратиладиган заминдир. Жисмоний тарбиянинг асосий соғломлаштирувчи ва тарбиявий вазифаларига қуйидагилар киради:

1. Саломатлик ҳолатини яхшилаб, жисмоний тарбия ишларини янада кенг йўлга қўйиш ва организмни атроф—муҳитнинг зарарли ва ноқулай омилларига қаршилигини кучайтириш.
2. Асосий ҳаракат кўникмаларини шакллантириб, кучли, чаққон, тезкор, эпчил ва чиниққан қилиб етиштириш.
3. Жисмоний тарбия ва чиниқтириш машқлари билан доимий шуғулланиш кўникмаларини ҳосил қилиш.
4. Фаоллик, ташаббускорлик ва ўртоқлик ҳиссиётлари руҳида тарбиялаш.
5. Жисмоний тарбия ва спорт гигиенаси қоидалари билан болалар ва ўсмирлар контингентини таништириш;
6. Жароҳатланишни олдини олиш.

Республикамизда жисмоний тарбия илмий асосда олиб борилади, бунда энг аввало болалар организмни морфофункционал имкониятларини, болалар ва ўсмирлар контингентининг ёши ва жинсий хусусиятларини инобатга олиш керак.

Болалар ва ўсмирлар саломатлик ҳолати асосан уларнинг жисмоний хусусиятларига боғлиқ бўлади, шахснинг саломатлик ҳолатини баҳолашда организмнинг функционал кўрсаткичларига баҳо бериш билан биргаликда унинг компенсатор—мослашиш имкониятларини билиш лозим. Болалар ва ўсмирлар саломатлик ҳолати кўрсаткичларининг таҳлили шуни кўрсатадики, унда ижтимоий—гигиеник омиллар ичида оптимал ҳаракат тартибининг ўрни беқиёсдир. Жисмоний тарбия ва унинг воситалари саломатлик ҳолатини мустаҳкамлаш, сурункали касалликларнинг носпецифик даражада олдини олишида катта ўрин тутди. Бу ўз ўрнида соғломлаштириш чора—тадбирларини илмий асослаш ва ўсувчи организмнинг жисмоний тарбиялашни тўғри

ташқиллаштиришни талаб қилади. Болалар ва ўсмирлар организмнинг функционал ҳолатига жисмоний тарбия ва спортнинг тизимий машғулоти ижобий таъсир кўрсатади. Жисмоний юклар организмнинг нафас олиш ва юрак — қон томир тизими фаолиятини жадаллаштиради, асосий алмашинув жараёнлари фаоллигини оширади, шунингдек, жисмоний ривожланишни гармониклик ҳолатини таъминлайди. Жисмоний тарбия дарсларини (машғулоти) очиқ ҳаво шароитида ўтказиш, қонни кислород билан таъминланишини тезлаштириб, ақлий иш самарадорлигини таъминлайди. Болалар ва ўсмирларни жисмоний тарбиялаш тизими тўртта кичик бўлимлар ёки таълим туридан иборат: асосий, қўшимча, факултатив ва мустақил таълим (3.1 тасвир). Биринчи учта таълим тури давлат дастури бўйича ташқиллаштирилади.

Асосий таълим тури ўз ичига жисмоний тарбия машғулоти ва дарсларини олади.

Қўшимча таълим тури жисмоний соғломлаштирувчи ва жисмоний спорт чора — тадбирларини ўз ичига олади: бунга гигиеник бадантарбия, жисмоний дақиқалар, танаффусдаги ўйинлар, куни узайтирилган гуруҳлар, кун тартибидagi спорт соатлари, спорт байрамлари ва саломатлик кунлари киради.

Таълим — тарбия муассасаларида тарбияланаётган болалар ва ўсмирлар кун тартибида асосий ва қўшимча жисмоний тарбия турини бажариш ва ўзлаштириш мажбурийдир. У боланинг саломатлик ҳолати ва жисмоний тайёргарлигини инobatта олган ҳолда кетма — кет тарзда қўлланилади.

Факултатив таълим тури таълим ва тарбия муассасаларининг иш фаолиятида мажбурий бўлмаса — да бироқ, спорт тайёргарлиги, саломатлик ҳолати организмдаги нуқсонларни бартараф этишда ва ҳаракат фаоллигини оширишда асосий ҳисобланади. Ушбу таълим тури мактаб ва синфдан ташқари машғулотларда, махсус дастур асосида спорт тўғрақларида, даволовчи жисмоний тарбия ва шахсий услуб асосида даволаш — соғломлаштирувчи машғулотларда қўлланилади.

Мустақил таълим жисмоний тарбиянинг турли воситаларини қўллаш билан биргаликда спорт ва соғломлаштириш марказларида шахсий ва оммавий тарзда ташқиллаштирилади.

Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбиялаш тизимига қуйидагилар киради:

- I. Таълим тури.
- II. Шақли.
- III. Воситалари.
- IV. Мақсади.

Тасвир 3.1.

БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ ТИЗИМИ

I. Жисмоний тарбия турлари							
Асосий тарбия		Ёрдамчи тарбия		Факултатив таълим		Мустақил таълим	
II. Жисмоний тарбия шакллари							
↓		↓		↓		↓	
Дарс	Маш – гулот	Жисмоний соғ – ломлаш – тирувчи машгу – лотлар	Жис – моний спорт маш – гулот – лари	Спорт машқи	Даволаш соғлом – лашти – рувчи машқи	Шахсий машгу – лотлар	Умумий машгу – лотлар
↓		↓		↓		↓	
				Жисмоний соғ – ломлаштирувчи машгулотлар		Оилавий ва гуруҳда машгулотлар	
III. Жисмоний тарбия воситалари							
↓		↓		↓		↓	
Жисмоний машқлар	Табиий омилалар	Уқалаш – массаж		Табиий ҳаракат		Шахсий гигиена	
IV. Жисмоний тарбиянинг мақсади							
Саломатлик ҳолатини мустаҳкамлаб, гармоник ривожланишини таъминлайди, вазиратнинг қобилиятини оширади							

3.1. Болалар ва ўсмирларни жисмоний тарбиялашни ташкиллаштиришни гигиеник баҳолаш

Мавзунинг ўрганишнинг асосий мақсади — болалар ва ўсмирлар муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ташкиллаштириш устидан санитария назорати олиб боришга қаратилган билим ва кўникмаларни яхши ўзлаштиришдан иборат бўлиб, қуйидаги усулларни билиши лозим:

1. Мактабгача болалар муассасалари (МБМ) тарбия, мактаб ва ўсмирлик ёшидаги болалар орасида ташкиллаштирилаётган жисмоний тарбиянинг турли шакллари баҳолаш.
2. Организмнинг функционал имкониятларини баҳолаш.
3. Жисмоний тарбия дарсларининг жиҳозланиши ва ўтказиш шароитига гигиеник баҳо бериш.

Ушбу мавзу бўйича берилган топшириқлар кафедранинг илмий лабораториясида, МБМларда, мактабларда ва касбий мактабларда ташкиллаштирилади. Кафедранинг илмий лабораториясида жисмоний тарбия машғулотларини ташкиллаштириш усуллари ва уни тиббий назорат қилиш тартиби ўрганилади. Жисмоний тарбия машғулотларини ташкиллаштириш ва гигиеник баҳолаш тартиби МБМларни, мактаб ва касбий мактабларни комплекс санитар—гигиеник текшириш давомида бажарилади.

Инсон ҳаёт давомида турли хил фаолиятларни бажаради, уларнинг ҳажми организмнинг биологик эҳтиёжига боғлиқ бўлиб, унинг амалга оширилиши ижтимоий омилларга боғлиқ бўлади.

Ҳаракат фаоллиги деб — бу маълум бир вақт оралиғида (дақиқа, соатда) турли хил фаолиятларнинг суммар бирлигига айтилади.

Оптимал ҳаракатдаги бола организмнинг биологик эҳтиёжини қондириш керак. Бунга кинезофилия дейилади. Организмда ҳаракат кўникмаларнинг етишмаслигига гипокинезия дейилади. Болалар ва ўсмирлар организмда гипокинетик ҳолатга объектив гипокинетик шароитлар, шунингдек, мажбурий гипокинезия турларидаги гуруҳлар киритилади. Бу омилларга илмий—техника тараққиёти жараёни сабаб бўлади. Булар яёв юриш ўрнига автотранспортлардан фойдаланиш, театрлар ўрнига телевизор ва видео воситалари олдида ўтириш, зинапоя ўрнига лифтан фойдаланиш ва бошқалар дарс жараёнларида уларнинг статистик компонентларининг ошиб кетишига сабаб бўлади.

Турли хил йўналишдаги таълим—тарбия муассасаларида қуйидаги жисмоний тарбия дарсининг (машғулотларининг) турлари ташкиллаштирилади.

Асосий турлари — жисмоний маданият (тарбия) дарслари ёки (машғулотлари).

Кўшимча турлари — дарс ва дарсдан ташқари вақтларда қуйидаги турлардан фойдаланилади.

1. Мактабгача тарбия болалар муассасаларида жисмоний – соғломлаштирувчи машғулотлар;

- эрталабки бадантарбия,
- очиқ ҳавода сайр қилиш вақтидаги ҳаракатли ўйинлар,
- жисмоний дақиқалар,
- жисмоний бўш вақтлар,
- жисмоний тарбия ва спорт байрамлари,
- саломатлик кунларини ўз ичига олади.

2. Умумтаълим мактабларида кун тартибидаги спорт – соғломлаштирувчи машғулотлар қуйидагиларни ўз ичига олади;

- ўқув машғулотлари бошлангунча ўтказиладиган бадантарбия машқлар,
 - дарс вақтидаги жисмоний дақиқалар,
 - кенгайтирилган ёки узайтирилган танаффуслардаги жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинлар,
 - кунги узайтирилган гуруҳлардаги кундалик саломатлик соатлар.
- Факултатив таълим ўз ичига қуйидагиларни олади.

1. Спорт тайёргарлиги;

- жисмоний тарбия тўғарақларидаги машғулотлар,
- спорт тўғарақлари (бадантарбия, бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол),
- стол тенниси, хоккей, кураш, ритмик бадантарбия,
- умумий жисмоний тайёргарлик гуруҳлари.

2. Мактаблардаги жисмоний тарбия ва оилавий спорт чора – тадбирлар;

- ҳар ойда бир марталик спорт ва саломатлик кунлари,
- мактаб ичида ташкиллаштирилган мусобақалар, туристик сайрлар.

3. Даволаш соғломлаштирувчи машғулотлар;

- махсус тиббий гуруҳлар,
- даволаш жисмоний тарбия диспансерларидаги даволаш – жисмоний соғломлаштирувчи тарбия гуруҳлари,
- даволаш жисмоний тарбия диспансерларидаги ва поликлиникалардаги шахсий даволовчи – жисмоний тарбия машғулотлари,
- дарс бошлангунгача бўлган бадантарбия, жисмоний дақиқалар, ишлаб чиқариш дақиқалар,
- танаффуслардаги жисмоний дақиқалар.

Мустақил таълим ўз ичига қуйидагиларни олади;

- ота – оналар билан биргаликдаги ҳаракатли ўйинлар, барча оила аъзолари стартти, ота – оналар билан уюштирилган сайрлар, йил давомидаги сузиш гуруҳларига обуна бўлиш, чиниқтириш, тўғарақлардаги машғулотлар, соғломлаштирувчи

югуриш ва юриш тўғарақларидаги машқлар, велоспорт ва бошқалар, шахсий режага асосан мустақил тайёрланиш.

Жисмоний тарбиянинг асосий воситаларига қуйидагилар киради:

- жисмоний машқлар, табиий омиллар, уқалаш – массаж,
- эркин ҳаракатли ўйинлар, шахсий гигиена.

Жисмоний тарбия дарслари (машғулотлари) мактабгача тарбия болалар муассасаларида, умумтаълим мактабларида, касб – ҳунар мактаблари ва бошқа болалар ва ўсмирлар муассасаларида дастурга мос равишда илмий асосланган таркибий тузилиш давомида ташкиллаштирилади.

Дарс (машғулот) тузилишига қараб 3 та қисмга бўлинади: кириш, асосий, хулоса.

Кириш қисмининг вазифаси – болалар ва ўсмирлар жамоасининг эмоционал кайфиятини шакллантириш, уларнинг диққатини ошириш, олдинда турган жисмоний юкламани бажаришга организмни тайёрлаш.

Асосий қисмининг вазифаси – асосий ҳаракат кўникмаларига ўргатиш ва уни мустаҳкамлаш, жисмоний сифатларни ривожлантириш, турли мушак гуруҳларини тайёргарлик даражасини ошириш ва организмнинг физиологик вазифаларини шакллантириш.

Жисмоний тарбия дарсининг (машғулотларининг) хулоса қисмининг вазифаси – юқори мушак фаоллик даражасидан паст даражасига ўтишни таъминлаш, ҳаракат қўзғалувчанлигини йўқотиш ва болалар ва ўсмирларнинг тетиклантирувчи кайфиятини таъминлашдан иборат.

3.2. Мактабгача болалар муассасалари (МБМ)да жисмоний тарбия машғулотларини ташкиллаштиришга бўлган гигиеник талаблар

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар жисмоний тарбия машғулотлари ва уларнинг давомийлиги, таркибий қисми болаларнинг ёшига боғлиқ бўлади.

Машғулотларнинг кириш қисми юриш ва югуришга тайёргарлик даражасини таъминлашга қаратилган машқларни ўз ичига олади. Болалар бир текис раван ҳолда эркин юришни ўрганадилар, ритмик равишда енгил югурадилар. Болаларнинг юриш тартиби турли даражада ташкиллаштирилиши керак. Оёқда пайпоқ билан, товоңда юриш ва бошқалар. Ушбу тарзда юришни ташкиллаштириш тана ҳолатини тўғри шаклланиши ва ясси оёқликни олдини олишга қаратилади. Нафас олиш машқлари – машғулотни кириш қисмининг асосий белгилари бўлиб, болани тўғри нафас олишга ўргатишда аҳамиятли ҳисобланади ва турли

таассуротлар натижасида шамоллаш касалликларининг олдини олиш мақсадида қўлланилади.

Жадвал 3.2.1.

3–7 ёшгача бўлган болаларни жисмоний тарбия машғулотларининг умумий давомийлиги (дақиқаларда)

Болаларнинг ёшли, гуруҳлари	Машғулотларнинг давомиийлиги	Таркибий қисмларнинг давомийлиги				
		Кириш	Умумий ривожлантирувчи машқлар	Асосий		Хулоса
Асосий ҳаракатларга ўратиб	Ҳаракатли ўйинлар					
3–4	15–20	2–3	4–5	9–10	3–4	2–3
4–5	20–25	3–4	5–6	11–12	3–4	3–4
5–6	25–30	3–4	6–7	13–15	4	4–5
6–7	30–35	3–4	7–8	14–15	4	4–5

Машғулотнинг асосий қисми умумий ривожлантиришга қаратилган турли ҳолатдаги тана ҳолатларида олиб борилади – турган, ўтирган ва ётган ҳолатда. Машғулотлар турли мушак гуруҳларининг ривожланишига, тана мушакларининг юкламасини, тананинг асосий қисми ва бошқа қисмларига бир хил тарқалишига қаратилган бўлиши керак. Кенг тарзда жисмоний қўлланмалардан фойдаланилади: байроқчалар, кегли, тайёқчалар, коптокчалар ва бошқалар. Умумий ривожлантиришга қаратилган машқлар тана ҳолати, қадди–қоматнинг тўғри шаклланишига, бир неча жисмоний сифатларни ривожланишига (эпчил, куч ва чаққонлик) ҳаракат координациясини шакллантиришга ёрдам беради. Бундан кейин янги ҳаракатларни шакллантиришга ва олдингиларни мустаҳкамлашга ёрдам беради. Битта машғулот давомида болалар икки ва учта янги ҳаракатларни ўрганади ва шу йўналишдаги ҳаракатларни мустаҳкамлайди. Машғулот асосий қисмининг охирида спорт ўйинлари, эстафеталар ўтказилиб, олдинги ҳосил бўлган ҳаракат кўникмаларини амалга оширади.

Машғулотнинг хулоса қисми тинч ҳаракатли ўйинлар, нафасни ривожлантирувчи машқлари билан боғлиқ равишдаги юришлар, машғулотни якунлашга қаратилган бўлиши керак.

4–5 ёшли болалар жисмоний машғулотларининг таркиби 3.2.1. жадвалда кўрсатилган.

Йил давомида очик ҳавода жисмоний тарбия машғулотларини ўтказишнинг усуллари ишлаб чиқилган. Очик ҳавода жисмоний тарбия машғулотларининг ўтказишнинг асосий хусусиятлари турли даражадаги югуриш машқларини бажаришга қаратилган. Йилнинг совуқ мавсумида машғулот вақтидаги юқори ҳаракат фаоллиги организмдаги иссиқлик балансини сақлаб қолишни таъминлайди. Очик ҳавода ўтказиладиган машғулотларни йилнинг иссиқ вақтида

бошлаш мақсадга мувофиқдир: аста—секинлик билан ҳаво ҳароратининг пасайиши мослашиш жараёнининг бузилишини олдини олади. Жисмоний тарбия машғулотлари кун давомидаги сайрдан олдин ва кейин ташкиллаштирилиши керак. Спорт залида ёки ташқарида ёз мавсумида жисмоний тарбия машғулотларини олиб боришда спорт кийимлари майка, трусик ва тапочка (полукад ва кроссовка) дан иборат бўлиши керак. Йилнинг совуқ мавсумида ташқарида машғулотларни ташкиллаштиришда спорт кийими, майка, узун энгли футболка, колготка жуни пахта қопламали шапка, оддий пахтали ёки жуни пайпоқлар ва кета бўлиши керак (қуруқ ва аччиқ шамолда бошмолдоқли қўлқоплар кийишга рухсат берилади). Қиш мавсумида, шамол ва қорда ҳавонинг ҳарорати — 12—15 даража бўлганда, спорт костюмининг устидан ҳаво ўтказмайдиган матодан тайёрланган курткалар, кроссовкалар ёки кетани энгил спорт этигига алмаштириш мумкин. Жисмоний тарбия залларидаги ҳавонинг ҳарорати +18 даражани ташкил қилиши керак.

Қиш мавсумида ташқарида ҳаво ҳарорати —15 даражадан паст бўлмаганда, жисмоний тарбия дарсларини тўлиқ очиқ ҳавода ташкиллаштириш мумкин, сезиларли паст ҳароратларда 2—3 йил давомида шуғулланадиган вақтни 15— 20 дақиқага қисқартириш мумкин.

Мактабгача тарбия муассасаларида болалар кун тартибининг асосий белгиси югуришдан иборат бўлган эрталабки бадантарбия машғулотлари, 3—4 та умумий ривожлантирувчи машқлар, юриш ва ўринда сакраш каби машқларни бажариш ҳисобланади. Болаларни сафда туришини таъминлайди ва унда тортилувчи машқлар бажарилади. Эрталабки бадантарбия машқларида оддий тарзда ташкиллаштирилган жисмоний тарбия машқларини бажарилади. Ҳар бир ҳаракат 4—5 марта қайтарилиши керак. Эрталабки бадантарбия машқлари аста—секинлик билан юриш орқали тугатилади.

Кун тартибини оқилона ташкиллаштиришда спорт ўйинлари ва гуруҳда сайр давомидаги эркин ўйинлар, шунингдек, шахсий машғулотлар оралиғида ва танаффуслар вақтидаги ҳаракатли машқлар, гуруҳдаги эркин ўйинлардан тузилиши керак. Жисмоний тарбия байрамлари, «Саломатлик кунлари»ни ўтказиш кўзда тутилиши лозим, бундан ташқари боланинг хоҳишига қаратилган ҳаракат фаоллигига вақт ажратилиши лозим. Шундай тарзда ташкиллаштирилган жисмоний тарбия машғулотлари кунлик ҳаракат фаоллигининг 70%ни ташкил қилиши керак. Болалар ҳаракат фаоллигини умумий тарзда баҳолашни ташкиллаштириш тартиби кузатиш давомида санитария шифокори томонидан қуйидаги тартибда ўтказилади:

1. Ёши, жинси, саломатлик ҳолати ва болаларни жисмоний тайёргарлик даражасини инobatга олган ҳолда жисмоний тарбиянинг шакл ва воситаларини қўллашга шахсий ёндошиш;

2. Машғулот турини ташкиллаштиришга услубий ёндошиш (умумий давомийлиги, алоҳида таркибий қисмларининг давомийлиги, 2–4 та болалар мисолида жисмоний юкламанинг эгрилиги, чарчашнинг ташқи белгилари, машғулотларни ўтказиш ўрни ва жиҳозлари);

3. Эрталабки бадантарбия машғулотларини ўтказишнинг хусусиятлари (турли ёш гуруҳларида ўтказиш тартиби, ўтказиш ўрни ва шароити, спорт кийимлари сони);

4. Кун тартибидаги ҳаракатли ўйинлар ўрни ва сони, уларни бошқа кун тартибидаги воситалар билан алмаштирилиши, жиҳозлари;

5. Сайр ва экскурсияларни ташкиллаштириш (давомийлиги, масофанинг узоқлиги, ўтказиш ўрни, кийимлар);

6. Жисмоний тайёргарлик даражаси, болаларнинг жисмоний ривожланиш маълумотлари ва саломатлик ҳолати кўрсаткичларини инobatга олиб, жисмоний тарбия машғулотларини ташкиллаштиришнинг таҳлили;

7. Болаларнинг ҳаракат фаоллигини оширишга қаратилган дастур ва гигиеник тавсияларга мос келиши ва тўғри ташкиллаштирилганлиги, машғулотлар давомийлиги ва ўтказиш ўрни ва шароитига қараб жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи таъсирининг самарадорлигини кўрсатган ҳолда хулоса бериш.

Камчиликлар аниқланган ҳолда аниқ тавсиялар берилади ва уларни бартараф этиш йўллари кўрсатилади. Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ташкиллаштиришни гигиеник баҳолашда қуйидаги кўрсаткичлардан фойдаланилади: умумийлиги ва таркибий қисмларнинг давомийлиги, шунингдек, умумий ва мотор зичлигига баҳо берилади. Бунинг учун жисмоний тарбия машғулотнинг шахсий хронометражидан фойдаланилади. Умумий давомийлиги ва алоҳида таркибий қисмларнинг давомийлиги олинган натижаларига қараб, шифокор ҳар бир ёш гуруҳига мос таркибий қисмни тузади. (Жадвал 3.2.1.)

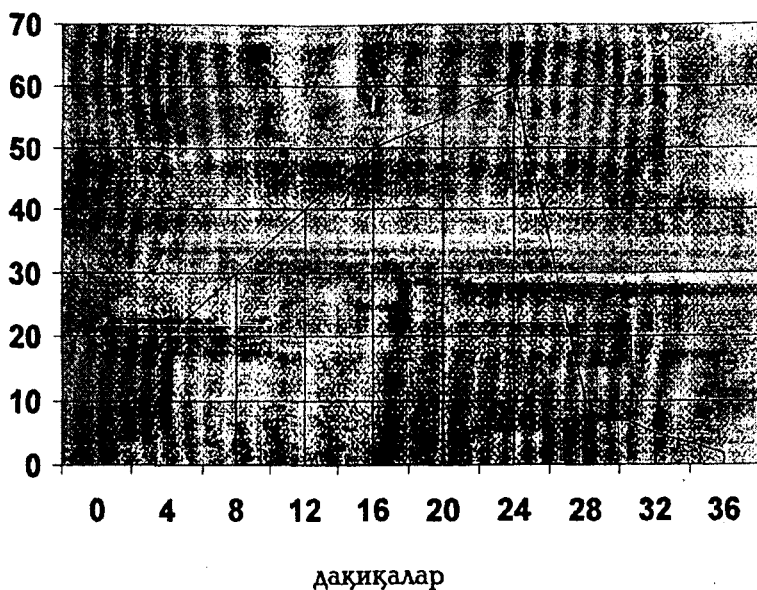
Жисмоний тарбия машғулотининг умумий зичлигини аниқлашда фойдали вақт ҳамда асосий ҳаракатларни бажаришга кетган вақтлар инobatга олинади, тарбиячининг кўрсатмалари ва тушунтиришига, саф тортиш ва таркибий тузилиши, спорт жиҳозларини тозалаш, ҳаракат қилмайдиган вақтлар инobatта олинмайди. Умумий зичлик деб — дарснинг фойдали вақтини дарснинг умумий вақтига нисбатининг % лардаги ифодасига айтилади. Ушбу кўрсаткич 80–90 %дан кам бўлмаслиги керак. Мотор зичлик — бу дарсда болалар томонидан машғулотнинг

асосий ҳаракатларини бажаришга кетган вақтининг умумий вақтга нисбатининг %лардаги ифодасига айтилади. Етарли даражадаги ҳаракат фаоллигида бу кўрсаткич 60–85%лар оралигида бўлиши керак. Жисмоний юкламага нисбатан организмнинг энг асосий белгиларидан бири бўлиб, пулс сони ҳисобланади. Жисмоний тарбия машғулотларида пулс сонининг ўзгариш ва тикланиш даражаси организмнинг юкламага нисбатан функционал имкониятига ва машғулот таркибий қисмининг тузилишига боғлиқ бўлади. Бола организмнинг пулс сони машғулот бошлангунча 10 сонияли дақиқалар оралигида, кириш қисмидан кейин, умумий ривожлантирувчи машқлар, асосий ҳаракатлар, ҳаракатли ўйинлар, хулоса қисмида ва тиклангунгача 3–5 дақиқа ичида аниқланади.

Олинган маълумотларга асосланиб, машғулотнинг физиологик эгрилиги тузилади (3.2.1.расм), физиологик эгриликдаги горизонтал йўналиш бўйича дарс давомийлигининг таркибий қисми кўрсатилган ҳолатда вақт дақиқаларида кўрсатилади, вертикал йўналишда пулс сони, 100% деб қабул қилинган дастлабки ҳолатдагидан кўтарилиш сони кўрсатилади. Машғулот тўғри ташкиллаштирилган вақтда физиологик эгрилик дарс бошига нисбатан дарснинг асосий қисмида кўтарилади. Максимал пулс сони ҳаракатли ўйинлар вақтида қайд қилинади, бу эса юкломанинг оширилганлиги, болаларни эмоционал зўриққанлигини кўрсатади. Одатда машғулотнинг кириш қисмида пулс 15–20%га, асосий қисмида 50–60%, ҳаракатли ўйинлар давомида 70–90%га ошади. Хулоса қисмида пулс сони пасаяди, дастлабки ҳолатда атиги 5–10% га ошади, дарс тугагандан, 2–3 дақиқалардан кейин дастлабки даражага қайтади.

Жисмоний тарбия машғулотларида шуғулланиш самарадорлигида пулс сонининг ўртача даражасининг ошиши 5–7 ёшда дақиқасига 140–150 тагача, 3–4 ёшда – 130–140 тагача етади. Пулс сонининг ўртача даражаси машғулотнинг ҳар бир 5 та таркибий қисмида олинган маълумотлар йиғиндисининг 5 га бўлинмаси нисбати билан баҳоланади.

Чарчашнинг ташқи белгилари, жисмоний тарбия машғулотларининг турли воситаларни ўтказишда юкломалар даражасини оширилганлигини кўрсатади. Чарчашнинг 3 та даражаси ажратилади: энг юқори, сезиларли, кучли (жадвал 3.2.2). энг юқори даражадаги чарчашда – жисмоний юкламага организмнинг тўлиқ жавоб таъсири кўрсатилади. Сезиларли даражадаги чарчаш белгилари кузатилганда, болада тарбиячи юкломаларни чегаралаб қўйиши керак, қайтадан бажарадиган машқларни камайтириши керак, қийин машқларни тўхтатиб, дам олишини узайтириш керак. Агар болада кучли чарчаш белгилари кузатилса, бу эса тавсия этилган юкломани бола организмнинг жисмоний тайёргарлик даражасига мос келмаслигини кўрсатади.



кириш
қисми

асосий
қисми

хулоса
қисми

3.2.1. – расм.

Жисмоний тарбия машғулотларида бола пулс сонининг динамикаси (физиологик юкламанинг эгрилиги).

Кучли – тезлаштирилган синамаларни бажариш натижаларининг хулосалари бўйича (30 метрга югуриш, юриш давомида 10 метрга югуриш, жойидан узоқликка сакраш, ўнг қўл ёрдамида узоққа қоптоқни улоқтириш) мактабгача тарбия ёшидаги болалар жисмоний тарбия машғулотларининг самарадорлигини баҳолайди.

Болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси кўрсаткичлари

Кўрсаткичлар	Чарчашнинг ривожланиш даражаси		
	Сезиларсиз	Сезиларли	Кучли
юз териси рангининг ўзгариши	сезиларсиз қизариш	сезиларли қизариш	тезда қизариш (оқариш, кўқариш)
терлаш	сезиларсиз	кенг тарқалган	жуда тез
нафас	тезлашган	жуда тез	жуда тез (юзаки, ҳансираш)
ҳаракат	бузилмаган	ишончсиз чайқалиш	тезда чайқалиш (ҳаракат бузилиши)
диққат эътибор	меъерий	топшириқни нотўғри бажариш	топшириқни секин бажариш
ҳис қилиш қобилияти	яқши	чарчашдан шикоят қилади	тезда чарчаш, мушакларда оғриқ, бош оғриғи, кўкрак соҳасида гнжирлашни сезиш

3.3. Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия дарсларини ташкиллаштиришга бўлган гигиеник талаблар

Мактаб ва ўсмирлар муассасаларида жисмоний тарбияни ташкиллаштиришнинг гигиеник баҳолашнинг дастури.

1. Жисмоний тарбия дарси (ўқувчилар сони, дарсларга қатнашиш сони, касалликлар туфайли дарслардан озод қилиниши; дарснинг алоҳида қисмларини хронометраж усулида баҳолаш, дарснинг зичлиги, физиологик эгрлик даражаси 2 – 4 та болада, ҳафта ва кун тартибидаги жисмоний дарсларнинг сони ва давомийлиги);
2. Жисмоний тарбия залининг гигиеник шароитига баҳо бериш (ҳавонинг ҳарорати, нисбий намлик даражаси ва ҳаво ҳаракатининг тезлиги ва уларнинг меъерий кўрсаткичларга мос келиш);
3. Жисмоний тарбия залларининг жиҳозланиши (жиҳозларнинг ДавСТига мос келиши, жиҳозларнинг жамламаси ва уларнинг санитария ҳолати);
4. Дарс бошлангунча ташкиллаштириладиган бадантарбия машқиларни ўтказиш ўрни ва жойи, давомийлиги, ўқувчиларнинг ёши мос келишини солиштириляши;
5. Жисмоний дақиқалар уларнинг турли синфларда кун давомидаги давомийлигининг сони;
6. Махсус гуруҳларда дарсларни ташкиллаштириш ўрни ва давомийлиги;

7. Қоматида нуқсонлари бўлган ўқувчилар учун қўшимча гимнастика машғулотларини бажариш ва унинг натижаларининг таҳлили (шифокор ва жисмоний тарбия дарсларининг маълумотларига асосан);
8. Белгиланган меъерий кўрсаткичларни топшириш (болаларнинг қамраб олиниши ва тиббий назоратни ташкиллаштириш);
9. Мактаб спорт секцияларида шуғулланувчи ўқувчилар сони (тўғарақлар тури ва уларда шуғулланувчилар сони; тўғарақ иш тартиби; бир машғулот давомийлиги ва уларнинг ҳафта давомидаги миқдори);
10. Мактаб, мактаблараро ва туман миқёсидаги мусобақаларни ўтказиш (иштирокчилар сони ва қайси спорт тури бўйича, тиббий назорат);
11. Экскурсия ва сайрларни ташкиллаштириш (ўқув йили давомида ҳар бир синф учун уларнинг миқдори, экскурсиялар сони ва характери);
12. Шифокор назорати (жисмоний тарбия гуруҳларини аниқлаш, синфдан ташқари спорт ишени ташкиллаштиришда тиббий текширувлар сони).

Мактаб ўқувчилари билан олиб бориладиган жисмоний тарбия дарсларини ташкиллаштириш қуйидагича: жисмоний тарбия бўйича ўқув дастури, саломатлик ҳолати бўйича махсус тиббий гуруҳларга ажратилган ўқувчилар учун дарс дастури ва бошқа ҳужжатлар асосида ташкиллаштирилиши керак. Кун тарбида ҳафтасига 2 марта (2 та) жисмоний тарбия дарси ташкиллаштирилиши керак, дарснинг давомийлиги 45 дақиқадан, кун и узайтирилган гуруҳлар учун кун тартибидаги кундалик жисмоний тарбия соатлари, танаффуслардаги ҳаракатли ўйинлар, эрталабки бадантарбия машғулотларидан иборат бўлиши керак.

Дарсдан ташқари вақтларда спорт ва жисмоний тарбия байрамларини ўтказиш режалаштирилиши керак. Спорт кунлари ва «Саломатлик кун»лари ва бошқалар, спорт тўғарақларидаги машғулотлар ташкиллаштирилиши лозим.

1—4, 5—9, 10—11—синф ўқувчилари учун алоҳида таркибий қисмлардан ташкил топган дастурга мос дарсларни ташкиллаштириш лозим.

Мактаб педиатр—шифокорининг йиллик тиббий қўриқлари натижаларига асосланиб, тиббий гуруҳларга ўқувчилар ажратилади: буларга асосий, тайёрлов, махсус гуруҳлар киради (жадвал 3.3.1).

Бу ўқувчилар билан ушбу гуруҳларда дарсларни олиб бориш ўзига хос хусусиятга эга. Саломатлик ҳолати бўйича асосий ва тайёрлов гуруҳларига киритилган болалар дарсларда бирга шуғулланиши мумкин, бироқ кейинчалик даврийлиги ва

юкламанинг ҳажмини пасайтириш лозим (югуриш даражасини энгил югуриш ва юриш билан алмаштирилади, машқларнинг қайтадан бажарилиши камайтирилади, қўл куч сарфлашни талаб қиладиган машқларни бажариш чегараланади). Махсус тиббий гуруҳларга киритилган ўқувчилар дарс соатларидан ташқари махсус жадвал асосида шуғулланади. Касалик туфайли дарс қолдирган болалар ва ўсмирлар умумтаълим мактаб дастурига мос дарсларга қатнашишига рухсат берилсада, бироқ жисмоний тарбия дарсларига 3.3.2. — жадвалда келтирилган муддатда шуғулланишдан четлаштирилади.

Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбия дарсларини ташкиллаштирилишига умумий баҳо беришда санитария шифокори қуйидаги тартибдаги кузатиш натижалари асосида олиб боради.

1. Дарснинг таркиби ва юкламани ҳажми — ўқувчилар жинси ва ёши, жисмоний тайёргарлик даражаси ва саломатлик ҳолатига мос келиши керак.

2. Дарсни тўғри ташкиллаштириш ва унинг алоҳида ажратилган таркибий қисмларига физиологик юкламанинг меъёрий мотор зичлигини ҳосил қилиш керак.

3. Саломатлик ҳолатини яхшилашга, қадди — қоматини тўғри шакллантиришга ва гармоник равишдаги жисмоний ривожланишни таъминлашга қаратилган жисмоний тарбия машқларини бажариш.

4. Ҳафта ва кун давомида дарс жадвалида жисмоний тарбия дарсининг ўрни ва кетма — кетлигига риоя қилиш.

5. Махсус хоналарда (спорт ва гимнастика заллари) махсус жиҳозланган мактаб участкаси, стадион, бассейнларда машғулотлар ўтказиш.

6. Машғулотларни бажаришда ўқувчилар ҳаво ҳароратининг ҳарорат меъёрига риоя қилиш ва чиниқтиришни таъминлашга қаратилган спорт кийимларидан фойдаланиш.

Кетма — кет равишда ташкиллаштирилган жисмоний тарбия дарсларига рухсат берилмайди (чанғи спорти бундан мустасно) ўқув дарс жадвалида дарсни куннинг биринчи ва охири соатларига қўйиш мақсадга мувофиқ эмас. Ҳафталик дарс жадвалида жисмоний тарбия дарсларини ишлаш қобилиятининг физиологик пасайиш кунлари бошланишидан олдин қўйиш лозим (чоршанба, пайшанба).

Дарснинг таркиби 3 қисмдан иборат: кириш, асосий, хулоса. Кириш қисмининг давомийлиги 5 — 10 дақиқа, асосий қисми 25 — 30 дақиқа, хулоса қисми 3 — 5 дақиқадан иборат. Дарснинг таркиби дарс мавзуси ва дастурига қараб аниқланади. Кириш қисмида асосан саф тортиш, нафас машқларини бажариш билан биргаликда юриш, таянч — ҳаракат тизими бузилишини олдини олишга ва уни тўғрилашга қаратилган машқларни бажариш ва энгил югуришдан иборат.

**Саломатлик ҳолати бўйича турли тиббий гуруҳларга
киритилган ўқувчилар учун жисмоний тарбия ва спорт
машғулотларини ташкиллаштириш**

Гуруҳларнинг тиббий тавсифи	Машғулотнинг асосий турлари	Қўшимча равишдаги машғулотлар ва умумий тавсиялар
1	2	3
<p>Асосий гуруҳ Саломатлик ҳолатида ўзгаришларга эга бўлмаган, сезиларсиз равишдан морфофункционал сил-жишга эга бўлган, жисмоний тайёр-гарликка эга бўлган болалар</p>	<p>Ўқув дастури бўйича тўла жисмоний тарбиялаш. Меъёрий кўрсаткичларни топшириш. Спорт – соғломлаштириш чора – тадбирларида иштирок этиш</p>	<p>Мактабдаги ва мактабдан ташқари спорт тўғррак – ларидан бирида даврий равишда шугулланиш. Турли даражадаги мусобақаларда иштирок этиш. Дарсдан ташқари вақтларда эркин спорт ўйинлари, сайрларни ташкиллаштириш</p>
<p>Тайёрлов гуруҳи Саломатлигида сезиларсиз ўзгариш бўлган ва жисмоний тайёргарликка эга бўлмаган болалар</p>	<p>Ўқув дастури бўйича аста – секин ҳаракат – ларни ўзлаштириб, зарур бўлган талабларга мослаштириш, шунингдек организмга кучли талабларни кўядиган машғулотларни олиб ташлаш. Айрим меъёрий кўрсаткичларни топшириш. Спорт – соғломлаштириш чора – тадбирларида иштирок этиш</p>	<p>Умумий жисмоний тайёргарликни оширишга қаратилган тўғрракларда шугулланиш. Шифокор тавсиясига кўра эркин спорт ўйинларини бажариш ва туристик сайрларда иштирок этиш мумкин</p>
<p>Махсус гуруҳ Саломатлиги анча доимий ёки вақтинча ўзгарган, ўқув ва ишлаб чиқариш таълим ишларига рухсат берилган болалар</p>	<p>Касалликларнинг тури ва кечишини инобатга олиб махсус дастур асосида машғулотларни олиб бориш ва уларни алоҳида ажратиб баҳолаш. Спорт – соғломлаштириш чора – тадбирларида иштирок этиш</p>	<p>Ўз – ўзини бошқариш қоидаларига риоя қилган ҳолда ижтимоий фойдали меҳнат, эркин спорт ўйинлари, ҳаракатли ўйинлар ва сайр билан шугулланиш. Шифокор тавсиясига биноан кун тартибида шахсий жисмоний тарбия билан шугулланиш. Кунлик ҳаракат фаолигини ва саломатлик ҳолатини тиббий назорат қилиш</p>

Жадвал 3.3.2.

Турли касалликлардан кейин мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия машғулоти билан шуғулланиш вақти

Касалликлар	Мактабда жисмоний тарбия билан шуғулланиш вақти	Қўшимчалар
Ангина	14–28	Тез совқатиш руҳсат бермайди (Чангида учтиш ва чўмилиш мумкин эмас)
Бронхит, юқори нафас йўллари –нинг ўткир яллиғланиши	7–21	
Ўткир отит	14–28	
Пневмония	30–60	
Плеврит	14–28	
Грипп	30–60	
Ўткир юқумли касалликлар	60	Юрак қов – томжир тизимини функционал синамалари натижалари қониқарли бўлса
Ўткир нефрит	30–60	
Юқумли гепатит	56–360	
Апендицит (операциядан кейин)	30–60	
Суйкаларнинг синиши	30–90	Даволаниш давомида даволловчи гимнастикаларни давом эттириш керак
Мия чайқаланиши	60 ва ундан юқори 1 йилгача	Жароҳатланишининг оғирлиги ва турига боғлиқ

Асосий қисмда умумий ривожлантирувчи машқлар билан биргаликда гимнастика снарядлари ва тўплар, шунингдек, спорт ўйинларини бажаришдан фойдаланилган ҳолда (кичик мактаб ўқувчилари учун керакли) ҳаракат кўникмаларини ривожлантирувчи машқлар бажарилади. Хулоса қисмида нафас олишни яхшилашчи машқларни бажариш билан дарсга яқун ясалади.

Жисмоний тарбия дарсларини тиббий назорат қилишда дақиқали хронометраж ўтказиш натижалари, шунингдек, дарс бошида ва охирида, таркибий қисмлари давомида пулс сонини қайд қилиш ва тикланиш даври инobatта олинади.

Мактаб ўқувчилари учун дарснинг мотор зичлиги 60–80 % да тавсия қилинади. Дарснинг физиологик эгрилиги пулс сонининг ўзгариши мактагача тарбия ёшидаги болалар учун кўрсатилган ҳолатдагидек бўлиб, аста–секинлик билан дарснинг асосий қисмининг охирида максимал даражага кўтарилади. Ўқувчиларнинг юкламага бўлган функционал эҳтиёжи дарснинг ҳар бир қисмида пулс сонининг кўтарилиши ва унинг дарс охирида дастлабки ҳолатга келиши билан баҳоланади. Дарснинг кириш қисми охирида пулс сони 25–30% га, асосий қисмида 80–100% га кўтарилиши ва унинг дастлабки ҳолатга (тинч турганда ва дарс бошланишидан олдин) қайтиши дарс тугагандан кейин 3–4 дақиқани эгаллаши

лозим. Соғлом мактаб ўқувчиларига дарснинг асосий қисмида дақиқасига ўртача 160—180 марта пулс сонини таъминлайдиган юкламаларни тавсия қилиш керак.

Махсуслаштирилган тиббий гуруҳлардаги дарслар ўзининг хусусиятига боғлиқ бўлади. Саломатлик ҳолатида сезиларсиз даражадаги силжиши бўлган болалар ва ўсмирлар учун жисмоний тарбия дарслари мактабда ташкиллаштиради. Бундай дарслар дарс жадвалида дарсдан олдин ва кейин 45 дақиқадан ҳафтасига 2 марта ёки 30 дақиқадан ҳафтасига 3 марта ташкиллаштиради.

Махсус тиббий гуруҳдаги (МТГ) болаларга жисмоний тарбия дарсларини олиб бориш учун шифокор хулосаси ва мактаб директори буйруғи билан ташкиллаштирилиши керак.

Ушбу гуруҳдаги болаларнинг минимал сони 10 тадан кам бўлмаслиги керак. Амалиёт шуни кўрсатадики, ушбу ўқувчиларни қуйидаги тартибда гуруҳларга ажратиш мақсадга мувофиқдир, (масалан: 1—2, 3—4, 5—8, 9—11 синфлар) агар ўқувчилар сони гуруҳни ташкиллаштиришга етишмаса, у ҳолда 3 ёки 4 та синфни бирлаштириш лозим. Бунга 1—4, 5—8, 9—11 бироқ ҳар бир ўқувчига юкламалар берилаётганда уларнинг шахсий имкониятларини жиддий эътиборга олиш лозим.

Махсуслаштирилган тиббий гуруҳда болаларни 2 та гуруҳга ажратиш лозим: «кучли» гуруҳ («А») ва «кучсиз» («Б») гуруҳларига ажратилиб, педагогик жараёни самарали яқунланиши учун соғломлаштирувчи вазифалар киритилади. Ўқувчиларни («А») ва («Б») кичик гуруҳларга шифокор тақсимлайди. («А») гуруҳга киритилган ўқувчилар саломатлик ҳолатига сезиларли даражадаги таъсир кўрсатмаётган қониқарли кўрсаткичга эга бўлган ҳаракат кўникмалари, шунингдек касалликни ўтказган ва жароҳатдан кейин вақтинча МТГга киритилган ўқувчилар ажратилади.

(«Б») гуруҳига ҳаракат тизимида ривожланиш нуқсонига эга бўлганлар, тез—тез қайталанувчи сурункали касалликлари бор бўлган, ҳамда қайтмас патологик ўзгаришларига эга бўлган ўқувчилар тавсия қилинади. Қоидага биноан («А») гуруҳдаги болалар сони иккинчи гуруҳга боғлиқ бўлади.

Мактаблараро МТГларни назологик белгилари бўйича жамлаштириш мумкин. Буларга: нафас олиш ва юрак—қон томир тизимининг сурункали касалликлари; таянч—ҳаракат тизимида патологик ҳолатлари ва рефреакция аномалиялари бор ўқувчиларга мўлжалланган МТГ киритилади.

Ушбу дарсларга болаларнинг тўлиқ қатнашиши мажбурийдир. Дарсга қатнашишни таъминлашни ўқитувчилар зиммасига юклатилади, машғулот олиб боровчи ва синф раҳбари мактаб директорининг ўқув ишлари бўйича ўринбосари ва шифокор томонидан назорат қилинади. МТГга киритилган мактаб ўқувчилари йил давомида тиббий кўриқдан қўшимча равишда

ўтказилади. Саломатлик ҳолатида сезиларли даражада ўзгариши бўлган болалар ва ўсмирлар даволаш – профилактик муассасаларига даволовчи физиотерапевтик муолажалар олиш учун ёки махсус даволанишга жўнатилади.

МТГ махсуслаштирилган тиббий гуруҳларда ўқувчилар жисмоний тайёргарлиги тайёрлов ва асосий даврларга бўлинади.

Тайёрлов даври асосан биринчи чоракни ўз ичига олади. Унинг вазифаси: жисмоний юкломани бажаришга аста – секинлик билан юрак қон – томир тизимси, нафас олиш тизимси ва бутун организмни тайёрлашга; тизимтик равишдаги жисмоний тарбия машқларини эҳтиёжини ўргатишга; юракнинг қисқариш сонининг тўғри иш фаолиятини таъминлашни ўргатишга; ўз – ўзини бошқариш кўникмаларини ўргатишга қаратилган. Тайёргарлик даврида қуйидаги машқларни бажариш тавсия этилади: буларга умумий ривожлантирувчи машқлар, қадди – қоматни тўғри шакллантиришга қаратилган, тана ва ҳаракат координациясини тўғри ушлашга қаратилган, баскетболнинг айрим элементлари (узатиш, тўхтатиш, айлана атрофида айланиш ва сакраш) паст даражадаги ҳаракатли ўйинларни бажариш киради. Дарснинг ушбу даврида нафасни тўғри таъминлашга қаратилган машқларни алмаштиришга асосий эътиборни қаратиш керак.

МТГнинг асосий ўргатиш даврининг давомийлиги ўқувчилар организмнинг адаптацион (мослашиш) эҳтиёжига, жисмоний ишлаш қобилияти ва саломатлик ҳолатига боғлиқ бўлади.

Унинг вазифасига махсус тиббий гуруҳдаги мактаб ўқувчилари учун жисмоний тарбия дарсининг дастурига асосий ҳаракат кўникмаларини ўзлаштириш киради, шунингдек организмнинг жисмоний юкломани бажаришга қаратилган функционал қобилияти ва умумий тайёргарлигини оширишга қаратилган машқлар киради. Бу даврдаги дарснинг мазмуни аста – секинлик билан МТГ махсус тиббий гуруҳда шугулланувчи ўқувчилар учун ишлаб чиқарилган дастурга кирувчи комплекс машқларни бажаришга қаратилган бўлиши керак.

МТГга киритилган саломатлигида ўзгариши бўлган мактаб ўқувчилар учун жисмоний тарбия дарслари қуйидаги тартибда тузилиши керак: кириш, асосий ва хулоса қисми.

Дарснинг кириш қисми. Вазифалари: дарснинг таркибий қисми билан ўқувчиларни таништиришни ташкиллаштириш, ижобий эмоционал кайфиятни ҳосил қилиш, юқори даражадаги юкламага организмнинг функционал тайёргарлигини аста – секинлик билан ўргатиш ва мослаштиришдан иборат бўлиши керак.

Дарснинг кириш қисмига ритмик даражаси ўзгартирилган турли машқлар, ҳаракат координациясини шакллантирувчи оддий машқлар 15 сониядан 2 дақиқачага тезлаштирилган юриш ва югуриш, рақсли юришларни ўз ичига олиши керак.

Дарснинг кириш қисми давомийлиги таълим босқичига қараб 3—6 дан 10—15 дақиқагача узайтирилади. Тайёрлов даврида дарснинг кириш қисми узунроқ, асосий даврида қисқароқ бўлади.

Дарснинг асосий қисми. Вазифалари: организмни гармоник ривожланишини, нафас олиш ва юрак—қон томир тизимини нормал ҳолати, ҳаракат кўникмалари ва ижобий кайфиятни ошириш сифатларига қаратилган бўлиши лозим. Асосий қисм бошида энгил атлетиканинг алоҳида белгилари, танани тўғри ушлашга қаратилган машқлардан кенг фойдаланиш керак. Дарснинг асосий қисми давомийлиги 25 дан 35 дақиқагача бўлиши керак.

Дарснинг хулоса қисми. Вазифалар: тез тикланиш жараёнини таъминловчи, юкломани пасайтирувчи, чарчашни олдини олишга қаратилган машқлардан ташкил топган бўлиши керак. Қўл мускуллари ҳаракатлантирувчи оддий машқлар, турли даражадаги юришлар, тинч ўйинли юришлар, мушакларни бўшаштирувчи машқлар, ўтириб дам олиш ва нафас машқларини қўллаш мақсадга мувофиқдир. Дарсни якуни кейинги ишга ва ўтилган дарсдан қониқиш ҳосил қилишга қаратилган бўлиши керак.

Хулоса қисмининг давомийлиги 5—10 дақиқани ташкил қилиши лозим. 30 дақиқали дарс давомийлигида унинг таркибий қисмлари 5—7, 15—18,5, 5—7 дақиқага қисқартирилади.

Жисмоний тарбия дарсининг самарадорлигини мактаб ўқувчиларининг асосий ва тайёрлов гуруҳларида назорат синамаларини бажариш билан, касал ва ҳаракат қилиш қобилияти пасайган болалар учун (махсус тиббий гуруҳларда) асосий касалликнинг кечиши, функционал синамаларнинг бажариш сифати, жисмоний ишлаш қобилиятига қараб баҳоланади.

Ижобий кўрсаткичлар олинганда мактаб шифокори махсус гуруҳдан тайёрлов тиббий гуруҳига ўқувчиларни ўтказиш масаласини ҳал қилади.

3.4. Касб—ҳунар мактаблари— коллежларда жисмоний тарбия дарсларини ташкиллаштиришга бўлган гигиеник талаблар

КХМ — коллежларда жисмоний тарбиянинг асосий шакли— дарс ҳисобланиб, у ҳафтасига 2 марта 45 дақиқадан ўтказилади. Дарсга бўлган гигиеник талаблар мактабдаги жисмоний тарбия дарсларининг талабларига тўғри келади. Коллежлардаги жисмоний тарбия дарсларининг бирдан—бир вазифаси касбий тайёргарлик даражасини оширишга қаратилган. Ушбу тайёргарлик даражасининг асосий вазифаси бу ўсмирларни жисмоний сифатини оширишга қаратилган бўлиб, бу танланган касбни эгаллашга ва махсус жисмоний машқларни бажаришга ўргатишдан иборат. Касбий маҳоратни оширишга қаратилган жисмоний тарбия дарслари умумий ривожлантирувчи ҳисобланиб, унинг асосини эрталабки бадантарбия машқлари ташкил қилади.

Жисмоний тарбия дарсининг кириш қисми (8—15 дақиқани), асосий қисми (25—30 дақиқани), хулоса қисми (3—5 дақиқа) ни ташкил қилиши керак. Тавсия этиладиган мотор зичлиги 60—80 % ни ташкил қилиши зарур. Касбий тайёргарлик даражасининг ҳажмига қараб жисмоний тарбия дарси қуйидагиларга ажратилади.

Комплексли (уйғунлаштирилган) — доимий ташкиллаш — тирилган дарс тури бўлиб, касбий йўналтиришга эга бўлган хусусиятларига дарснинг 30—35 дақиқа вақтини ажратиш керак ва махсус юқори савиядаги даражаси билан ажралиб, касбий маҳоратта эга бўлган машқларнинг тўлалиги ва спорт машқларига яқинлашади. Бундай дарсларнинг мотор зичлиги 80% дан юқори бўлиб, ойига 2 марта ўтказилиши керак. Қоидага кўра, жисмоний тарбия дарсига касбий маҳоратни оширишга қаратилган машқларни қўшилиши натижасида ўсмирларда юқори савиядорлик ва пулснинг ошишига олиб келади. Пулс сони дарснинг асосий қисмида дақиқасига 170—180 ва ундан юқорини ташкил қилади. Бу айлана тайёргарлик кўламига олиб келади ва «бўш» вақтни камайтиради ва турли хил тренажерлардан фойдаланишни тақозо қилади.

Ўсмирларни жисмоний ва касбий таълимга ўргатишга қаратилган жисмоний тарбия шакл ва воситалари 3.3.4—иловада келтирилган.

Ўсмирларни жисмоний тарбиялаш воситалари жисмоний тарбия дарсларидан ташқари спорт соатларидаги эрталабки бадантарбия машқларини ўз ичига олади, бу машқлар ҳафтасига 1 марта 45 дақиқадан (ёрдамчи шаклда) қўлланилади. Спорт соатлари оддий дарсларга ўхшаш тарзда бўлиб, унда касбий маҳоратни оширувчи машқлар ҳажми 40—45% ни ташкил қилиши керак. Спорт соатларининг вақтини ҳаракатли ўйинлар, ҳаракат координациясини ривожлантирувчи, диққат — эътиборни оширувчи, берилган ҳаракат фаоллиги топшириқларини киритиш ҳисобига 60 дақиқагача узайтириш мумкин. Бошқа турдаги жисмоний тарбия шаклларида ҳам фойдаланиш мумкин (буларга — тренажерлардаги ва спорт тўғарақларидаги машғулотлар киради). Касбий мактабларда ўсмирларни рационал ҳаракат тартибининг умумлаштирилган турлари 3.4.1 — жадвалда кўрсатилган.

15–17 ёшдаги мактаб ўқувчиларини тўғри рационал ҳаракат тартибда жисмоний тарбиялаш

Машғулот шакллари	Машғулот давомийлиги (дақиқа)	Бир ҳафтада ўтиш давомийлиги	Бир ҳафтада ўтиш давомийлигининг дақиқалари
Жисмоний тарбия дarsi	45	2	90
Спорт соатлари	45	1	45
Ўқув кuni давомида спорт соғломлаштириш машғулотлари			
Дарсгача бадантарбия	8	5	40
Дарс давомидаги жисмоний дақиқалар	2	30	60
Танаффусдаги ҳаракатли ўйинлар	20	5	100
Ишлаб чиқариш жисмоний дақиқалари	10	1	10
Тренажерлар билан машғулотлар	5	3	15
Спорт тўғарақларидаги синфдан ташқари машғулотлар	90	2	180
Мустақил дарслар (уй тошгириқлари)	30	5	150

3.5. Жисмоний тарбия машғулотларини ўтиш ўринлари (жойлари) ва уларнинг жиҳозланишини санитар – гигиеник баҳолаш

Жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлиги жисмоний тарбия дарсларини (машғулотларни) ўтадиган жой ва атроф – муҳитнинг ҳолатига боғлиқ. Жисмоний тарбия дарслари вақтида хонанинг ҳавоси тез ифлосланади. Ҳаво муҳитида 400 дан ортиқ антропоген моддалар бўлиши мумкин. Ушбу маҳсулотлар моддалар алмашинуви маҳсулотлари, бино ичидаги фойдаланилган полимер материаллардан ажратилган заҳарли аралашмалар бўлиши мумкин.

Ҳаво муҳитини назорат қилиши давомида шифокор қуйидаги меъёрий кўрсаткичларга асосланиши керак: карбонат ангидрид газининг миқдори 0.1%ни, чангнинг миқдори 1 м^3 ҳавода 1.75 млн чанг заррачасидан ошмаслиги керак, 1 м^3 ҳавода 6–9 мг кислород оксидланиши ва 1 м^3 ҳавода 4000 микроблар кўпайиши мумкин.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари давомида спорт шовқини ҳосил бўлади, унинг даражаси 50—129 ДБА дан ошмаслиги керак. Санитария меъёр ва қоидаларига асосан мусиқа билан биргаликда ташкиллаштирилладиган спорт залларидаги шовқин даражаси, 50 ДБА дан ошмаслиги, бошқа таълим муассасаларидаги залларда 60 ДБАдан ошмаслиги керак. Ёритилганлик даражаси агар спорт залларида чўғланма чироқ ўрнатилган бўлса, 150 люксни, люминисцент чироқ ўрнатилган бўлса, 200 люксни ташкил қилиши керак.

Умумтаълим мактаблари ва касбий мактабларда жисмоний тарбия дарслари очиқ ҳавода спорт майдонларида ҳамда қиш мавсумида спорт залларида ташкиллаштирилади (VII бобта қаранг). Мактабдан ташқари машғулотлар учун яхмалак конки учадиган майдонлар, очиқ сув манбаларда ташкиллаштирилладиган бассейнларда—ОСМБ, ёки сунъий бассейнларда ташкиллаш—тирилади.

Яхмалак учадиган жой — табиий сув ҳавзасида муз юзасида 16—18 см қалинликда муз ҳосил бўлганда, ёки сув бостириб қилинадиган яхмалак жойида 5—6 см.дан кам бўлмаган муз қатлами ҳосил бўлганда ташкиллаштирилади. Яхмалак учадиган болаларнинг биттасига 8 м² дан майдон мактаб ўқувчилари учун, 10 м² дан майдон битта ўсмирга ажратилади. Яхмалак учиш учун болалар ва ўсмирлар учун — 15 даражадан паст ҳароратларда аччиқ совуқ шамол бўлмаганда, — 8—10 даражали ҳароратда кучли совуқ шамол бўлмаганда рухсат берилади.

Бассейнлар—сувда чўмилиш ташкиллаштирилган сув ҳавзалари оқава очиқ сув манбалари бор жойларда, сувнинг бошланиш нуқтасида ва чиқинди сувлар тушадиган жойдан 100 метрдан кам бўлмаган масофада ташкиллаштириш лозим, шунингдек, ҳайвонларни чўмилтириш, кема ва қайиқларни сақлаш ўринлари ва кийимларни ювиш ўринлари ҳам юқори талабларга асосан жойлаштирилиши керак. Сувда ташкиллаштирилган чўмилиш ҳавзасидан юқорида ифлослантирувчи манбалар жойлаштирилган бўлса, уларнинг оралиқ масофаси 2 км.дан кам бўлмаслиги керак. Бу эса чиқиндининг тури ва сувнинг лаборатор таҳлилининг натижаларига асосланади. Чўмилиш учун ажратилган жойларнинг остида ва атрофида совуқ сув чиқадиган ва қуйиладиган жой бўлиши керак эмас. Очиқ сув манбаидан чўмилиш сувининг юзаси битта ўсмирга 5 м², болаларга 4 м², сунъий равишда ташкиллаштирилган сув ҳавзаларида битта ўқувчига 8 м² ўрин ажратилиши лозим. Сузишни ўргатиш жойларида битта болага 3 м² дан чегараланган жой ажратилиши керак. Ушбу сузиш ҳавзасининг чуқурлиги болалар учун 0,5—0,8 м, катталар учун 1,2—1,4 м жой ажратилиши керак.

Сунъий равишда ташкиллаштирилган чўмилиш ҳавзалари

Сунъий чўмилиш ҳавзаларининг — СЧҲ ўлчами 15x25 м ва бир марта 75 та бола чўмилишига, спорт машғулотларини олиб бориш учун — 35 тздан кўп бўлмаган болаларга мўлжалланиши керак. 20x50 м ўлчамдаги СЧҲ — 200 ўриндан ошмаган, спорт машғулотларини олиб бориш учун — 50 ўриндан ошмаган бўлиши керак. СЧҲ даги сувнинг ҳарорати 23—25 даражани, болаларнинг чўмилиши учун 24 даражадан кам бўлмаслиги керак. СЧҲларига тушадиган сув «Ичимлик суви» давлат стандартлари талабларига жавоб бериши керак. СЧҲ даги қолдиқ хлорнинг миқдори 0,2—0,3 мг.л миқдорни, ичак таёқчаларининг миқдори 1 литрда 100 тадан ошмаслиги керак. СЧҲ келган ҳар бир бола СЧҲ ичидаги душда совун билан чўмилиши лозим, оёқларни ювишга мослаштирилган оқава сувда оёқларини ювиши лозим. Чўмилиш ўринлари СЧҲнинг заллари билан боғланиши лозим. Чўмилиш учун душ мосламаларининг биттаси очиқ, СЧҲларида 3 та болага бир сменада, СЧҲда эса биттаси 2 та болага бир сменада ажратилиши керак.

Баскетбол майдони. 11—14 ёшдаги болалар учун унинг ўлчами 7—15 м баландликдаги айлана мосламага эга бўлиши керак, унинг баландлигини 2 м 80 см.гача пасайтириш рухсат берилади. 15 ёшдан катталар учун унинг ўлчами 26x14, айлананинг баландлиги 305 см.ли талабга мос келиши керак.

Волейбол майдонлари. 11—12 ёшли болалар учун қисқартирилган майдонларнинг ўлчамлари 15 x 7,5 м гача, 13 ёшдан катталарга 18x 9 м ўлчамда бўлиши керак.

Қўл тўпи ўйнайдиган майдонлар. 13—14 ёшли болалар учун унинг майдони 26 x12 м дан кам бўлмаслиги керак, 15—16 ёшли болалар учун 36—16 м дан кам бўлмаслиги керак, 17 ёшли ўсмирлар учун 38x18 м дан кам бўлмаслиги керак. Спорт машғулотлари ва дарслари 3.5.1.—жадвалда кўрсатилган ҳароратли шароитларда ташкиллаштирилиши керак.

Спорт машғулотлари ўтиш ҳароратининг меъёрлари

№	Спорт тури	Ҳарорат, даражаларда	
		Бино ичида	Очиқ ҳавода
1.	Волейбол	10 даражадан паст	– 8 даражадан паст шамолсиз
2.	Баскетбол	8 даражадан паст	– 8 даражадан паст, шамолсиз
3.	Футбол	–	– 10 даражадан паст, шамолсиз
4.	Кўл туши	–	– 8 даражадан паст эмас
5.	Бадантарбия: Бадий спорт	14 даражадан паст эмас	– 20 даражадан паст, шамолсиз
6.	Акробатика	14 даражадан паст	– 20 даражадан паст, шамолсиз
7.	Фигуралӣ учиш	–	– 14 даража шамол бўлса, – 16 шамол бўлмаса
8.	Яхмалак учиш спортӣ	–	– 18 даража шамол бўлса, – 16 даража шамолсиз
9.	Сузиш	Сув ҳарорати 25 даражадан паст бўлганда, ҳаво ҳарорати 24 даража	Сув ҳарорати 20 даражадан паст бўлганда, ҳаво ҳарорати 18 даражадан паст эмас
10.	Енгил атлетика	7 даража	– 12 дан 30 даражагача
11.	Велоспорт	–	10 даражадан паст эмас
12.	Чанғи спортӣ	–	– 15– 18 даража шамол бўлмаганда; – 12– 16 даражадан паст шамол бўлганда

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Жисмоний тарбиянинг гигиеник таърифини тушунтириб беринг.
2. Жисмоний тарбиянинг асосий вазифаларини санаб ўтинг.
3. Жисмоний тарбиянинг асосий воситаларни санаб беринг.
4. Жисмоний тарбиянинг асосий шакллариини тушунтириб беринг.
5. Жисмоний тарбия дарсларининг таркибий қисмларини тушунтириб беринг.
6. Жисмоний тарбия гуруҳларини санаб беринг.
7. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи таъсирини кўрсатинг.
8. Мактабдаги жисмоний тарбия дарсларининг гигиеник аҳамиятини тушунтириб беринг.
9. Касб – ҳунар мактабларида жисмоний тарбия дарсларига бўлган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
10. Жисмоний тарбия дарсларини ўтиш ва ташкиллаштириш ўринларига бўлган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ ТЕСТ САВОЛЛАРИ

- 1. Болалар ва ўсмирларни жисмоний тарбиялашнинг асосий вазифасини кўрсатинг:**
 1. Саломатлик ҳолатини яхшилаш, қаршилик кўрсатиш даражасини ошириш, жисмоний ривожланишни мустаҳкамлаш.
 2. Патоген микроорганизмларга қаршилик даражасини оширади.
 3. Жисмоний ривожланишнинг нуқсонларини тиклашга ижобий таъсир кўрсатади.
 4. Мия ярим шарларида шартли рефлексларни ҳосил бўлишида иштирок этади.
 5. Моддалар алмашинувини кучайтиради.
- 2 Жисмоний тарбиянинг асосий воситаларини кўрсатинг:**
 1. Мактабдан ташқари машғулотлар билан шуғулланиш.
 2. Синфдан ташқари машғулотлар билан шуғулланиш.
 3. Алоҳида махсус гуруҳларда машғулотлар олиб бориш.
 4. Жисмоний тарбия машғулотлари, ҳаракатли ўйинлар.
 5. Жамоат жойларида спорт машқларини бажариш.
- 3. МБМ да кичик ва катта гуруҳларда эрталабки бадантарбияни ўтказиш давомийлигининг кўрсатинг:**
 1. Кичик болалар учун – 3–4 дақиқа, катта гуруҳлар учун 8–10 дақиқа.
 2. Кичик болалар учун – 5–7 дақиқа, катта гуруҳлар учун 8–10 дақиқа.
 3. Катта болалар учун – 3–4 дақиқа, ўрта гуруҳлар учун 8–10 дақиқа.
 4. Катта болалар учун – 8–10 дақиқа, кичик гуруҳлар учун 5–6 дақиқа.
 5. Катта болалар учун – 10 дақиқа, кичик гуруҳлар учун 1–2 дақиқа.
- 4. Жисмоний тарбия дарсларини тиббий назорат қилишнинг асосий чора-тадбирларини кўрсатинг.**
 1. Саломатлик ҳолатига таъсир қиладиган салбий омилларни аниқлаш.
 2. Жисмоний юкламадан кейин организмнинг саломатлик ҳолатига баҳо бериш.
 3. Жисмоний ривожланишнинг самотометрик кўрсаткичларга баҳо бериш.
 4. Организмнинг ташқи муҳитнинг ноқулай омилларига қаршилик даражасини аниқлаш.
 5. Жисмоний тарбия ўтказиш шароитини санитар текшириш.
- 5.Жисмоний тарбия машғулотлари давомида мактаб шифокорининг асосий вазифаларидан бирини кўрсатинг.**
 1. Спорт кийимлари билан таъминланганлик даражасига гигиеник баҳо бериш.

2. Саломатлик ҳолатини, жисмоний ривожланишини ва функционал ҳолатини тиббий кузатиш.
3. Жисмоний тарбия ва спорт меъёрларини бажариш юкламасига гигиеник баҳо бериш.
4. Жисмоний юкламаларнинг бажарилишига гигиеник баҳо бериш.
5. Жисмоний воситаларга гигиеник баҳо бериш.
6. **Жисмоний тарбия дарсини баҳолашда қўлланиладиган нафас чиқаришни тўхтатишга қаратилган асосий синамани кўрсатинг.**
 1. Рутков синамаси.
 2. Мартин Кушелевский синамаси.
 3. Ортостатистик синама.
 4. Коволков синамаси.
 5. Штанге синамаси.
7. **Мактабда жисмоний тарбия дарсларини ўтказишнинг асосий гуруҳини кўрсатинг.**
 1. Умумий, индивидуал, оммавий.
 2. Асосий, оммавий, махсус.
 3. Асосий, тайёрлов, махсус.
 4. Тайёрлов, махсус, индивидуал.
 5. Асосий, индивидуал, махсус.
8. **Жисмоний тарбия машғулотларини ўтказишда функционал синамадан кейин болалар ва ўсмирлар юрак-қон томир тизимининг турларини кўрсатинг.**
 1. Функционал, субкомпенсатор, дистоник.
 2. Меъёрий, дистоник, гипертоник.
 3. Гипертоник, дистоник, декомпенсатор.
 4. Дистоник, функционал, босқичма – босқич.
 5. Босқичма – босқич, субкомпенсатор, декомпенсатор.
9. **Жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи вазифасини кўрсатинг.**
 1. Патоген микроорганизмлар таъсирига носпецифик чидамликни ошириш.
 2. Ҳаракат кўникмаларни шакллантириш.
 3. Спорт гигиенаси қоидалари билан таништириш.
 4. Ишлаш қобилиятини ошириш.
 5. Иш жараёнида статистик компонентларни камайтириш.
10. **Гипокинезия ривожланишининг асосий сабабини кўрсатинг:**
 1. Юришнинг чегараланиши.
 2. Ҳаракат қобилиятининг ошиши.
 1. Ҳаракатнинг биологик эҳтиёжи.
 2. Спорт кўникмаларининг етишмаслиги.
 3. Ақлий меҳнат даражасининг кўплиги
11. **Гипокинезияни олдини олишга қаратилган асосий омилни кўрсатинг:**

1. Спорт машғулотлари билан белгиланган вақтда шуғулланиш.
 2. Меҳнат таълим дарсларида назарий машғулотлар вақтини қисқартириш.
 3. Болаларни очиқ ҳавода сайр қилишини таъминлаш.
 4. Меҳнат таълими ва жисмоний тарбиянинг асосий динамик компонентларини кўпайтириш.
 5. Дарсдан ташқари жисмоний тарбия шаклларини қўллаш.
- 12. МБМ да жисмоний тарбия машғулотлари ўтказишнинг асосий давомийлик вақтини кўрсатиш:**
1. 3—4 ёшлилар гуруҳида — 15—20 дақиқа.
 2. 4—5 ёшлилар гуруҳида — 25 дақиқа.
 3. 5—6 ёшлилар гуруҳида — 15—25 дақиқа.
 4. 3—4 ёшлилар гуруҳида — 15 дақиқагача.
 5. 6—7 ёшлилар гуруҳида — 45 дақиқа.
- 13. Жисмоний тарбиянинг асосий шаклини кўрсатиш:**
1. Эрталабки бадантарбия машғулотлари.
 2. Жисмоний тарбия кўникмаларидан фойдаланиш.
 3. Ҳаракатли ўйинлар.
 4. Спорт ўйинлари.
 5. Чиниқтириш воситаларидан фойдаланиш.
- 14. Кун тартибидаги соғломлаштириш чора-тадбирларининг тўғри вариантини кўрсатиш:**
1. Уйдаги эрталабки гимнастика.
 2. Дарсдан кейинги спорт тўғарақларидаги фаолият.
 3. Эркин спорт ўйинлари.
 4. Ҳовлидаги экинларга ишлов бериш.
 5. Сузиш бассейнидаги тўғарақ фаолияти давомидаги сузиш жараёни.
- 15. Айрим касалликларни ўтказгандан кейин жисмоний тарбия машғулотларига қатнашишнинг вақтини кўрсатиш:**
1. Пневмониядан кейин — 3 ойдан кейин.
 2. Ангинадан кейин 2—4 ҳафта.
 3. Гриппдан кейин 3—5 кундан кейин.
 4. Мия чайқалишидан кейин 15—25 кундан кейин.
 5. Аппендицитдан кейин — 1 ойдан кейин.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ ЎРГАТУВЧИ, НАЗОРАТ ҚИЛУВЧИ ДАСТУРЛАР

- 1. Болалар ва ўсмирларни жисмоний тарбиялашнинг 5 та асосий вазифасини кўрсатиш:**
1. Саломатлик ҳолатини яхшилаш, қаршилиқ кўрсатиш даражасини ошириш, жисмоний ривожланишни мустаҳкамлаш.
 2. Асосий ҳаракат кўникмаларини шакллантириб, ҳаракат координациясини шакллантириш ва аниқлаш.
 3. Ўртоқлик, ташаббускорлик ҳиссиётида тарбиялаш.

4. Жисмоний тарбия ва чиниқтириш машғулотларининг тизимтик кўникмаларини шакллантириш.
 5. Жисмоний тарбия ва спорт гигиенаси билан таништириш, жароҳатланишни олдини олиш.
 6. Болаларнинг ақлий фаолиятинг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатиш.
 7. Таянч ҳаракат тизими фаолиятини ошириш.
 8. Бош мия ярим шарларида шартли рефлексларни шакллантириш.
 9. Д витаминининг ҳосил бўлишида иштирок этиш.
 10. Турли инфекцион касалликлар билан касалланиш даражасини камайтириш.
- 2. Жисмоний тарбиянинг асосий воситаларини кўрсатинг:**
1. Мактабдан ташқари машғулотлар билан шуғулланиш.
 2. Синфдан ташқари машғулотлар билан шуғулланиш.
 3. Алоҳида махсус гуруҳларда машғулотлар олиб бориш.
 4. Жисмоний тарбия машғулотлари, ҳаракатли ўйинлар.
 5. Спорт ўйинлари, ҳаракатли ўйинлар.
 6. Ҳаво ва сув муолажалари, уқалаш — массаж.
- 3. МБМ да кичик ва катта гуруҳларда эрталабки бадантарбияни ўтказиш давомийлигининг 2 та асосий вақтини кўрсатинг:**
1. Кичик болалар учун — 3—4 дақиқа.
 2. Кичик болалар учун — 5—7 дақиқа.
 3. Катта болалар учун — 3—4 дақиқа.
 4. Катта болалар учун — 8—10 дақиқа.
- 4. Жисмоний тарбия дарсларини тиббий назорат қилишнинг 3 та асосий чора-тадбирларини кўрсатинг:**
1. Саломатлик ҳолати ва динамикасини тиббий кузатиш.
 2. Жисмоний юкламадан кейин организмнинг жавоб реакциясини кузатиш.
 3. Жисмоний ривожланишнинг самотометрик кўрсаткичларига баҳо бериш.
 4. Организмнинг ташқи муҳитнинг ноқулай омилларига қаршилик даражасини аниқлаш.
 5. Жисмоний тарбияни ўтказиш шароитини санитар текшириш
 6. Дарснинг хронологик картасига қараб самарадорлигини баҳолаш.
- 5. Жисмоний тарбия машғулотлари давомида мактаб шифокорининг 4 та асосий вазифаларини кўрсатинг:**
1. Спорт кийимлари билан таъминланганлик даражасига гигиеник баҳо бериш.
 2. Саломатлик ҳолатини, жисмоний ривожланишнини ва функционал ҳолатини тиббий кузатиш.
 3. Жисмоний машқларни тизимтик машғулотларга таъсирини назорат қилиш.

4. Жисмоний тарбия ва спорт меъёрларини бажариш юкламасига гигиеник баҳо бериш.
 5. Спорт машғулотлари ва жисмоний тарбия усулларини назорат қилиш.
 6. Жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш жойи ва шароитини санитар гигиеник назорат қилиш.
 7. Жисмоний юкламаларнинг бажарилишига гигиеник баҳо бериш.
 8. Жисмоний воситаларга гигиеник баҳо бериш.
- 6. Жисмоний тарбия дarsi таъсирида баҳолашда қўлланиладиган нафас чиқаришни тўхтатишга қаратилган 3 та асосий синамани кўрсатинг:**
1. Штанге синамаси.
 2. Рутков синамаси.
 3. Генча синамаси.
 4. Мартин Кушелевский синамаси.
 5. Ортостатистик синама.
 6. Серкин синамаси.
- 7. Мактабда жисмоний тарбия дарсларини ўтказишнинг 3 та асосий гуруҳини кўрсатинг:**
1. Умумий.
 2. Асосий.
 3. Оммавий.
 4. Тайёрлов.
 5. Махсус.
 6. Индивидуал.
- 8. Жисмоний тарбия машғулотларини ўтказишда функционал синамадан кейин болалар ва ўсмирлар юрак-қон томир тизимининг 4 та асосий турларини кўрсатинг:**
1. Меъёрий.
 2. Функционал.
 3. Гипертоник.
 4. Дистоник.
 5. Босқичма — босқич.
 6. Даврий.
 7. Субкомпенсатор.
 8. Декомпенсатор.
- 9. Жисмоний тарбиянинг 4 та асосий соғломлаштирувчи вазифаларини кўрсатинг:**
1. Патоген микроорганизмлар таъсирига носпецифик чидамликни ошириш.
 2. Ўсиш ва ривожланиш жараёнини жадаллаштириш.
 3. Шамоллаш касалликларига чидамликни оширувчи иссиқлик бошқарувини шакллантириш.
 4. Ҳаракат кўникмаларини шакллантириш.
 5. Спорт гигиенаси қоидалари билан таништириш.

6. Ишлаш қобилиятини ошириш.
 7. Иш жараёнида статистик компонентларни камайтириш.
 8. Бош мия ярим шарлари тонусини ошириш, ижобий эмоция ҳосил қилиш.
- 10. Гипокинезия ривожланишининг 4 та асосий сабабларини кўрсатинг:**
1. Юришнинг чегараланиши.
 2. Кам ҳаракатли ҳаёт тарзи.
 3. Ҳаракатнинг биологик эҳтиёжи.
 4. Спорт кўникмаларининг етишмаслиги.
 5. Ақлий меҳнат даражасининг кўплиги.
 6. Сурункали касалликлар сони.
 7. Ноқулай микроклим шароити
 8. Ёритилганлик даражасининг етишмаслиги.
- 11. Гипокинезиянинг олдини олишга қаратилган 5 та асосий омилларни кўрсатинг:**
1. Кун тартибидаги гигиеник тавсияларни аниқ бажариш.
 2. Спорт машғулотлари билан даврий равишда шугулланиш.
 3. Меҳнат таълим дарсларида назарий машғулотлар вақтини қисқартириш.
 4. Болаларни очиқ ҳавода сайр қилишини таъминлаш.
 5. Меҳнат таълими ва жисмоний тарбиянинг асосий динамик компонентларини кўпайтириш.
 6. Дарсдан ташқари жисмоний тарбия шаклларини қўллаш.
 7. Болалар ва ўсмирлар орасида ўқув юкламалари соатини камайтириш.
 8. Организмнинг ёш жинсий хусусиятларини инобатта олиб, умумий фойдали меҳнат ва жамоат—спорт ишларида иштирок этишини таъминлаш.
 9. Юқумли касалликларнинг олдини олишга қаратилган чора—тадбирларни ишлаб чиқиш.
 10. Соғлом турмуш тарзини тарғибот қилиш, оилада жисмоний тарбияни шакллантириш.
- 12. МБМ да жисмоний тарбия машғулотлари ўтказишнинг 4 та асосий давомийлик вақтини кўрсатинг:**
1. 3—4 ёшлилар гуруҳида — 15—20 дақиқа.
 2. 4—5 ёшлилар гуруҳида — 20—25 дақиқа.
 3. 5—6 ёшлилар гуруҳида — 25—30 дақиқа.
 4. 3—4 ёшлилар гуруҳида — 15 дақиқа.
 5. 4—5 ёшлилар гуруҳида — 25—35 дақиқа.
 6. 6—7 ёшлилар гуруҳида — 30—35 дақиқа
 7. 5—6 ёшлилар гуруҳида — 30—35 дақиқа.
 8. 6—7 ёшлилар гуруҳида — 40—45 дақиқа.
- 13. Жисмоний тарбиянинг 5 та асосий шаклларини кўрсатинг:**
1. Эрталабки бадантарбия машғулотлари.
 2. Жисмоний тарбия кўникмаларидан фойдаланиш.

3. Ҳаракатли ўйинлар.
 4. Спорт ўйинлари.
 5. Махсус тиббий гуруҳлардаги машғулот.
 6. Кун тартибидаги соғломлаштириш тадбирлари.
 7. Синфдан ташқари машғулотлар.
 8. Чиниқтириш муолажалари.
 9. Мактабдан ташқари машғулотлар.
 10. Очиқ ҳавода сайр қилиш машғулотлари.
- 14. Кун тартибидаги соғломлаштириш чора – тадбирларининг 4 та асосий турларини кўрсатинг:**
1. Уйдаги эрталабки бадантарбия.
 2. Мактабда дарс бошлангунгача бўладиган бадантарбия машғулотлари.
 3. Дарсдан кейинги спорт тўғарақларидаги фаолият.
 4. Дарсдаги жисмоний дақиқалар.
 5. Танаффусдаги ўйинлар.
 6. Эркин спорт ўйинлари.
 7. Ҳовлидаги экинларга ишлов бериш.
 8. Сузиш бассейнидаги тўғарақ фаолияти давомидаги сузиш жараёни.
- 15. Айрим касалликларни ўтказгандан кейин жисмоний тарбия машғулотларига қатнашишининг 4 та асосий вақтини кўрсатинг:**
1. Ангинадан кейин 2–4 ҳафта.
 2. Гриппдан кейин 3–5 кундан кейин.
 3. Мия чайқалишидан кейин 15–25 кундан кейин.
 4. Пневмония билан касаллангандан кейин – 1–3 ойдан кейин.
 5. Гепатитнинг барча турларидан кейин – 3 ойдан кейин.
 6. Аппендицитдан кейин – 1 ойдан кейин.
 7. Юқумли гепатитнинг В туридан кейин – 8–12 ойдан кейин.
 8. Қўл ва оёқ суяқлари синганда кейин – 1–3 ойдан кейин.

АМАЛИЙ КЎНИКМА

Жисмоний тарбия дарсларига гигиеник баҳо бериш

Мазкур иш тури мактабгача болалар муассасалари ва мактабларда болалар ва ўсмирларни тарбиялаш ва ўқитиш шароитларининг санитария назоратини бир қисми бўлиб ҳисобланади. У режали текширишнинг бир бўлагидир, ҳамда мақсадга доир текширишга киритилиши мумкин. Жисмоний тарбия дарсининг гигиеник равишда ташкиллаштирилишига баҳо бериш визуал тарзда ўтказилади, ҳамда айрим инструментал текшириш усулларида фойдаланиш орқали ўтказилиши мумкин. Текширишни олиб бориш учун қуйидагилар зарур: психрометр, анемометр, люксметр ҳамда СанМва+ - 0033-94, 0052-96, 0069-96,

0071-97, 0074-97, 01.02-2000, +М+. 01.05—98, шунингдек, шахсий ва оммавий хронометраж усулларидадан фойдаланилади.

ҲАРАКАТ АЛГОРИТМИ

1. Спорт майдончасининг мавжудлиги ва унинг гигиеник ҳолатини баҳолаш.

2. Спорт залининг гигиеник равишда жойлаштирилиши ва ҳолатига баҳо бериш:

- хоналарнинг таркиби;
- уларнинг вазифасига мувофиқ равишда жиҳозланганлиги;
- хоналарнинг санитар—гигиеник ҳолати;
- санитар—гигиеник хоналарнинг мавжудлиги ва иш ҳолати.

3. Спорт зали ва унинг хоналарида ҳавонинг ҳарорати, намлиги, ҳаракат тезлиги ва ёритилганлигини ўлчаш.

4. Ҳар бир синф бўйича жисмоний тарбия дарсларини таҳлил қилиш.

5. Жисмоний тарбия гуруҳлари бўйича болалар ва ўсмирларнинг тўғри тақсимланганлигини гигиеник баҳолаш.

6. Жисмоний тарбия дарслари (машғулотлари)нинг тўғри ташкиллаштирилганлигини хронометраж усулида гигиеник баҳолаш.

7. Жисмоний тарбия дарслари (машғулотлари)нинг ташкиллаштирилганлигини баҳолаш бўйича хулосалар тузиш ва уни мувофиқлаштиришга доир тавсиялар ишлаб чиқиш.

Жисмоний тарбия дарсларини самарадорлигини баҳолаш (болаларнинг саломатлик ҳолати ва жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, организмнинг функционал имкониятлари кўрсаткичлари бўйича) йилига икки марта ўтказилади (мактабларда— ўқув йилининг бошида ва охирида).

3.6. БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАРНИ ЧИНИҚТИРИШ ВА УНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ

Чиниқтириш бу—болалар ва ўсмирларни жисмоний тарбиялашнинг асосий таркибий қисми бўлиб ҳисобланади.

Чиниқтириш тушунчасида ташқи муҳитнинг ноқулай омиллари таъсирига организмнинг ҳимоя кучини оширишга қаратилган чора—тадбирлари тушунилади. Чиниқтириш чора—тадбирлар умумий ва маҳаллий турларга бўлинади. Умумий тадбирлари боланинг бутун ҳаётини ривожланиш жараёнида олиб борилади: буларга кун тартибини тўғри ташкиллаштириш, ҳавода ухлаш, ўзига мос гигиеник тарзда кийиниш, хоналарни табиий тарзда шамоллатиш ва хона ҳароратининг нисбати бола ёшига мос келиши лозим. Махсус тарздаги чиниқтириш муолажаларига кун давомидаги бадантарбия машғулотлари, уқалаш, ҳаво ва кувеш нури ёрдамида товланиш, сув муолажалари ва сунъий равишда

ташкिलाштирилган ултрабинафша нурлари киради. Бола учун биринчи маротаба фойдаланиладиган чиниқтириш муолажаси бўлиб, ҳаво ванналари ҳисобланади, ундан фойдаланишни боланинг 2—3 ойлигидан бошлаш лозим. Ҳаво ванналаридан кейин сув ванналаридан фойдаланиш бошланади. Сув ванналаридан фойдаланиш давомийлиги қуйида тартибда ташкिलाштирилиши керак (баданни ҳўл латта билан артиш 2—3 ойгача, муолажадан кейин 3—4 ойда я кейин чўмилишга рухсат берилади).

Чиниқтириш воситаларида фойдаланишнинг бир неча турлари мавжуддир. Уларнинг кўпларини қўллаш кучли масъулият талаб қилганлиги учун умумий болалар ва ўсмирлар муассасаларида қўллаш қийинчиликларни туғдиради (оёқ ванналари, умумий чўмилтириш ва бошқалари), болаларнинг яхши тайёргарлигини тақозо қилади ёки фақат соғлом болаларга тавсия қилинади (очик сув ҳавзаларида чўмилиш, қиш ва ёз мавсумида совуқ сувда чўмилиш).

Ҳаво ванналари— ҳавода тобланиш

Ҳаво ванналари организмга энг паст таъсир кўрсатувчи асосий омиллардан бири бўлиб ҳисобланади, бу эса сувга нисбатан иссиқлик ўтказувчанликни 30 мартага, иссиқликни сақлаш хусусияти 4 мартага кам эканлигини кўрсатади. Шунга нисбатан организмга ҳароратнинг таъсири қуйидагичадир: ҳаво тери орқали ўтиб, қонга кислородни кўпроқ етказиб беришга олиб келади (катталарга нисбатан, болалар терисидан газ ўтказувчанлиги нисбати юқоридир). Ҳаво ванналарни эрталаб ва кечқурун 17—18 ларда овқатлангандан сўнг 30—40 дақиқа ўтгач ташкिलाштириш керак. Мактабгача тарбия ёшидагиларни ҳаво ванналари орқали ҳавонинг ҳарорати 17—18 даражадан 12—13 даражага пасайтирилганда чиниқтириш яхши натижа беради. Ҳаво ванналари ёрдамида чиниқтириш ишлари оддий хона ҳароратида олиб борилади. Ўтказиш вақтлари қуйидаги тартибда олиб борилади: МБМнинг кичик гуруҳлари учун — 5 дақиқа, ўрта гуруҳлари учун — 10 дақиқа, катта ва тайёрлов гуруҳлари учун — 15 дақиқадан иборат. Кичик гуруҳларда ҳаво ванналари ёрдамида тобланишни ўтказишнинг максимал рухсат этилган вақти 30—40 дақиқани, ўрта гуруҳлар учун — 45 дақиқа, катта ва тайёрлов гуруҳлар учун 1 соатни ташкил қилиши керак. Аввалига, мактабгача тарбия ёшида ҳаво ванналари калта иштон, майка, пайпоқ ва тапочкаларда, 2 ҳафтадан кейин калта иштон ва тапочкаларда олиб борилади. Касал бўлиб ўтган ёки заифлашган болалар қисман кийимларни ечиши мумкин. Ҳаво ванналарида тобланиш аста—секинлик билан қўлларни очиш, сўнгра оёқларини, ундан кейин, танани белгача, ундан сўнг бола калта иштонда қолдирилади. Ўткир юқумли касалликлар билан касалланган,

болаларнинг тана ҳароратининг кўтарилиши, ўткир респиратор касалликлар билан касалланган болалар ҳаво ванналарини қабул қилишлари ман қилинади.

Қуёш ванналари (нури) ёрдамида чиниқтириш

Қуёш ванналари ёрдамида чиниқтириш асосан амалий соғлом барча болалар ва касаллик туфайли заифлашган болаларга тавсия қилинади, ушбу муолажа тури асосан ўсиш ва ривожланишда орқада қолган болаларга тавсия қилинади. Ўзбекистон микроиклим шаротида қуёш ванналарини қабул қилиш вақти куз ва қиш мавсумларида (ҳаво ҳароратини инobatга олиб) эрталабки соат 9—10 гача, ёз мавсумида эса 8 дан 9 гача вақтлар оралиғида ташкиллаштирилиши мақсадга мувофиқдир. Биринчи ванна қабул вақти бир ёшгача болалар учун 3 дақиқагача, 1 дан 3 ёшгача 5 дақиқагача, 4—7 ёшли болалар учун 10 дақиқагача, кунига қуёш нурида тобланиш вақти 30—40 дақиқа ва ундан кўп бўлиши мумкин. Агар бола ўзини ноқулай ҳис қила бошласа, (бола ҳаракатланмаса, совуқдан «жунжимоқ» — «ғужанак» тортса, «ғоз териси» хусусияти шакланса, қалтираса) муолажалардан фойдаланиш тўхтатилади. Чиниқтиришнинг ушбу воситаларидан фойдаланишнинг ноҳўя таъсири — зид даражасига: ўткир юқумли касалликлар, юқори ҳарорат, оғир даражадаги чала туғилишлар киради.

Табий ва сунъий ултрабинафша нурларда тобланиш

Ултрабинафша нурларда чиниқтириш ва кунлик қабул қилиш вақти кам бўлган минтақаларда ва қиш мавсумларида фойдаланилади.

Ултрабинафша нурлари сифатида ПРК —2 ва ПРК—4 кварцли чироқлар ва люминисцент эритемли чироқларнинг ЛЭ—15 ва ЛЭ — 30 маркаларидан фойдаланилади. Нурланиш муолажаларини МБМлар фотарийларида ва даволаш профилактик муассасаларида олиб борилади. Тобланишдан олдин бола калта иштонигача ечинади ва кўзига ҳимоя воситаси — кўзойнакни тақайди, тобланиш вақти тугагандан кейин болани тавсия этилган масофага ўтказилади ёки турғазилади. Ўрта биодозаларда нурнинг минимал миқдори бўсага эритемасини келтириб чиқаради, чироқдан 3 метр масофада 2—3 дақиқа туриши лозим. Нурланишнинг бошланғич миқдори $1,4$ биодозалар бўлиб, 2,5 дан 3 биодозаларга етказилади.

Куз ва қиш мавсумларида болаларга 2—2,5 ой оралиғида 1 ёки 2 марта даво курсини тавсия қилиши лозимдир. Ултрабинафша нурларни қабул қилиш вақтида турли хил жисмоний тарбия ва оддий айлана бўйича ҳаракатланадиган машғулотларни алмаштириш керак.

Сув муолажалари

Сув муолажалари баданни ҳўллаб ювиш, очиқ ва сунъий сув ҳавзаларида чўмилишга бўлинади. Баданни ҳўл латта ёрдамида артиш ва ювиш маҳаллий ва умумий турларига бўлиниши мумкин. Сув юқори иссиқлик ўтказувчанлик ва сақлаш хусусиятларига эга бўлиб, муолажа ўтказишга қулай ва бола танасининг юзасида бир текис тақсимланиши мумкин.

Баданни ҳўллаб артиш ва ювиш

Баданни ҳўллаб артиш ва ювиш — болалар жамоасида энг кўп ташкиллаштириладиган муолажалар тури бўлиб ҳисобланади. Баданни ҳўллаб артишда биринчи тананинг юқори соҳасининг дистал ва ундан сўнгра эса проксимал қисмларида олиб борилади.

Баданни ҳўллаб артишда сув билан ҳўллаган ёки сув сиқиб чиқарилган мато ёки қўлқоқдан фойдаланилади. Олдин қўл ва елкалар, кейин эса оёқлар панжадан сонга, кейин кўкрак, қорин орқа соҳа ҳўллаб артилади ва сўнгра қуруқ сочиқда артилиши мақсадга мувофиқдир.

Ҳар 2—3 кун мобайнида сувнинг ҳарорати 1^oC даражага пасайтирилади.

Жадвал 3.6.1

Баданни ҳўллаб артиш учун тавсия қилинган сувнинг ҳарорати

№	Ёши	Сувнинг ҳарорати (°C)		
		Бошланғич	Охирида	
			ёзда	қишда
1.	3—4	32	22	25
2.	5	30	20	24
3.	6—7	28	18	22

Оёқ кафти ва болдирни ювиш

Оёқ кафти ва болдирни ювишда сувнинг ҳарорати 28 °C даражадан ҳафтасига 1 °C даражага пасайтирилиб борилади. Сувнинг энг паст ҳарорати 3 ёшгача бўлган болалар учун — 20 °C, сувнинг ҳарорати —18 °C ни ташкил қилиши керак. Илк болалик даврида муолажани қабул қилиш вақти 15 — 20 сония, катталарда эса 20—30 сонияда бўлиши керак. Ювиниш тутагандан кейин оёқларни қуруқ сочиқларда артиш керак.

Саломатлигида ўзгариш бўлган, техник шароити қулай бўлмаган болалар жамоаларида бассейнларда сузиш ва сауналардан фойдаланиш каби чиниқтириш муолажаларидан фойдаланиш таъқиқланади.

Сўнгги вақтларда очиқ ҳавода мусиқа остида чиниқтириш муолажаларини қабул қилиш ишлари кенг йўлга қўйилмоқда. Ушбу услуб бир жамоани чиниқтиришда болалар саломатлик ҳолатини даражасини инobatта олмаган бўлса, иккинчи томондан

болаларнинг ҳар бирига шахсий ёндошилади. Бунинг учун: ҳавонинг ҳарорати, муолажаларни қабул қилиш давомийлиги, тана юзаси очиқ қисмининг майдони, мусиқа ёрдамида машқларни бажариш жадаллиги кабилар меъёрлаштирилади. Бу болаларни чиниқтиришда, машқларни бажаришда нафақат болалар муассасаларида, балки уй шароитида уларнинг кайфиятини оширишнинг бир воситаси бўлиб ҳисобланади.

Чиниқтириш ишларини ташкиллаштириш ва чиниқтириш муолажаларининг самарадорлигини тиббий назорат қилиш

Чиниқтиришни тиббий назорат қилиш учун унинг юқори савиядаги самарадорлигини таъминлашга қаратилган тадбирларга: бола организмнинг қаршилиқ даражасини ошириш ва касалланишини камайтириш ишлари кириб, у тиббий ходим томонидан қуйидаги йўналишларда амалга оширилади:

1. Чиниқтиришга мойил ва мумкин бўлган ҳолатларда болаларнинг жисмоний ривожланиш ва саломатлик ҳолатини тиббий назорат қилиш.
2. Бола организмга чиниқтириш муолажаларининг таъсирини ҳаққоний тарзда баҳолаш.
3. Чиниқтириш муолажаларни ўтказиш шароити ва ўрнини санитар—гигиеник назорат қилиш.
4. Ота—оналар ва таълим—тарбия муассасалари ходимлари орасида санитария маорифи ишларини олиб бориш.
5. Чиниқтиришга мойил ва зиёд бўлган вазиятларни шифокор чуқурлаштирилган тиббий кўриклари маълумотлари асосида аниқлайди.

Қойдага биноан биринчи ва иккинчи саломатлик гуруҳларига киритилган болаларнинг барчаси айрим четлашишларни инобатга олмаганда, тўлиқ тарзда чиниқтиришга мойил ҳисобланади.

Тана ҳароратининг кўтарилиши, ўткир ва сурункали шамоллаш касалликлари, юрак, ўпка, буйрак сурункали касалликлар, суб ва декоменпенсация даражасидаги болаларни чиниқтириш чегараланади.

Организмнинг чиниққанлик даражасини аниқлаш

Организмнинг чиниққанлик даражасини аниқлаш мобайнида жамланган услубий усуллардан фойдаланилади, буларга: иссиқликни сезиш хусусиятлари, совуқликка ва совиб кетишга нисбатан организмнинг таъсири, организмнинг иммунобиологик таъсирларга ва шамоллаш касалликларини чақирувчиларига нисбатан жавоб реакциясини ўрганишдан иборат. Чиниққанлик даражаси бола организмнинг шахсий хусусиятларига боғлиқ бўлиб, бироқ ушбу вазиятларда ўтказиладиган тадбирларнинг ижобий ва салбий томонларга ўзгариши бола организмнинг чиниққанлик даражасини сифатини баҳолайди. Чиниққан боланинг

организмида тананинг ўртача оғирлигидаги ҳарорати тавсия этилган ҳароратдан сезиларсиз даражада ўзгаради. Чиниқмаган организмда бирдан тананинг ҳарорати тушиб кетади. Мақбул микроиқлим шароитларида ҳароратнинг ўртача даражаси 35–36 даражага тенг бўлади. Бола организмнинг чиниққанлик даражаси боланинг ижобий иссиқлик ҳолатини 30 дақиқа ёрдамида иссиқлик сақлаш вақти ёрдамида баҳолаш мумкин бўлиб, сезиларли равишдаги тери ҳароратининг тушиб кетиши кучли даражада иссиқлик ҳолатининг ёмонлашган даврида кузатилади: кўкрак қафасидаги ҳарорат 2–3 °C даражага, оёқнинг ҳарорати 6°C пасаяди, иссиқлик ҳолатининг ёрдамчи мезони бўлиб, кўкрак териси ҳарорати билан оёқнинг 1–бармоғи орасидаги ҳароратнинг фарқи билан ҳисобланади. 6°C бўлган ҳароратда боланинг иссиқлик ҳолати қониқарли; ушбу кўрсаткичнинг оёқ соҳасидан 6°C дан пасайиши иссиқлик ҳолатининг бузилиши – совқотиш ҳолатини юзага келтирса; 6°C дан ошиши эса организмнинг исиб кетиш ҳолатини юзага келтиради.

Томир тизимининг совуқлик синамасига жавоб реакциясини аниқлаш

Организм қанча чиниққан бўлса, шунчалик совуқлик таъсирига мослашган ҳисобланиб, унинг таъсирига рецелпторларнинг адекват таъсирини шакланганлигини исботлайди. Вазомотор таъсирларга объектив даражада баҳо бериш мақсадида Маршак томонидан тавсия этилган совуқлик синамасидан фойдаланилади. Синама терининг совитилган қисмида ҳароратнинг тикланиш вақтини аниқлашга қаратилган. Совуқлик таъсирини берувчи мослама узунлиги 3–5 см.ли, қалинлиги 1–1,5 мм металл цилиндр бўлиб, муз билан тўлдирилади. Музнинг эриш хусусиятига қараб ўзгартириш мумкин. Текшириш ўтказиладиган хонанинг микроиқлим параметри гигиеник талабларга мос келиши керак. Бир неча текширилувчи (5–6 та) болаларнинг бел соҳасигача кийимларини ечинтириб, хонанинг микроиқлим шароитларига мослаштирилгунча 20–25 дақиқага стулчаларга ўтказилади. Ундан кейин электротермометр ёрдамида терининг ҳарорати ўлчанади. Текшириш ишлари ўлчов асбобининг аниқ даражадаги иш ҳолатига кўрсаткични тўғрилаб олингандан кейин ташкиллаштирилади. Сўнгра тананинг шу қисмига босилмаган ҳолатда муз солинган цилиндр қўйилади. Теридан цилиндр олинган заҳоти, тана терисининг шу соҳасида электротермометр ёрдамида ҳарорат ўлчанади ва тикланиш вақти кузатилади. Ҳароратнинг тикланиш вақти секундомер ёрдамида қайд қилинади. Агар организм чиниққан бўлса, тананинг совуқ синама қўйилган соҳасидаги ҳароратнинг тикланиш вақти қисқаради. Чиниққан организмда тери ҳароратининг тикланиш вақти 3,5 дақиқадан ошмаслиги керак.

Термоассиметрияни аниқлаш

Термоассиметрияни аниқлаш – вегетатив ассиметрия терининг симметрик майдонларида тана ҳароратининг фарқи (билак, сон, болдир, мушак ости чуқурчасига) 0,2 дан 1 °C ва ундан юқори даражаларга фарқ қилади. Ушбу ҳолатлардаги тана ҳароратининг фарқи 70% амалий соғлом болаларда учрайди. Чиниқтириш давомида ривожланадиган иссиқлик ассиметрияси камаяди ва иссиқлик бошқарувининг умумий шаклланишида аста – секинлик билан йўқолиб кетади.

Иссиқлик ассиметрияси болада кузатиш учун боланинг белигача кийимларни ечинтириб, мушак ости чуқурлигига электротермометрнинг датчиги қўйилади ва асбобнинг кўрсаткичини аниқ даражага келтирилгунча ушланади.

Жамоанинг чиниққанлик даражасини баҳолаш

Болалар жамоасида чиниқтириш муолажаларининг самарадорлиги болалар саломатлик ҳолатининг даврий равишда ўзгаришини таҳлил қилиш бўйича ўрганилади. Бунинг учун қуйидаги кўрсаткичлардан фойдаланилади:

– болаларни саломатлик гуруҳларига тақсимлаш; асосий диққат – эътибор тез – тез ва узоқ вақт касалланувчи болаларга қаратилган иккинчидан саломатлик гуруҳига эътибор қаратилади;

– саломатлик индекси кўрсаткичи (гуруҳдаги умумий болаларга нисбатан йил давомида бир марта ҳам касал бўлмаган болаларнинг % лардаги нисбати);

– тез – тез касалланувчи болалар кўрсаткичи (гуруҳдаги умумий болалар орасида йил давомида 4 ва ундан ортиқ марта касалланган болаларнинг % лардаги нисбати);

– 100 та болалар орасида шамоллаш касалликларининг умумий % лардаги нисбати;

– айрим нозологик касалликларнинг алоҳида тарқалганлигининг ўртача давомийлиги;

– чиниққанлик даражасига қараб болаларни гуруҳларга % нисбатларида тақсимлаш.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Чиниқтиришнинг гигиеник таърифини тушунтириб беринг.
2. Чиниққанлик ҳолати деб нимага айтилади?
3. Чиниқтириш воситаларини санаб беринг.
4. Ҳаво ёрдамида чиниқтиришга қўйилган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
5. Ҳаво ёрдамида чиниқтириш воситалардан фойдаланиш ман қилинган вазиятларни асослаб беринг.
6. Ҳаво ёрдамида чиниқтириш вақтларини гигиеник тарзда асослаб беринг.

7. Қуёш нури ёрдамида чиниқтиришга қўйилган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
8. Қуёш нури ёрдамида чиниқтириш воситалардан фойдаланиш ман қилинган вазиятларни асослаб беринг.
9. Сув ёрдамида чиниқтиришга қўйилган гигиеник талабларни тушунтиб беринг.
10. Сув ёрдамида чиниқтиришнинг ижобий ва салбий томонларини тушунтириб беринг.
11. Чиниқтиришни ташкиллаштиришни назорат қилишда тиббий ходимнинг вазифаларни тушунтириб беринг.
12. Жамоанинг чиниққанлик даражасини аниқлашга қўйилган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ БЎЛГАН ТЕСТ САВОЛЛАРИ

1. Чиниқтириш қайси органларнинг фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади?

1. Асаб ва эндокрин тизими.
2. Таянч ҳаракат тизими.
3. Нафас олиш тизими.
4. Қон айланиш тизими.
5. Ошқозон – ичак тизими.

2. Чиниқтириш воситаларини кўрсатинг:

1. Сув ва ҳаво ёрдамида.
2. Инфрақизил нурлар ёрдамида.
3. Ҳавонинг сунъий равишда алмаштириш ёрдамида.
4. Турли минераллар билан бойитилган сув ёрдамида.
5. Жисмоний тарбия ёрдамида.

3. Чиниқтиришнинг асосий мезонларидан биттасини кўрсатинг:

1. Жисмоний ривожланиш даражаларини инобатта олган ҳолда чиниқтириш муолажаларини ўтказиш.
2. Боланинг саломатлик ҳолатини инобатта олган ҳолда чиниқтириш муолажаларини ўтказиш.
3. Боланинг ёшини инобатта олган чиниқтириш муолажаларидан фойдаланиш.
4. Ташқи муҳит омилларини гигиеник талабларига мослаштирган ҳолда чиниқтириш муолажаларини ташкиллаштириш.
5. Тиббий ходимнинг тавсияси чиниқтириш муолажаларини тавсия қилишда инобатта олинмайди.

4. Ҳаво ванналарини куннинг қайси вақтида қабул қилиш мақсадга мувофиқдир:

1. Куннинг ҳар қандай белгиланган вақтларида.
2. Боланинг бўш вақти ва унинг хоҳишини инобатта олган ҳолда.
3. Куннинг эрталабки вақти ва кечки 17 – 18 ларда.
4. Кечкурун ташкиллаштириш мақсадга мувофиқдир.

5. Эрталаб боғча ва мактаб бошлангунча ташкиллаштириш энг қулай вақт ҳисобланади.
5. 3–4 ёшли болаларни бошланғич ҳолатларида сув ёрдамида чиниқтириш ишларини ташкиллаштиришда сувнинг ҳарорати қанча бўлиши керак?
 1. 32°
 2. 22°
 3. 25°
 4. 30°
 5. 20°
6. Болаларни қуёш нури ёрдамида чиниқтиришга бўлган зид ҳолатларнинг тўғри вариантини кўрсатинг:
 1. Илк болалик даври.
 2. Юқумли касалликлар билан касалланиш.
 3. Д витаминининг етишмаслиги.
 4. Жисмоний ривожланишдан орқада қолиш.
 5. Паст ҳаракатланиш даври.
7. 13–14 ёшли болаларнинг очиқ сув ҳавзаларида чўмелиш вақтларини кўрсатинг:
 1. 15–20 дақиқа.
 2. 30–35 дақиқа.
 3. 10–15 дақиқа.
 4. 30–40 дақиқа.
 5. Вақти чегараланган.
8. Қуёш нури ёрдамида чиниқтириш муолажаларини бошлаш вақтини кўрсатинг:
 1. Ёз мавсумида 8–10 гача, қиш мавсумида 9–10 гача.
 2. Ёз мавсумида 9–10 гача, қиш мавсумида 10–11 гача.
 3. Ёз мавсумида 7–8 гача, қиш мавсумида 8–9 оралиғида.
 4. Ёз мавсумида 8–10 гача, қиш мавсумида 8–9 гача.
 5. Ёз мавсумида 8–11 гача, қиш мавсумида 9–12 гача.
9. Организмнинг чиниққанлик даражаси қайси синама ёрдамида аниқланади?
 1. Совуқ синама ёрдамида.
 2. Электротермометр ёрдамида.
 3. Биотепломер ёрдамида.
 4. Касалликларнинг тарқалиш даражаси бўйича.
 5. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлар ёрдамида.
10. Ташкиллаштирилган болалар жамоаларида қайси чиниқтириш воситалар тавсия қилинмайди?
 1. Сауна.
 2. Бассейнда сузиш.
 3. Сув ёрдамида танани нам латта билан артиш.
 4. Оёқларни сув билан ювиш.
 5. Фотарийлар ёрдамида чиниқтириш.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ БЎЛГАН ЎРГАТУВЧИ, НАЗОРАТ ҚИЛУВЧИ ДАСТУРЛАР

1. Болалар ва ўсмирлар организмнинг чиниқтириш воситалари қайси тизимларнинг фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади?

сунъий равишда алмаштириш ёрдамида.

1. Асаб тизими.
2. Эндокрин тизими.
3. Қон ҳосил қилиш тизими.
4. Тана ҳаракат тизими.

2. Чиниқтириш воситаларини кўрсатинг:

1. Сув.
2. Ҳаво.
3. Қуёшнинг ултрабинафша нурлари.
4. Инфрақизил нурлар.
5. Ҳавони сунъий равишда алмаштириш ёрдамида.
6. Жисмоний тарбия ёрдамида.

3. Чиниқтиришнинг асосий мезонларини кўрсатинг:

1. Жисмоний ривожланиш даражаларини инobatта олган ҳолда чиниқтириш муолажаларини ўтказиш.
2. Боланинг саломатлик ҳолатини инobatта олган ҳолда чиниқтириш муолажаларини ўтказиш.
3. Боланинг ёшнини инobatта олган чиниқтириш муолажаларидан фойдаланиш.
4. Ташқи муҳит омилларини гигиеник талабларга мослаштирган ҳолда чиниқтириш муолажаларини ташкиллаштириш.
5. Аста — секинлик билан муолажалар даражасини ошириш.
6. Чиниқтириш муолажаларининг оммавий турларидан фойдаланиш.
7. Муолажаларни қўллашнинг систематиклик ва даврийлигини таъминлаш.
8. Чиниқтириш муолажаларининг комплекс таъсири.

4. вақтларини кўрсатинг:

1. Кичик гуруҳ болалари орасида 5 дақиқагача.
 2. Ўрта гуруҳ болалари орасида 5 дақиқагача.
 3. Ўрта гуруҳ болалари орасида 10 дақиқагача.
 4. Кичик гуруҳ болалари орасида 3 дақиқагача.
 5. Катта ва тайёрлов гуруҳ болалари орасида 15 дақиқагача.
 6. Катта ва тайёрлов гуруҳ болалари орасида 20 дақиқагача.
5. Ҳаво ёрдамида чиниқтириш муолажаларини қабул қилиш мумкин бўлмаган вазиятларни кўрсатинг:

1. Соғлом болалар.
2. Жисмоний ривожланишда орқада қолган болалар.
3. Юқумли касалликлар билан касаланган болалар.
1. Тана ҳароратининг кўтарилиш даври.

5. Тана ҳароратининг пасайган даври.
 6. Ҳаво ёрдамида чиниқтириш муолажаларини қабул қилиш ёшлари ва Респиратор касалликлар.
- 6. Чиниқтириш ишларини ташкиллаштиришда тиббий назоратнинг талабларини кўрсатинг:**
1. Саломатлик ҳолати ва жисмоний ривожланишни назорат қилиш.
 2. Чиниқтириш муолажаларининг организмга таъсирини объектив баҳолаш.
 3. Чиниққанлик даражасига қараб ишнинг самарадорлигини баҳолаш.
 4. Болалар орасида респиратор касалликларининг камайиш даражасининг сони.
 5. Чиниқтириш ишларини ташкиллаштириш ўринларини тиббий назорат қилиш.
 6. Болалар орасида битта касалликнинг давомийлик даражасига қараб баҳо бериш.
- 7. Қандай ҳолатларда қуёш нури ванналарини қабул қилиш тўхтатилади?**
1. Ҳаракатланиш тўхтаганда.
 2. Д витамини етишмаганда.
 3. Теридан ғоз териси кўриниши ҳосил бўлганда.
 4. Юқори ҳаракат активлигида.
 5. Совуқдан жунжикканда.
 6. Терининг турли ўзгаришларида.
- 8. Махсус чиниқтириш муолажаларига қуйидагилар кирди.**
1. Бадантарбия.
 2. Очиқ ҳавода сайр қилиш.
 3. Сув ванналари.
 4. Эркин ўйинлар ўйнаш.
 5. Ультрабинафша нурлари.
 6. Юқори ҳаракат активлиги.
 7. Ҳаво ванналари.
 8. Қумда яёв юриш.
 9. Уқалаш.
 10. Сунъий бассейнларда чўмилиш.
- 9. Умумий чиниқтириш чора-тадбирларига қуйидагилар кирди:**
1. Кун тартибини тўғри ташкиллаштириш.
 2. Уқалаш.
 3. Рационал овқатланиш.
 4. Ультрабинафша нурлар ёрдамида чиниқтириш.
 5. Очиқ ҳавода уқлаш.
 6. Эрталабки бадантарбия.
 7. Хоналарни даврий шамоллатиш.
 8. Сув ёрдамида чиниқтириш.

10. Қайси чиниқтириш воситаларини болалар муассасаларида ташкиллаштириш оғир вазиятни тақозо қилади?

1. Ҳаво ёрдамида чиниқтириш.
2. Умумий танани чиниқтириш.
3. Ультрабинафша нурлар ёрдамида чиниқтириш.
4. Оёқларни чиниқтириш, ванналар.

Мавзуга тегишли ўқитишнинг янги инновацион технологик усуллари

«Болаларни чиниқтиришнинг гигиеник асослари» мавзуси бўйича «мягга ҳужум» ишбилармон ўйини

Бу усул ёрдамида талабаларнинг дарсга тайёргарлик даражаси савиясини баҳолаш мумкин. Агар усуддан ёзма равишда фойдаланилса, барча талабаларга қоғоз ва ручка тарқатилади. Агар доскадан фойдаланилса, гуруҳ талабалари 2—3 кишидан иборат кичик гуруҳларга (КГ) бўлинади. Мазкур мавзу бўйича берилган муаммоли саволга, ҳар бир талаба ёки КГ ўз жавоб вариантини ёзиб бериши сўралади. Жавоблар турли тарзда келтирилиши мумкин. Ҳар бир КГ ўз жавоб вариантини бергандан сўнг, ўқитувчи бошчилигида ва талабаларнинг фаол иштирокида берилган муаммоли вазиятга келтирилган жавоб вариантлари таҳлил қилинади. КГ гуруҳлар мавзу бўйича берилган муаммоли саволга олинган жавоблар ичидан энг тўғрилари саналади ва юқори балл қўйилади, қолган жавобларга мос равишда пастроқ баллар қўйилади.

Талабаларга мавзу бўйича қуйидаги муаммоли саволлар берилиши мумкин

1. Чиниқтириш воситаларини ва уларнинг таркибини санаб бering.

2. Ҳаво ёрдамида чиниқтириш воситаларини ва уларнинг таркиби, улардан фойдаланиш тартиби, ижобий ва салбий томонларини тушунтириб бering.

3. Қуёш нури ёрдамида чиниқтириш воситаларини ва уларнинг таркиби, улардан фойдаланиш тартиби, ижобий ва салбий томонларини тушунтириб бering.

4. Сув ванналари ёрдамида чиниқтириш воситаларини ва уларнинг таркиби, улардан фойдаланиш тартиби, ижобий ва салбий томонларини тушунтириб бering.

5. Бола организмнинг чиниққанлик даражасини аниқлаш усуллари ва аниқлаш тартибини тушунтириб бering.

6. Болалар жамоасининг чиниққанлик даражасини аниқлашга қўйилган талабларни тушунтириб бering.

Берилган тўғри жавоб талабалар томонидан ҳар томонлама асослаб берилади. Бу уларнинг фикрлаш қобилиятини оширади ва ўз фикрининг тўғрилигига ишончни кучайтиради.

АМАЛИЙ КЎНИКМА

БОЛАЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ ЧИНИҚҚАНЛИК ДАРАЖАСИНИ БАҲОЛАШ

Текширишнинг мазкур тури болалар ва ўсмирлар муассасаларининг мақсадли текширишдан ўтказиш учун фойдаланилади, масалан у ёки бу болалар жамоасидаги болалар ўртасида кўплаб шамоллаш касалликлари кузатилган ҳолларда.

Текшириш ўтказиш учун қуйидагилар керак: электротермометр, муз солинган пробиркалар, «Мақтабгача болалар муассасалари ва мактабларни комплекс баҳолаш учун услубий кўрсатма»

Ҳаракат алгоритми

1. Мазкур болалар муассасаларида ўтказиладиган чиниқтирувчи муолажаларнинг характери ва ўтказиш шароитлари билан танишиш;
2. Функционал текширишларни ўтказиш учун болалар гуруҳини танлаб олиш (20 тадан кам бўлмаслиги керак);
3. Совуқ синама намунасини қўйишни амалга ошириш:
 - текширилувчиларда бармоқнинг ички юзаси ҳароратини ўлчаш;
 - қўл кафтининг ички юзасига 3 дақиқа давомида музли пробиркани қўйиш;
 - тери ҳароратини бирламчи ҳолатигача қайтиш вақтини ўлчаш;
4. Мартине – Купалевский синамасини қўйиш:
 - текширилувчиларда нафас олиш ва пулс тезлигини аниқлаш;
 - текширилувчиларга жисмоний машқ топшириғи (20 марта ўтириб туриш) берилади;
 - юкламадан кейин нафас олиш ва пулс тезлигини аниқлаш.
 - нафас олиш ва пулс тезлигини бошланғич даражага қайтиш вақтини ва тери ҳолатининг бошланғич ҳолатга қайтиш вақтини (t) аниқлаш. Махсус услубий қўлланмаларга мувофиқ t нинг қийматини баҳолаш.

IV–БОБ. БОЛАЛАР ВА ЁСМИРЛАР ОВҚАТЛАНИШИНИ БАҲОЛАШ ВА ЎРГАНИШ УСУЛЛАРИ

Тўла қийматли овқатланиш – бу болалар ва ёсмирлар организмни ўсиш ва ривожланиш жараёнини таъминловчи, шунингдек, уларнинг саломатлик ҳолатини мустаҳкамловчи аниқ ва доимий ҳаракатдаги асосий омилардан бири ҳисобланади. Тўла қийматли овқатланиш деб, шундай овқатланишга айтиладики, қачонки ушбу овқат рациони меъёрий ва таркибий сифати жиҳатидан болалар ва ёсмирлар организмда сарфланадиган энергетик қийматни қоплаши керак. Болалар овқат рационини меъёрлаштиришда уларнинг ёши, жинси, яшаш муҳити ва географик минтақаси, шунингдек фаолият тури ва жисмоний юкламанинг даражаси инobatта олинади.

Овқатланишни ташкиллаштиришда ҳар бир ёш гуруҳ учун овқатланиш тартиби катта аҳамиятга эга, шунингдек, алоҳида овқатланиш, овқат қабул қилиш давомида рационни тўғри тақсимлаш мақсадга мувофиқдир. Шу билан биргаликда маҳсулотларнинг кулинария ишлови уларнинг қабул қилиш шароити, овқатланишнинг гигиеник кўникмалари, овқатни тўғри истеъмол қилиш тартиби ҳам катта аҳамиятга эга.

Болалар ва ёсмирлар жамоаси овқатланиши устидан Давлат Санитария эпидемиология назоратини ўтказиш болалалар ва ёсмирлар гигиенаси бўлими шифокорининг асосий вазифаларидан бири бўлиб ҳисобланади. Санитария шифокорининг вазифаларига овқат сифатини назорат қилиш овқатланишни ташкиллаштириш ва тартибини назорат қилиш, шунингдек, болалар ва ёсмирлар муассасаси овқатланиш ва овқат тайёрлаш жойларини санитария талабларига жавоб бериши маҳсулотларга сифатли ишлов беришни назорат қилиш киради.

Мавзунинг мақсади. БЎМларда овқатланиш устидан назорат бўйича билимларни олиш ва малакаларни эгаллаш, уларни чуқурлаштириш, бунинг учун қуйидаги услубларни ўрганиш мақсадга мувофиқдир:

1. Болалар ва ёсмирларнинг овқатланишини гигиеник баҳолаш.
2. Уюшган жамоаларнинг овқатланишини ўрганиш.
3. Алоҳида лаборатор текширувлар ўтказиш, хусусан экспресс усуллар билан уларни таҳлил қила олиш.
4. Овқатланиш блокинн санитар – гигиеник текшириш.
5. Овқатланиш блоки ходимларини профилактик тиббий кўриклардан ўтказиш устидан назорат.
6. Тиббий ҳужжатларни тузиш ва назорат қилиш.

Машғулотлар кафедра ва болалар муассасаларида олиб борилади. (боғча, мактаб, интернат, лицей, коллеж ва бошқалар)

Биринчи машғулот: Болалар муассасаларида болаларнинг овқатланишини гигиеник баҳолаш;

А) Текширилаётган боланинг ёши, жинси, тана вазни ва бўйи, шунингдек, унинг фаолияти тавсифномаси ва давомийлиги маълумотлари асосида энергия (қувват) сарфлаши ҳисоботини ўтказиш;

Б) Бола томонидан ҳафта давомида қабул қилинадиган овқатнинг миқдори ва сифатини алоҳида таҳлил қилиш;

В) Рациондаги асосий озуқани ва минерал моддаларнинг нисбати тўғрилигини аниқлаш;

Г) Алоҳида овқат истеъмоли бўйича рационнинг тақсимланишини тўғрилигини аниқлаш.

Иккинчи машғулот: Витамин Сни сийдик билан ажралишини аниқлаш;

А) Услубий қўлланма билан танишиш.

Б) Лаборатор текширув ўтказиш (сийдикни Тилманс реактиви билан титрлаш, олинган натижаларни ҳисоблаш ва таҳлил қилиш).

Олинган маълумотлар жадвалга киритилади ва таҳлил қилинади.

1. Боланинг қувват сарфлаши ва овқатланиш қувватмандлиги мутаносиблиги аниқланади.

2. Бола қабул қилаётган оқсиллар, ёғ, углевод, витамин ва минерал моддаларни ёшга оид меъёрларга мос келиши. Бунда ҳайвонот маҳсулотлари ҳисобига қабул қилинаётган оқсил ва ёғлар миқдорини ҳисобга олиш лозим.

Хулоса қўйидагича таҳлил қилинади:

1) Бола ёки ушбу ёш гуруҳларининг кунлик қувват сарфини танлаш учун овқатланишнинг етарлилиги.

2) Қабул қилинаётган овқатнинг боланинг ёшига қараб физиологик эҳтиёжларга мос келиши.

3) Рационда асосий озуқа ва минерал моддаларнинг бир — бирига ўзаро боғлиқлик нисбатининг тўғрилигини оқсил ва ёғларнинг ҳайвонот маҳсулоти етарли миқдорини аниқлаш.

4) Рационда энг юқори қийматта эга бўлган маҳсулотлар: тухум, сут, сут маҳсулотлари, гўшт, балиқ, сабзавотлар, кўкатлар, мевалар ва бошқа маҳсулотлар мавжудлиги, таомларнинг қайтарилиши.

5) Овқатланиш тартиби ва рационнинг овқатни қабул қилиш бўйича тақсимланганлигини баҳолаш.

6) Овқатланишни баҳолашда аниқланган камчиликлар ва уларни бартараф этиш учун йўналтирилган гигиеник тавсияномалар.

4.1. Болалар ва ўсмирлар овқатланишини ўрганиш

Болалар ва ўсмирлар жамоаси овқатланишини ҳисоб — китоб ва лаборатор усулларда ўрганилади. Жамоа овқатланишини ҳисоб — китоб усулида ўрганишга таомнома — тақсимот ва ҳисоботлар усули бўйича ўрганиш киради.

Ҳисоботлар усули бўйича овқатланишни ўрганиш

Бу энг оддий усул ҳисобланади. Ушбу усулда ойлик ҳисобот асосида жамоанинг ҳар бир болаларга сарфланган озуқа маҳсулотларининг қиймати инобатта олиниб, бир кунда битта

болага керак бўлган ва истеъмол қилган озиқ—овқат маҳсулотларини ҳисоблаш лозим. Кунлик истеъмол қилинган маҳсулотларнинг олинган маълумотлари озуқа маҳсулотларнинг озуқавий, биологик ва кимёвий таркибини ҳисоблашга ёрдам беради.

Таомнома—тақсимот усули бўйича овқатланишни ўрганиш

Жамоадаги овқат рационини аниқ ўрганишда мавсумнинг ўзгаришига қараб айрим озуқа маҳсулотларини ўзгартириш шароитини тақозо қилади. Болалар ва ўсмирлар муассасалари овқат тайёрлаш жойларида ҳар куни таомнома тузилади. Таомномада кун давомидаги барча таомлар ва унинг таркибидаги маҳсулотлар сони ҳамда уларга кулинар ишлов бериш ва тайёрлаш тартиби кўрсатилади. Йил давомидаги ишончлилиқ натижаларини таъминлаш учун 72—80 тагача таомнома ўрганилади, шунингдек йил фаслларида 18—20 гача, мавсумийлик ҳолатида ёз—куз ва қиш—баҳор мавсумида 36—40 тагача таомномалар таҳлил қилинади. Таомнома—тақсимот усулини ўрганиш даврий равишда ҳар ойда (9—10 кун) ёки тенг оралиқларда 4 кундан кам бўлмаган ҳолларда (мавсумий овқатланишни ўрганишда) ўрганилади. Бу овқатнинг турли—туманлигини ва кунлик рацион таркибининг асосий кўрсаткичлари, энергетик қиймати, унинг таркибида асосий озуқа маҳсулотларидан оқсиллар, ёғлар, карбонсувлар, витаминлар, минерал моддалар ва уларнинг меъёрий таҳлилинини кўриб чиқишни талаб қилади. Барча маълумотлар махсус жадваллардан фойдаланиб, ҳисоблаш усули билан олинади. Одатда таомнома—тақсимот усулига маҳсулотларнинг брутто миқдори олинади, шунинг учун кулинария ишлови жараёнида ажратиладиган чиқиндиларни ҳисоботда инобатта олиш керак. Озиқ—овқат маҳсулотларидаги асосий озуқа моддалари ва уларнинг энергетик қийматини аниқлашда махсус қўлланмадаги жадваллардан фойдаланилади.

Рацион таркибидаги витаминлар миқдорини ҳисоблашда кулинария ишловидаги йуқотилиш нисбатини инобатта олиш керак.

Олинган маълумотлар тавсия этилган овқатланиш меъёрий кўрсаткичлари билан солиштирилади. Шунини инобатта олиш керакки, ёзги дам олиш вақтида овқатнинг энергетик қиймати 10—15 % га оширилиши зарур. Махсус касб—ҳунар мактабларида, болалар дам олиш ва даволаниш сихаттоҳлари ва махсуслаштирилган мактаб—интернатларида таълим олаётган болалар ва ўсмирлар озуқа маҳсулотлари ва энергетик қийматининг физиологик истеъмол меъёри 10—15 % га оширилиши лозим. Кичик ёшдаги болалар овқат рационини таркибидаги оқсил, ёғ, ва карбонсувларнинг нисбати 1:1:3 ва катта ёшдаги болаларда 1:1:4 нисбатда бўлиши керак. Рацион таркибидаги ҳайвонот

оқсилларининг миқдори мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун умумий оқсилларнинг кунлик нисбатининг 65–70%ни, мактаб ёшидаги болаларга эса 60%ни ташкил қилиши лозим. Калций ва фосфор микроэлементларининг ижобий нисбати кўкрак ёшидаги болалар учун овқат рациона таркибида 1,2:1, 1 ёшдан 3 ёшгача 1:1, 4 ёшдан катта болалар учун 1:1,2 ёки 1:1,5 нисбатда бўлиши керак. Мақбул калций ва магний нисбати 1:0,7 нисбатда бўлиши зарур. Оммавий истеъмол маҳсулотлари ҳамда тайёр маҳсулотларни витаминлар билан бойитилишининг меъёрдан четлашгирилиши, яъни силжиши ҳар иккала томонга (кўп ва кам) 20 %дан ошмаслиги керак.

Таомнома — тақсимот маълумотларининг таҳлили таомномани тўғри тузишга ёрдам беради. Бунинг учун рацион таркибининг турли — туманлиги, таркибидаги таомларнинг сони (суюқ овқатлар, иккинчи овқатлар, салатлар ва шарбатлар) ва таомнома таркибидаги овқатларни алоҳида истеъмол қилиш тартиби кўрсатилади. Бунда асосий эътибор нафақат ҳафта ва кун давомидаги таомлар қайтарилишига эмас, балки маҳсулотларнинг қайтарилиш тартибига ҳам қаратилади. Шунингдек, таомнома таркибидаги гўшт, балиқ, тухум, сут ва сут маҳсулотлари, сифатли соф мева ва сабзавотларга эътибор қаратилиши керак.

Рационни тўғри тақсимланиши овқатларни қабул қилиш даражаси ва энергетик қиймати билан аниқланади. Шунинг учун алоҳида овқат қабул қилиш давомидаги энергетик қиймат умумий рацион қийматининг 100 % лардаги нисбатига биноан (нонушта, тушлик, ва бошқалар) фоизларда ифодаланади.

Мактабгача тарбия ва мактаб ёшидаги болаларнинг овқатланиш рациона кунига 4 маротабадан кам бўлмаслиги лозим. Биринчи эрталабки нонушта умумий рационнинг 25 % ни, иккинчи нонушта 5–10% ни, тушлик 35–40 % ва кечки овқат 25% ни ташкил қилиши керак.

Уч маҳалли овқатланишда нонушта 30%ни, тушлик 45–50%ни, кечки овқат эса 20–25%ни ташкил қилиши керак. Болалар соғломлаштириш сиҳаттоҳларида овқатланиш 5 маҳалли бўлиб, кўшимча равишда (иккинчи нонушта ва иккинчи кечки овқат маҳаллий шароит ва сиҳаттоҳ турига қараб тавсия этилади). Кун давомида овқат рациона ва энергетик қийматини тақсимлашда тушликнинг муқобил тақсимот нисбатига эътибор берилиши керак. Қуйидаги овқатланиш вариантлари тавсия этилади:

1 — варианты — нонушта — 20 %, иккинчи нонушта 5–10%, тушлик — 35%, иккинчи тушлик — 10–15%, кечки овқат — 20 %.

2 — варианты — нонушта — 20 %, тушлик — 35%, иккинчи тушлик — 10–15%, кечки овқат — 20 %, иккинчи кечки овқатта — 5–10% ажратилади.

Овқатланишви лаборатор усулда ўрганиш

Давлат санитария эпидемиология назорати маркази (ДСЭНМ) лабораториясида болалар муассасаларида овқатланиш устидан режали ва кўрсатмаларга биноан назорат қуйидаги тартибда ўтказилади:

- 1) Рационларни ёки алоҳида таомларни хом ашё билан тўлиқ таъминланганлик;
- 2) Таомларга термик ишлов бериш сифатини текшириш;
- 3) Сунъий С-витамини билан бойитилиши даражасини баҳолаш;
- 4) Зарурият туғилганда маҳсулотларнинг сифатини текширилганлигини аниқлаш.

Лабораторияда таҳлил қилиш учун намуна олинаётганда бир қатор шароитларга амал қилиш керак:

А) Намуналар олиш вақти ҳақида текшириляётган объект маъмурияти олдиндан хабардор бўлмаслиги керак;

Б) 1-куннинг ўзида рационнинг ҳамма таркибий қисмларидан таҳлил қилиш учун намуна олиш мақсадга мувофиқ (эрталабки, тушлик, кечки овқат таомлари);

В) Лаборатор текшириш учун намуналарни таомли патносдан столга тарқатиляётган вақтда олинади. Ҳар бир таомдан 2 порциядан олиш керак;

Г) Лаборатор таҳлил учун намуналар олиш сони лаборатория имкониятларидан келиб чиқади, лекин ҳар бир ўрганиляётган жамоада ойида камида 3 марта намуналар таҳлил қилиниши лозим.

Овқатланиш сифатини ва энергетик қийматини чуқурлаштирилган усуллари бўйича ўрганишда лаборатория усулидан фойдаланилади. Ушбу усулда аниқ муддатда ҳар бир мавсумда 10 кун давомида ўтказилади. Кунлик рациондаги овқатларнинг лаборатор текширишда овқат таркибидаги озуқавийлик ва биологик кўрсаткичлари аниқланади. Бу усул болалар жамоасидаги ўрганиляётган овқат таркибининг ишончли баҳолаш тартиби ҳисобланади. Умумий истеъмол маҳсулотлари ва тайёр маҳсулотларни витаминлар билан бойитилишини лаборатор назорат қилиш асосий аҳамиятга эга. Барча болалар ва ўсмирлар муассасаларида йил давомида витаминларни рационга киритиш ва уни гигиеник назорат қилиш талаб қилинади. Витаминлар миқдори ва таомларни витаминлар билан бойитилганлигини лаборатор назорат қилиш йилнинг ҳар чорагида бир маротаба ўтказилиши керак.

4.2. Сийдикдаги аскорбин кислота миқдорини аниқлаш

Болалар жамоаларининг овқатланиш сифатини назорат қилганда, организмнинг аскорбин кислота билан таъминланганлигини (қондаги ва сийдикдаги миқдори) ўрганиш зарур. Қондаги аскорбин кислота миқдорини аниқлаш учун махсус

асбоб — анжомлар керак; бундан ташқари намуна олиш бола учун нохуш муолажадир. Шунинг учун бола организмнинг аскорбин кислотаси билан таъминланганлигини назорат қилиш учун аскорбин кислотани сийдикда аниқланади. (Н.С.Железняков усули бўйича). Бу усул аскорбин кислотаси сийдик билан миллиграмм — соатда чиқишига асосланган. Аскорбин кислота овқатда етарли миқдорда бўлганда, сийдик билан 0,7—1 мгс миқдорда чиқади ва диурез ҳажмига боғлиқ бўлмайди.

Усул мезони. Синамадаги аскорбин кислота миқдорини титрлаш учун сарфланган. Тильманс реактиви миқдори бўйича ҳисобланади. Аскорбин кислота 2,6 дихлорфенол — индофенол билан оксидланади ва оксидланган шакл дегидроаскорбин кислотага ўтади, бунда реактив рангсиз лейко бирлашмага қайта тикланади.

Сийдик йиғиш техникаси. Биринчи сийдик ажралиш вақти аниқланади. Сўнг тахминан бир соатдан кейин текширув учун сийдик порцияси йиғилади. Сийдик йиғадиган идишга 5 мл — 40% ли сирка кислотаси қуйилиши керак. Сийдик олиш вақти ҳам аниқлик билан қайд қилинади.

Таҳлилнинг бориши. Йиғилган сийдик ўлчамли цилиндрга солинади, текширув қулайлиги ва сийдик ҳажми ҳисоби учун дистирланган сув билан 60 мл дан 80 мл гача етказилади. Сўнгра намунали колбада филтрланади. Иккита стаканга қанд, 2 мл дан филтрланган сийдик ва 2 мл дан дистирланган сув қуйилади. Тилманс бўёғи билан 30 минут давомида йўқолмайдиган оқиш пушти рангга киргунча титрланади, сўнгра уксус кислота эритмаси тайёрланади; 5 мл 40% уксус кислота эритмасини дистирланган сув билан йиғилган сийдик ҳажмигача (60 ёки 80 мл) етказилади. Қанд стаканчасига шу эритмадан 2 мл ва 2 мл сув қуйилади.

Аскорбин кислотанинг миқдори қуйидаги формула билан ҳисобланади.

$$X = \frac{(a-b) \times k \times d \times 60}{r \times 11,4 \times c} \text{ мг/с}$$

Бу ерда a — сийдикни титрлаш учун кетган реактив сони (2 катталикдан ўртача арифметик) мл.

B — назорат намунасини титрлаш учун кетган реактив, мл.

K — титрлаш учун олинган сийдик миқдори.

11,4 — натижаларни оғирлик ўлчовига.

C — сийдик йиғилган вақт оралиғи, дақиқа.

60 — маълумотларни 1 соатга ўтказиш учун коэффициент.

Мисол: Боланинг тунги сийдиклари соат 6 дан 15 дақиқа ўтганда эрталабки порцияси таҳлили соат 8 да йиғилади. Демак сийдик йиғим вақти 55 дақ. титрлаш учун сийдик ҳажми 60 мл га етказилган (d). Сийдикни титрлаш учун 2,6 дихлорфенол индофенол керак: 1 та стаканга 0,44 мл, 2 — стаканга 0,42 мл. Ўртача

арифметик (а): $(0,44+0,42)/2=0,43$. Назорат намунаси титрлаш учун 0,43 мл реактив кетган. Реактив эритмасини титрга тўғрилаш 0,90 (к). Демак:

$$X = \frac{(0,43-0,13) \times 0,30 \times 60 \times 60}{2 \times 11,4 \times 55} = \frac{0,30 \times 0,30 \times 60 \times 60}{2 \times 11,4 \times 55} = 0,77 \text{ мг/с}$$

Хулоса: Текширув натижалари боланинг етарлича аскорбин кислота билан таъминланишини кўрсатмайди.

4.3 Болалар ва ўсмирлар овқатланишини баҳолаш

Аниқ ёки алоҳида ажратиб олинган болалар ва ўсмирлар овқатланишини баҳолаш уни энергетик қиймати меъёрлаштирилганлиги, таркибидаги оқсиллар, ёғлар, карбонсувлар, витаминлар ва минерал моддаларнинг миқдорини аниқлаш ва хулоса беришга асосланган. Овқатланишнинг тўла қийматлилиги тўғрисида хулоса бериш боланинг энергия сарфини ҳисоблашга асосланган бўлиб, у ўз ўрнида асосий алмашинувга сарфланадиган, жамоат ва уй шароитида фаолият жараёнида овқатнинг специфик—динамик ҳаракатига сарфланадиган энергияга боғлиқ бўлади. Асосий алмашинув жараёни 4.1. ва 4.2. — жадвалларда келтирилган бўлиб, бунда боланинг жинси, ёши, бўй узунлиги ва вазни инobatта олинган ҳолда аниқланади.

Асосий алмашинувни аниқлаш учун 1—ёки 2—жадвалда келтирилган боланинг жинсини инobatта олиб, 2 та сон кўрсаткичини бирлаштириш лозим.

1. Келтирилган жадвалнинг А бўлимидан—тананинг вазнини инobatта олиш керак;
2. Жадвалда келтирилган Б бўлимдан эса ёш ва тана узунлигини инobatта олиш керак.

Энергия сарфининг нисбати калорияда ифодаланади.

Мисол: 9 ёшли ўғил бола танасининг узунлиги 132 см вазни 28,3 кг 4.3.1.—жадвалдаги А бўлимнинг рўпарасидан тана вазнини биринчи сонини топамиз. Бу—452 ккалга тенг. Б бўлимдан боланинг ёши ва тана узунлигининг белгиланган кўрсаткичидан иккинчи сонини топамиз, бу эса ўз ўрнида—740 ккалга тенг. Изланаётган боланинг асосий алмашинувнинг йиғиндиси—1192 ккалга тенг. Асосий алмашинувнинг 10—15% миқдордаги энергияси овқатнинг специфик—динамик ҳаракатига сарфланади. Бу бизнинг мисолимизда 119—179 ккални ташкил қилади.

Фаолиятдаги энергия сарфини аниқлаш учун, муассасанинг кун тартиби, боланинг шахсий кун тартиби, шунингдек, бола фаолиятининг кузатиш хронокартаси маълумотларини билиш лозим. Буни инobatта олган ҳолда 4.3.3.—жадвалдан турли хил фаолиятларда энергия сарфини аниқлаш мумкин бўлиб, бу ўз ўрнида боланинг кунлик энергия сарфини ҳамда овқат билан

тушадиган ёки қабул қилиниши керак бўлган энергия сарфини аниқлашга ёрдам беради. Бола овқат рационини ўрганиш натижаларидан олинган маълумотлар 4.3.4. ва 4.3.6. – жадвалларида келтирилган асосий озуқа меъёрларига солиштирилади.

Жадвал 4.3.1

• Ўғил болалар учун ёши, тана узунлиги ва вазн маълумотлари бўйича асосий алмашинувни аниқлаш

Кг	А				Б (ёшлар)												
	к кал	кг	к кал	Та на узунлиги	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19			
3	107	44	672	40	-40	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
4	121	45	685	44	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
5	135	46	699	48	+40	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
6	148	47	713	52	80	15	-	-	-	-	-	-	-	-			
7	162	48	727	56	120	55	0	-	-	-	-	-	-	-			
8	176	49	740	60	160	95	40	2	-	-	-	-	-	-			
9	190	50	754	64	200	135	70	10	-	-	-	-	-	-			
10	203	51	768	68	240	175	110	50	-	-	-	-	-	-			
11	217	52	782	72	280	215	150	90	40	-	-	-	-	-			
12	231	53	795	76	320	255	190	130	80	30	-	-	-	-			
13	245	54	809	80	360	295	230	170	120	70	-	-	-	-			
14	258	55	823	84	400	335	270	210	160	110	60	-	-	-			
15	272	56	837	88	440	375	310	250	200	160	100	-	-	-			
16	286	57	850	92	480	415	350	290	250	220	140	100	-	-			
17	300	58	864	96	520	455	455	390	330	280	180	140	113	-			
18	313	59	878	100	560	495	430	370	350	330	230	180	153	128			
19	327	60	892	104	-	535	470	410	400	390	280	220	193	168			
20	341	61	905	108	-	375	510	450	450	440	330	260	233	208			
21	355	62	919	112	-	615	550	500	500	500	380	300	273	248			
22	368	63	933	116	-	655	590	540	550	550	430	340	313	288			
23	382	64	947	120	-	695	630	580	600	600	480	380	353	328			
24	396	65	960	124	-	-	670	630	640	650	530	420	393	468			
25	410	66	974	128	-	-	710	680	690	700	580	460	433	408			
26	424	67	988	132	-	-	750	720	740	750	630	550	473	448			
27	438	68	1002	136	-	-	790	770	780	800	680	540	513	488			
28	452	69	1015	140	-	-	830	810	830	840	720	580	553	528			
29	465	70	1029	144	-	-	-	860	880	890	760	620	593	568			
30	479	71	1043	148	-	-	-	900	920	950	820	660	633	608			
31	493	72	1057	152	-	-	-	940	960	990	860	700	673	648			
32	507	73	1070	156	-	-	-	970	990	1030	890	740	713	678			
33	520	74	1084	160	-	-	-	1030	1020	1060	920	780	743	708			
34	534	75	1098	164	-	-	-	-	1060	1100	960	810	773	738			
35	548	76	1112	168	-	-	-	-	1100	1140	1000	840	803	768			
36	562	77	1125	172	-	-	-	-	-	1190	1020	860	823	788			
37	575	78	1139	176	-	-	-	-	-	-	1230	1040	880	843	808		
38	589	79	1153	180	-	-	-	-	-	-	-	1060	900	863	828		
39	608	80	1167	184	-	-	-	-	-	-	-	-	920	883	848		
40	617	81	1180	188	-	-	-	-	-	-	-	-	940	903	868		
41	630	82	1194	192	-	-	-	-	-	-	-	-	-	923	888		
42	644	83	1208	196	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	908		
43	658	84	1222	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		

Қиз болалар учун ёши, тана узунлиги ва вазн маълумотлари
бўйича асосий алмашинувни аниқлаш

А					Б (ёшлар)									
Кг	К Кал	кг	К кал	Та- на узун- лиги	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19
3	683	44	1076	40	-344	-234	-194	-	-	-	-	-	-	-
4	693	45	1085	44	-322	-218	-178	-	-	-	-	-	-	-
5	702	46	1095	48	-312	-202	-162	-	-	-	-	-	-	-
6	712	47	1105	52	-296	-186	-146	-	-	-	-	-	-	-
7	721	48	1114	56	-280	-170	-130	-134	-	-	-	-	-	-
8	731	49	1124	60	-264	-154	-114	-118	-	-	-	-	-	-
9	741	50	1133	64	-248	-138	-98	-102	-111	-	-	-	-	-
10	751	51	1143	68	-232	-122	-82	-86	-95	-	-	-	-	-
11	760	52	1152	72	-216	-106	-66	-70	-79	-89	-	-	-	-
12	770	53	1162	76	-200	-90	-50	-54	-63	-73	-	-	-	-
13	779	54	1172	80	-184	-74	-34	-38	-47	-57	-66	-	-	-
14	789	55	1181	84	-168	-58	-18	-22	-31	-31	-50	-	-	-
15	798	56	1191	88	-152	-42	-2	-6	-15	-5	-34	-43	-	-
16	808	57	1200	92	-136	-25	12	10	1	19	-18	-27	-	-
17	818	58	1210	96	-120	-10	25	26	17	27	-2	-11	-21	-
18	827	59	1219	100	-104	6	40	42	33	43	14	5	-5	-14
19	837	60	1229	104	-	22	56	58	54	62	30	21	11	2
20	846	61	1238	108	-	38	72	74	75	85	56	37	27	18
21	856	62	1248	112	-	54	88	90	91	101	72	53	43	34
22	865	63	1258	116	-	70	105	106	107	117	98	69	59	50
23	875	64	1267	120	-	86	126	132	123	143	114	85	75	66
24	885	65	1277	124	-	-	142	148	138	159	130	101	101	82
25	894	66	1286	128	-	-	158	164	161	175	146	117	107	98
26	904	67	1296	132	-	-	174	180	181	191	162	133	123	114
27	913	68	1305	136	-	-	190	196	197	207	178	140	139	130
28	923	69	1315	140	-	-	206	212	213	228	194	165	155	146
29	932	70	1325	144	-	-	-	228	239	249	210	181	171	162
30	942	71	1334	148	-	-	-	244	255	265	236	297	187	178
31	952	72	1344	152	-	-	-	260	271	281	252	212	201	192
32	961	73	1353	156	-	-	-	276	287	297	260	227	215	206
33	971	74	1363	160	-	-	-	282	293	303	274	242	229	220
34	980	75	1372	164	-	-	-	-	309	313	290	257	243	234
35	990	76	1382	168	-	-	-	-	-	325	306	271	255	246
36	999	77	1391	172	-	-	-	-	-	331	318	285	267	258
37	1009	78	1401	176	-	-	-	-	-	-	328	299	279	270
38	1019	79	1411	180	-	-	-	-	-	-	-	313	291	282
39	1028	80	1420	184	-	-	-	-	-	-	-	327	303	294
40	1038	81	1430	188	-	-	-	-	-	-	-	-	313	304
41	1047	82	1439	192	-	-	-	-	-	-	-	-	322	314
42	1057	83	1449	196	-	-	-	-	-	-	-	-	333	324
43	1066	84	1458	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	334

Жадвал 4.3.3

О.П. Молчанова бўйича 1 кг тана вазнига 1 соат давомида
энергия сарфи (ккал)

1 ёшдан 3 ёшгача бўлган болаларда			
Кечаси ухлаганда	2,28	Ўтирган ва тик туриб ўйнаганда	3,64
Тинч ётганда (тинч ухлаганда ёки дам олганда)	2,50	Тинч юриб ўйнаганда	4,07
Тинч турганда	2,78	Кўп ҳаракатли ўйинда	6,23
Юрганда	5,07	Қўғирчоқ ўйнаганда	4,27
Югурганда	8,64		
8 – 11 ёшли болаларда			
Тинч ўтирганда	1,89	Жисмоний тарбия	3,33
Тинч турганда	1,89	Дурадгорлик ишларида	4,40
Юрганда	3,50	Таёқ билан ўйнаганда	11,30
Дарс давомида (хориж тиллари, кимё, математика)	1,89		
11 – 14 ёшли болаларда			
Тинч ўтирганда	1,50	Муסיқа, жисмоний тарбия	2,57
Дарс давомида (хориж тиллари, кимё, математика)	1,62	Дурадгорлик устахонасидаги ишлар	3,52
Дарс давомида (расм, география, физика)	1,72	Юрганда	3,05

Жадвал 4.3.4

Болалар ва ўсмирлар истеъмол қилиши учун тавсия қилинган кунлик оқсиллар, ёғлар ва углеводлар ҳамда энергия қиймати

Ёши	Энергетик қиймат ккал	Оқсиллар, г.	Ёғлар, г.	Карбон сувлар, г.
1-3 ёш	1540	53	53	212
4-6 ёш	1970	68	68	272
7-10 ёш	2300	79	79	315
11-13 ёшлар				
Ўғил болалар	2700	93	93	370
Қиз болалар	2450	85	85	340
14-17 ёшлар				
Ўғил болалар	3160	106	106	422
Қиз болалар	2760	93	93	367

Жадвал 4.3.5

**Болалар ва ўсмирлар истеъмол қилиши учун тавсия қилинган
кунлик витаминлар миқдори**

Ёши	A, мкг	B ₁ мг	B ₂ мг	PP мг	C, мг
1–3 ёш	450	0,8	0,9	10	45
4–6 ёш	500	0,9	1,0	11	50
7–10 ёш	700	1,2	1,4	15	60
11–13 ёшлар					
Ўғил болалар	1000	1,4	1,7	18	70
Қиз болалар	800	1,3	1,5	17	70
14–17 ёшлар					
Ўғил болалар	1000	1,5	1,8	20	70
Қиз болалар	800	1,3	1,5	17	70

Жадвал 4.3.6

**Болалар ва ўсмирлар истеъмол қилиши учун тавсия қилинган
кунлик минерал моддалар миқдори (мг/кг)**

Ёши	Магний	Кальций	Фосфор	Темир	Йод (мкг)
1–3 ёш	10	800	800	8	100
4–6 ёш	12	1000	1500	8	100
7–10 ёш	13	1200	2000	10	100
11–13 ёшлар					
Ўғил болалар	10	1500	2500	15	150
Қиз болалар	10	1400	2500	15	150
14–17 ёшлар					
Ўғил болалар	10	1400	2000	15	200
Қиз болалар	10	1400	2000	15	200

4.4. Овқатланиш блокни санитар-гигиеник текшириш

Болалар муассасаларида овқатланишни ташкил этиш устидан санитария назорати овқатланиш блокни санитар-гигиеник текширишни ўз ичига олади. Бу муассасаларда озиқ-овқат маҳсулотлари махсус базалардан келтирилиши ва маҳсулотларнинг сифатини тасдиқловчи маълум ҳужжатлар бўлиши керак. Маҳсулотларни жамоа хўжаликлардан сотиб олинаётганда, масалан, болаларнинг ёзги соғломлаштириш муассасалари учун сут ва бошқа маҳсулотларни, хўжаликдаги аҳволнинг яхшилиги ва маҳсулотни тарқатиш (реализация) қилиши мумкинлиги тўғрисида ветеринар назоратининг хулосаси бўлиши лозим. Маҳсулотларни ташиш санитар эпидемиологик назоратдан ўтган ва санитар паспорти бўлган махсус транспортларда, амалга оширилади. Маҳсулот турига мос махсус маркировкали идишлар, таралардан (бидонлар, латалар ва бошқалар) фойдаланилади. Идишлар

фойдаланилгандан сўнг унга ишлов берилади (2% калцийланган содада ювилади, буғланади ва қуритилади) ва улар алоҳида ажратилган жойда сақланади. Маҳсулотларни қабул қилиш муассасанинг тиббиёт ходимлари иштирокида амалга оширилади; бунда маҳсулотларнинг яроқсизлиги тўғрисида маълумот махсус журналга қайд этилади. Қуруқ маҳсулотлар, сабзавотлар стеллаж шкафлар билан жиҳозланган махсус омборхоналарда сақланади. Омборхоналарнинг ҳавоси яхши алмашинадиган бўлиши керак. Тез бузилувчи маҳсулотларни сақлаш учун совуткич шкафлардан фойдаланилади. Сақлаш камералари температураси журналга қайд қилинади. Сут маҳсулотлари алоҳида совуткичларда сақланиши керак. Маҳсулотларнинг сақланиш муддати муассасанинг маҳсулотларнинг муддатини тасдиқловчи ҳужжат билан назорат қилинади. Маҳсулотларга кулинар ишлов беришни назорат қилганда овқатдан заҳарланиш профилактикасига, шунингдек маҳсулотларнинг озуқавий қийматининг сақланиш ҳолатларига эътибор бериш лозим. Фақат янги тайёрланган таомлар бўлиши керак. 1 — ва 2 — таомлар иссиқ плитада 2 соатдан кўп турмаслиги лозим. Тайёр таомлар сифатини муассасанинг тиббиёт ходими текшириб, журналга қайд қилади.

Тиббиёт ходим, шунингдек, кунлик таомлардан синама ҳам олади. Болалар муассасасини тиббиёт ходими мажбуриятига тайёр овқатнинг С — витаминизациясини текшириш ҳам киради. Болалар муассасасининг овқатланиш блокيني текширганда, уларнинг керакли хоналар ва жиҳозлар билан таъминланганлигини ҳам назорат қилиши керак. Турли болалар муассасаларида овқатланиш блокининг хоналари ҳар куни ювилиши керак: 1) идишларни овқат қолдиқларидан тозалаш; 2) гидрокарбонат натрий (ош содаси), горчица, хлорамин эритмаси қўлаган ҳолда иссиқ сув (50 — 60°С) билан ювиш; 3) махсус идишларда иссиқ сув билан чайиш.

Муассасада юқумли касалликлар кузатилса, идиш — товоқлар дезинфекцияланиши лозим (овқатдан сўнг 0,2% хлорли оҳак эритмаси ёки 0,2% хлорамин эритмасида ярим соат мобайнида бўктириб қўйилади). Синтетик юувчи воситалар қўлланиши махсус санитария қоидалари билан белгиланади, бироқ иложи бўлса, синтетик юувчи воситаларни қўлламаган маъқул, чунки улар ёмон ювилади. Уларнинг қолдиқлари кўп марталаб (20 мартагача) чайилганда ҳам аниқланади, бундан ташқари уларнинг рухсат этилган концентрацияларини қўллашни назорат қилиш қийин ҳисобланади.

Болалар муассасаларида овқатланишни ташкил этишнинг текшириш жараёнида овқатланиш блоки ходимларининг профилактик тиббий кўриқдан ўтиш муддати ва шахсий гигиена қоидаларига амал қилиниши ҳам назорат қилинади. Болалар ёки ўсмирлар муассасасига шифокор келганда овқатланишни ташкил

этишда қуйидаги масалаларини текширади: мактабда — ўқувчиларнинг иссиқ овқат билан таъминланиши, турли синф ўқувчилари учун мактаб нонушталарининг қамрови, тўлаш тизими, парҳез овқатланишнинг мавжудлиги ва бошқалар; спорт интернатларида — машғулотлар ташкил этишга боғлиқ ҳолда овқатланиш тартиби, хусусиятлари ва бошқалар.

Овқатланиш блокани гигиеник текширишнинг асосий масалалари

Овқатланиш блокани текшириш, ишлаш шароитини аниқлаш (хом ашё, ярим тайёр маҳсулотлар, тайёр таомларда), тайёрланадиган таомлар ассортименти хусусиятлари, таъминлаш базалари, маҳсулотларни ташиш шароитлари ва бошқаларни ўз ичига оладиган умумий — тавсифномадан бошланади.

Текшириш технологик жараёнининг йўналиши бўйича амалга оширилади:

1. Майдон: Овқатланиш блокига алоҳида кириш эшигининг мавжудлиги; транспортдан юк тушириш учун ва бўш тараларни сақлаш учун шароитнинг (унинг яроқчилиги, маркировкаси, ишлов бериш алоҳидалиги) мавжудлиги.

2. Омборхоналар: Жиҳозлар сони, майдони; совуқлик билан таъминланганлиги; турли маҳсулотларни сақлаш температураси режими; реализация (тарқатиш) муддатларига амал қилиши.

3. Ишлаб чиқариш хоналари: технологик жараён оқимига амал қилиш (хом ашё, тайёр маҳсулот, чиқиндилар оқими учрашувининг йўқлиги) ошхона, тайёрлов, тарқатиш, ювиш хоналари майдони. Поллар таъмирланганлиги, вентиляция, жиҳозлар, инвентарлар ва санитар ҳолатини кўрсатиш билан баҳо берилади. Ошхонани текширганда маҳсулотларга термик ишлов бериш режими, сабзавотларга кулинар ишлов бериш, уларни С — витаминини сақлаб қолинишига аҳамият берилади.

4. Ошхоналарда идиш—товоқларга ишлов бериш қоидаларига амал қилиш: алоҳида ишлов бериш, ювувчи ванналар миқдори, ювувчи воситалар йўналиши, тоза идиш—товоқларнинг сақланиши, дезинфекцияланувчи воситаларнинг мавжудлиги.

5. Ходимларнинг гигиеник қоидаларга амал қилиши (ишлаб чи—қарувчи кийимининг ҳолати, қўлларнинг тозаллиги ва бошқалар). Шахсий гигиена қоидаларига амал қилиш учун шароити.

6. Ходимларнинг профилактик тиббий кўриқдан ўтиш муддатига амал қилиши.

7. Тиббий ҳужжатларнинг юритилиши: яроқсизлик журнали, санитар журнал; тиббий кўриқдан ўтганлигини қайд қилувчи журнали.

Хулосада овқатланиш блокига санитар—гигиеник баҳо берилади, аниқланган камчиликларни бартараф этиш учун керакли чора—тадбирлар кўрсатилади.

4.5. Мактабгача болалар муассасаларида овқатланишни ташкиллаштиришнинг тиббий назорати

Болалар организмининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, уларни бекаму—қўст овқатланиши учун рацион таркибидаги маҳсулотлардан тўғри фойдаланиб, етмайдиганлари ўрнини тўлдириб, болалар организмининг асосий озиқ моддаларига бўлган эҳтиёжини қондирадиган овқатлар тайёрлаш ва овқатланиш таркибига албатта риоя қилиш, соғлом ва ёшга мос уйғун ривожланишини таъминлайди, касалланиш даражасини пасайтиради, ишлаш қобилиятини оширади. Ташқи муҳитнинг ноқулай омилларига бола организмининг тўғри (адекват) мослашишига ёрдам беради.

Дунё миқёсида олиб борилаётган халқаро ташкилотларнинг тажрибалари асосида «овқатланиш бўйича Синди дастури» тузилган.

Ушбу дастурга кўра соғлом овқатланиш учун қуйидаги мезонларга амал қилиш керак:

1. Ўсимлик маҳсулотларини ташкил қилувчи турли—туман озиқ—овқат маҳсулотларини истеъмол қилиш.

2. Кунига бир неча мартадан нон, дон ва макарон маҳсулотлари, гуруч ёки картошка истеъмол қилиниши лозим.

3. Кунига бир неча мартадан маҳаллий ҳўл мева ва сабзавотлардан (камида 400 гр. кунига) тановул қилиш.

4. Ёғни камроқ истеъмол қилиш, иложи борича тўйинган ёғлар ўрнига тўйинмаган ўсимлик ёғлари истеъмол қилиш.

5. Ёғли гўшт ва гўшт маҳсулотларини мош, нўхот, ловия ва бошқа дуккаклар, шунингдек балиқ, парранда гўшти ёки ёғсиз гўшт билан алмаштириш.

6. Сут ва сут маҳсулотларининг (қатиқ, простокваша, йогурт, пишлоқ) ёғсиз навларидан истеъмол қилиш.

7. Истеъмол қилаётган овқатларга иложи борича камроқ туз сепиш, яъни тузини пастроқ қилиб истеъмол қилиш. Шунингдек йодланган туздан мунтазам фойдаланиш.

Мактабгача тарбия ёшидан болаларни уйда ҳам, жамоат жойларида ҳам уларнинг ёшига мос равишда тўғри овқатлантириш, уларнинг уйғун жисмоний ривожланишида ва саломатлигини сақлашда муҳим рол ўйнайди.

Болалар овқатланиш тартибига риоя қилишига айниқса муҳтож бўладилар. Бола қанча ёш бўлса, у шу қадар тез—тез овқатлантирилиши лозим. Пала—партиш (турли—соатларда) овқатлантириш болада иштаҳа пасайишига ва меъда—ичак йўлларида турли бузилишлар юз беришига олиб келади, шунинг учун бола уйда ҳам, бошқа жойларда ҳам маълум соатларда овқатланиши лозим.

Мактабгача тарбия ёшдаги болаларга қуйидагича овқатланиш тартиби тавсия этилади:

1 — нонушта (соат 8.00) — 20 — 25%

2 — нонушта (соат 11.00) — 15%

Тушлик (соат 14.00) — 35 — 40%

Толма чой (соат 17.00) — 15%

Кечки овқат (соат 19.00) — 20 — 25%

Тўғри ва ўйлаб тузилган овқат рациони ўсаётган организмнинг физиологик талабларига тўла — тўқис мувофиқ келиши, унинг ҳар томонлама етук ва соғлом бўлиб ривожланишига имкон беради.

Бир ёшдан ошган болалар учун таомномалар тузишда асосий озиқ моддаларига ва энергияга бўлган организмнинг талаби (ёшига мос равишда) ҳисобга олинади. МБМда болаларнинг куни бўлиш вақтига қараб 3 ёки 4 маҳал овқатлантириш ташкил этилади.

9—10 соатлик боғчаларда 3 маҳал овқатлантириш ташкиллаштиради ва кунлик асосий озиқ моддаларга бўлган эҳтиёжнинг 75—80% қондирилади (нонушта — 25%, тушлик — 40%, толма чой — 15%) ва кечки овқатни уйда истеъмол қиладилар (кечки овқат — 20%).

12—14 соатлик боғчаларда 3 ёки 4 маҳал овқатлантиришни ташкил этиш мумкин. Биринчи ҳолда, яъни 3 маҳалли овқатланиш ташкиллаштирилганда нонушта — 25% ни, тушлик — 35% ни, толма чой — 20 — 25% ни ташкил этади.

4 маҳал овқатлантириш тартиби қуйидагича: нонушта — 25%, тушлик — 35 — 40%, толма чой — 10 — 15% ва кечки овқат — 15% ни ташкил этади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар муассасаларида ҳар кун учун аниқ таомномалар тузилади. Бунда асосий озиқ моддаларининг нисбатига (оқсил : ёғ : углевод 1 : 1 : 4) қатъий риоя этилади.

Таомномалар тузилаётганда қуйидаги талабларга риоя этилиши зарур.

Баъзи озиқ — овқат маҳсулотлари таомномада ҳар куни бўлиши зарур (сут, сариеғ, ўсимлик ёғи, шакар, нон ва гўшт). Балиқ, тухум, пишлоқ, творог, сметана каби маҳсулотларни ҳар кунги таомномага киритилмаса — да, лекин 10 кун — декада давомида меърий миқдорда таъминлаш зарур. Сабзавот ва ёрмалар таомномага ҳар куни киритилади, лекин бир куни меъёрдан кўп берилса, иккинчи куни камроқ, бу ҳолда ҳам 7—10 кун мобайнида меъерий миқдори берилиши шарт.

Кунлик таомнома тузишни тушлиқдан бошлаш қулай, чунки тушлик таркибига гўшт ёки балиқ, ёғ, сабзавотларга бўлган эҳтиёжнинг энг кўп миқдори киритилади. Қолган маҳсулотлар нонушта, толма чой ва кечки овқат таркибида тақсимланади. Бунда

бир таомнинг кун давомида ва яқин кунлар ичида такрорланмаслигини назорат қилиш керак.

Иложи борича таомнома таркибига сабзавот ва мевалар кўпроқ киритилиши кун давомида камида 2 марта сабзавотлардан тайёрланган овқатлар ва 1 маҳал ёрма ёки макарондан тайёрланган овқатлар истеъмол қилишни таъминлаш шарт.

Ҳар кунги таомномада қатиқ, ряженка ёки ацидофилин (толма чой ёки кечки овқат) булиши овқат ҳазм қилишига ва ичак микрофлорасига ижобий таъсир кўрсатади.

Маълумки, гўштга бўлган эҳтиёж асосан тушликнинг 2-овқати таркибига киритилган гўшт ҳисобидан қондирилади. Бунинг учун мол гўштидан, қўй гўштининг ёгсиз навларидан, товуқ ва қуён гўштидан тайёрланган котлет, суфле, гуляш, биточки ва ҳоказолар қайнатиб ёки димлаб берилади.

Нонушта ва кечки овқат қилиб, сабзавот ва мевалар қўшиб тайёрланган:

1) сутли бўтқалар (сули, гуруч, манка ёрмасидан тайёрланган сабзили, ўрикли ва ҳоказоли бўтқалар).

2) сабзавотли таомлар (сабзавотли рагу, димланган карам, сабзавотли икра), ёрма ва сабзавотли таомлар (турли хил дўлмалар, сабзавотли котлетлар ва запеканкалар), творогдан тайёрланган таомлар (қуймоқлар ва варениклар), тухумли таомлар (омлетлар), пишлоқлар. Нонуштага онда—соңда сосискалар, қовурилган ёки қайнатилган балиқ ва ҳоказолар бериш мумкин.

Ичимликлардан нонуштага сут, сутли какао ёки ширчой, компот бериш мақсадга мувофиқ бўлади. Кечки овқатга эса, сут, қатиқ кам ҳолларда сутли чой бериш мумкин.

Толма чой одатда 2 таомдан — сутли (қатиқ, кефир, ряженка, сут, биолакт) ва пишириқ ёки кондитер маҳсулотларидан ташкил топади (печенье, вафли, сухарик). Толма чой таркибига мевалар киритиш мақсадга мувофиқ бўлади. Кунги узайтирилган гуруҳлар учун толма чойга сабзавотли ёки ёрмали овқатлар ёки творогли таомлар берилади.

Таомномалар тузишда шунга алоҳида эътибор бериш керакки, бунда болани 1 кун давомида 2 маҳал сабзавотли ва 1 маҳал ёрмали овқат ейишини таъминлаш лозим. Иккинчи таом гарнирига ёрма ёки макарон маҳсулотлари ўрнига сабзавотлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади. Юқорида таъкидланганидек, Битта таом кун давомида ва яқин кунларда такрорланмаслиги керак.

Таомнома меню—раскладкага қайд этиб борилади. Каср кўринишида ёзилиб, суратига бир болага мўлжалланган озиқ — овқат маҳсулотлар миқдори, махражида эса — барча болаларга мўлжалланган миқдор кўрсатилади. Қоида бўйича 3 ёшгача (ясли) ва 3—7 ёшлилар учун (боғча) алоҳида таомномалар тузилади.

Махсус жадваллардан фойдаланиб, иссиқ ишловдан сўнг озиқ—овқат маҳсулотлари миқдори ва сифати қанақа ўзгаришини

ва бериладиган озиқ – овқат маҳсулотларининг организм талаб даражасида берилишини таъминлаш керак. Ун кунлик таомномалар тузиш таомларнинг турли – туманлигини таъминлашда аҳамиятта эгадир.

Таомлар учун картотекалар тузиб қўйиш ишни енгилаштиради. Картотекаларда таомларнинг кимёвий таркиби ва калорияси(қуввати) чиқариб қўйилган бўлади.

Керак бўлганда битта таомни бошқа кимёвий таркиби ва энергетик қувватига эквивалент бўлган бошқа таомга алмаштириш имконини беради.

Жадвал 4.5.1.

Болалар яслиларида, ясли-боғчаларида, болалар боғчаларида ва санатор типдаги мактабгача тарбия ёшдаги болалар муассасаларида тарбияланувчи болаларнинг овқатланиш меъёрлари (ҳар бир бола учун кунлик меъёр)

Озиқ-овқат маҳсулотлари	3 ёшгача болалар		3 –7 ёшдаги болалар		
	9–10,5с	12–24с	9–10,5с	12 с	24 с
Бугдой нони	55	60	80	110	110
Қора жадари нони	25	30	40	60	60
Бугдой уни	16	16	20	25	25
Картошка уни	3	3	3	3	3
Ёрма, дуккаканлар, макарон маҳсулотлари	20;1	30	30;2	45;2	45;2
Картошка	120	150	150	220	250
Турли сабзавотлар	180	200	205	255	285
Ҳўл мевалар	90	130	100	150	200
Мева қоқилари,наъматак	10	10	10	10	15
Кондитер маҳсулотлари	4	7	10	10	10
Шакар	35	50	45	55	50
Сарғёғ	12	17	20	23	25
Ўсимлик ёғи	5	6	7	10	15
Тухум	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5
Сут	500	600	420	500	600
Творог	40	50	40	50	50
Гўшт	60	85	100	100	100
Балиқ	20	25	30	45	50
Сметана	5	5	5	10	15
Пиншоқ	3	3	5	10	15
Чой	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3
Какао	1	1	1	2	2
Туз йодланган	2	2	5	5	8
Дрожжи	1	1	1	1	1
Колбаса маҳсулотлари	5	5	5	5	5

Жадвал 4.5.2.

Совуқ кулинар ишлов натижасида озиқ - овқат маҳсулотларидан пўчоқ чиқиш кўрсаткичлари жадвали (маҳсулотнинг умумий оғирлигидан еб бўлмайдиган қисмининг фойдаги кўрсаткичи %)

Маҳсулот	Еб бўлмай- диган қисми	Маҳсулот	Еб бўлмай- диган қисми
Ёрма	1	Цитруслилар	
Дуккакдилар	0,5	Апелсин	30
Картошка	28	Грейпфрут	35
Сабзавотлар		Лимон	40
Бақлажон	10	Мандарин	25
Карам	20	Мевалар	
Гул каром	25		
Кўк пиёз	20	Узум	13
Пиёз	16	Ертут	10
Сабзи	20		
Бодринг	7		
Булғор қалампири	26	Малина	12
Петрушка (кўк)	20	Облепиха	40
Петрушка илдизи	25	Қора смородина	2
Редиска	20	Наъматак	10
Шоғом	20	Гўшт	
Салат	20	1 категорияли қўй гўшти	26
Лавлаги	20	2 категорияли қўй гўшти	32
Селдир	30	1 категорияли мол гўшти	25
Помидор	5	2 категорияли мол гўшти	29
Укроп	26	Қуён гўшти	27
Ловия	10	Чўчқа гўшти	15
Шпинат	26	Ёғли чўчқа гўшти	12
Шавел	20	1 категорияли бузоқ гўшти	28
Саримсоқ диёз	15	Қуш гўшти	
Полев экинлари		1 категорияли товуқ гўшти	39
Тарвуз	40	2 категорияли товуқ гўшти	47
Қовун	36	1 категорияли товуқ тухуми	13
Қовоқ	30	Балиқ	
Мевалар		Карас	52
Ўрик	14	Карп	54
Беҳи	28	Чўртан балиқ	57
Олча	13	Сазан	49
Банан	30		
Гилос	15		
Авор	40		
Нок	10		
Шафтоли	20		
Хурмо	15		
Олхўри	15		
Олма	12		

1	2	3	4
		Пишлоқ	
		Голланд	4
		Кострома	2
		Латвия	6
		Литва	3
		Россия	3
		Швейцария	4
		Эстон	3
		Ярославль	3
		Эрттилган	0,5

Жадвал 4.5.3.

Баъзи озиқ-овқат маҳсулотлари таркибидаги асосий озиқ моддаларининг миқдори ва уларнинг энергетик қуввати (100 гр озиқ-овқат маҳсулотига)

Озиқ - овқат маҳсулотлари	Асосий озиқ моддалари, г			Энергетик қуввати, ккал
	Оқсил-лар	Ёғлар	Углевод-лар	
1	2	3	4	5
Дон ва дон маҳсулотлари				
Бугдой уни, олий нав	10,3	1,1	69,0	334
Бугдой уни, 1 нав	10,6	1,3	67,9	331
Бугдой уни, 2 нав	11,7	1,8	63,7	324
Ёрмалар				
Манна (ёрмаси)	10,3	1,0	67,7	328
Гречка	12,7	3,3	62,1	335
Гуруч	7,0	1,0	71,4	330
Пшенио	11,5	3,3	65,5	348
Овсянка	11,0	6,1	49,7	303
«Геркулес»	11,0	6,2	50,1	305
Перловка	9,3	1,1	66,5	320
Ячневали	10,0	1,3	66,3	324
Маккали	8,3	1,2	71,6	337
Нўхат	23,0	1,6	50,8	314
Дуккаклялар				
Нўхат	20,5	2,0	48,6	298
Ловия	21,0	2,0	46,6	292
Мош	24,0	1,5	42,7	284
Макарон маҳсулотлари				
Олий нав	10,4	1,1	69,7	337
Биринчи нав	10,7	1,3	68,4	335
Олий нав тухумли	11,3	2,1	68,0	345
Олий нав сутли	11,5	2,9	67,0	345
Нон ва нон маҳсулотлари				
Формали бугдой нони	7,6	0,9	46,7	231

Оддий қора жавдари нони	6,6	1,2	34,2	181
Пресланган дрожжи	12,7	2,7	—	77,5
Кондитер маҳсулотлари				
Шакар	—	—	99,8	379
Қанд	—	—	99,9	379
Картошка крахмали	0,1	—	79,6	327
Овқат желатини	87,2	0,4	0,7	355
Асал	0,8	—	80,3	314
Кисел	—	0,1	95,7	370
Карамел мева начинкали	0,1	0,1	92,1	357
1	2	3	4	5
Помадди конфетлар	2,2	4,6	83,6	369
Сутли конфетлар	2,7	4,3	82,3	364
Ирис	3,3	7,5	81,8	395
Мармелад желели	—	0,1	77,7	302
Мармелад мевали	0,4	—	76,0	293
Пастила	0,5	—	80,4	310
Зефир	0,8	—	78,3	304
Холва	12,7	29,9	50,6	516
Холва кунгабоқардан	11,6	29,7	54,0	523
Ун кондитер маҳсулотлари				
Шакарли печенье олий нав	7,5	11,8	74,4	436
Шакарли печенье 1 нав	7,4	10,0	76,4	426
Оширма печенье	10,4	5,2	78,6	458
Крекерлар, олий нав ундан	9,2	14,1	66,1	439
Вафли, мева начинкали	3,2	2,8	80,1	350
Ўрама пряниклар	4,8	2,8	77,7	350
Пряниклар	6,2	2,0	77,1	348
Сут маҳсулотлари				
Пастеризацияланган сут				
3,5% ёғли	2,79	3,5	4,69	61
3,2% ёғли	2,8	3,2	4,7	58
2,5% ёғли	2,82	2,5	4,73	52
1,5% ёғли	2,85	1,5	4,78	44
Ёрсизланган сут	3,0	8,05	4,7	31
Қаймоқлар				
10% ёғли	3,0	10,0	4,0	118
20% ёғли	2,8	20,0	3,7	206
Сметана				
10% ёғли	3,0	10,0	2,9	115
20% ёғли	2,8	20,0	3,2	206
25% ёғли	2,6	25,0	2,7	248
30% ёғли	2,4	30,0	3,1	294
	14,0	18,0	2,8	232

Творог	16,7	9,0	2,0	159
Ёғли	18,0	0,6	1,8	88
Ўртача ёғли	16,0	11,0	1,0	170
Ёғсиз				
Юмшоқ парҳез	2,8	3,2	4,1	56
Қатиқ	3,0	0,05	3,8	30
Ёғли	2,8	3,2	3,8	57
Ёғсиз	3,0	6,0	4,1	84
Ацидофилин				
Ряженка 6% ёғли				

1	2	3	4	5
Сутли консервалар:				
Қуюқ сут кукуни	26,0	25,0	37,5	476
Қуюлтирилган стерил сут	7,0	8,3	9,5	140
Қуюлтирилган шакарли сут	7,2	8,5	56,0	320
Ёғ (мой):				
Сариёғ	0,5	82,5	0,8	748
Тузсиз сариёғ	0,7	78,0	1,0	709
Тузсиз «крестьянский»	0,8	7,5	1,3	661
Бутерброд сариёғи	2,5	61,5	1,7	566
Сариёғ дурдаси	1,0	98,0	0,6	887
Пишлоқлар:				
«Голланд» эритма пишлоғи	26,0	26,8	—	352
«Российский» пишлоғи	22,0	27,0	—	340
«Колбаса шакал» пишлоғи	23,0	19,0	—	270
Ўсимлик ёғи:				
Кунгабоқар ёғи	0,1	99,9	—	899
Оливка ёғи	0,1	99,8	—	899
Макка ёғи	0,1	99,9	—	899
Пахта ёғи	0,1	99,9	—	899
Картошка	2,0	0,4	16,3	80
Сабзавотлар:				
Бақлажон	1,2	0,1	5,1	24
Дуккакилар	6,0	0,1	8,5	60
Яшил нўхат	5,0	0,2	12,8	73
Кабачки	0,6	0,3	4,9	23
Оқ карам	1,8	0,1	4,7	27
Гул карам	2,5	0,3	4,5	30
Кўк пнёз	1,3	—	3,5	19
Пнёз	1,4	—	0,9	41
Қизил сабзи	1,3	0,1	7,2	34
Сариқ сабзи	1,3	0,1	6,2	30
Барра бодринг	0,8	0,1	2,6	14

Иссиқхона бодринги	0,7	0,1	1,9	11
Ширин қалампир	1,3	—	5,3	26
Петрушка (кўкат)	3,7	0,4	8,0	49
Петрушка (томири)	1,5	0,6	10,5	53
Редиска	1,2	0,1	3,8	21
Туруп	1,9	0,2	6,5	35
Шолғом	1,5	—	5,3	27
Салат	1,5	0,2	2,3	17
Лавлаги	1,5	0,1	9,1	42
Селдир	1,3	0,3	6,1	32

1	2	3	4	5
Помидор	1,1	0,2	3,8	23
Укроп	2,5	0,5	4,1	31
Ловия	3,0	0,3	5,0	31
Саримсоқ пиёз	6,5	—	5,2	46
Шпинат	2,9	0,3	2,0	22
Шавел	1,5	—	3,0	19
Полиз маҳсулотлари:				
Тарвуз	0,7	0,2	8,8	38
Қовун	0,6	—	9,1	38
Қовоқ	1,0	0,1	4,2	25
Мевалар:				
Ўрик	0,9	0,1	9,0	41
Беҳи	0,6	0,5	7,9	40
Банан	1,5	0,1	21,0	89
Олча	0,8	0,5	10,3	52
Анор	0,9	—	11,2	52
Нок	0,4	0,3	9,5	42
Анжир	0,7	0,2	11,2	49
Шафтоли	0,9	0,1	9,5	43
Олхўри	0,8	—	9,6	43
Хурмо	0,5	—	13,2	53
Гилос	1,1	0,4	10,6	50
Олма	0,4	0,4	9,8	45
Цитруслилар:				
Апелсин	0,9	0,2	8,1	40
Грейпфрут	0,9	0,2	6,5	35
Лимон	0,9	0,1	3,0	33
Мандарин	0,8	0,3	8,1	40
Мевалар:				
Узум	0,6	0,2	15,0	65
Қулушнай	0,8	0,4	6,3	34
Малина	0,8	0,3	8,3	42

Облепиха	0,9	2,5	5,0	52
Қора смородина	1,0	0,2	7,3	38
Наъматак (барра)	1,6	—	10,0	51
Наъматак (қуруқ)	3,4	—	21,5	110
Қуруқ мевалар:				
Данақли ўрик	5,0	—	53,0	227
Данақсиз ўрик	5,2	—	55,0	234
Узум	1,8	—	66,0	262
Қорамағиз	2,3	—	66,0	264
Шафтоли	3,0	—	54,5	227
Олхўри	2,3	—	58,4	242
Олма	2,2	—	48,0	190
Томат — паста	4,8	—	19,0	99
1	2	3	4	
Гўшт маҳсулотлари				
1 категорияли қўй гўшти	15,6	16,3	—	209
2 категорияли қўй гўшти	19,8	9,6	—	166
1 категорияли мол гўшти	18,6	16,0	—	218
2 категорияли мол гўшти	20,0	9,8	—	168
Чўчқа гўшти:				
Ёран	11,7	49,3	—	491
Гўштли	14,3	33,3	—	357
Колбаса маҳсулотлари				
Доктор колбасаси	12,8	22,2	1,5	257
Диетик	11,7	22,8	—	170
Сутли	12,1	13,5	—	252
Сарделкалар:				
Мол гўштидан	11,4	18,2	1,5	215
1 нав	10,3	17,2	1,7	203
Чўчқа гўштидан	10,1	31,6	1,9	332
Сосискалар:				
Мол гўшти	10,4	20,1	0,8	226
Любительский	9,0	29,5	0,7	304
Сутли	11,0	23,9		
Қуш ва тухум маҳсулотлари:				
Бройлер (жўжа)				
1 категория	18,7	16,1	0,5	183
2 категория	19,7	11,2	0,5	127
Товуқ:				
1 категорияли	18,2	18,4	0,7	241
2 категорияли	21,2	8,2	0,6	161
1 категория товуқ тухуми	12,7	11,5	0,7	157
Тухум талқони	6,0	37,3	4,5	542
Балиқ:				
	15,7	3,0	—	90

Камбала	19,2	1,6	—	217
Навага	18,4	1,1	—	84
Судак	17,8	3,4	—	102
Терпуг	16,0	0,6	—	69
Треска	10,6	2,2	—	86
Хек кумуш ранг	18,2	3,3	—	103
Сазан				
Тузлама маҳсулотлар:	17,1	7,6	—	137
Килка	17,0	8,5	—	145
Селд (Атлантик)	17,4	12,7	—	224
Селд (Тинч океан)				

1	2	3	4	5
Меъали консервалар ва озиқ консервантлари:				
Асл полиз консервалари:				
Кўк нўхат	3,1	0,2	6,5	40
Асл сабзи	1,0	0,1	6,2	29
Асл шолғом	1,2	—	6,9	31
Джем:				
Ўриқдан	0,5	—	68,8	265
Олмали павидло	0,6	—	19,2	250

**Бир дона озиқ – овқат маҳсулотининг оғирлиги
тўғрисидаги маълумот (тахминий)**

Маҳсулот	Бир донасининг оғирлиги, г
Кондитер маҳсулотлари:	
Печене	
Шакарли(песочное)	13,5
Оширма	35
Пряник	20
Вафли	14
Цитруслилар	
Лимон	60
Гўшт, гўшт маҳсулотлари	
Колбаса маҳсулоти:	
Сарделка	100
Сосиска	50
Тухум	
1 категорияли товуқ тухуми	47
бедана тухуми	9

Турли қуюқликлардаги бўтқаларни тайёрлашда ёрмаларни
солиш меъёрлари

Бўтқа	1 кг ёрмага				1 кг бўтқага солинган ёрма(гр)
	Сув,л	Туз,г	Чи- қиш, %	Намли к,%	
1	2	3	4	5	6
Сочма					
Гречка					
Хом ёрма	1,5	21	2,1	60	476
Қовурилган ёрма	1,9	24	2,4	69	417
Пшено, буғдой	1,8	25	2,5	66	400
Гуруч	2,1	28	2,8	70	357
Перловка	2,4	30	3	72	333
Қуюқ					
«Геркулес» (гречка, сули)	3,2	40	4	79	250
Сули, буғдой	3,2	40	4	78	250
Гуруч, перловка	3,7	45	4,5	81	222
Пшено	3,2	40	4	79	285
Сувоқ					
Манна (ёрмаси)	5,7	65	6,5	87	154
Гуручли	5,7	65	6,5	87	154
Сулили	4,2	50	5	83	200
«Геркулес» буғдой	5,7	65	6,5	87	154
	4,2	50	5	83	200

Жадвал 4.5.5.

Озиқ – овқат маҳсулотларига иссиқ ишлов бериш натижасидаги йўқотишлар (%)

Маҳсулот номи	Йўқотиш	Иссиқ ишлов бериш тури
Картошка	1	Пўсти билан қайнатиш
Картошка	2	Пўстини артиб қайнатиш
Картошка	31	Қовуриш
Картошка	17	Қайнатма
Сабзи	17	Димланган
Сабзи	0,5	Бутун қайнатиш
Карам	12	Димланган
Қовоқ	22	Қовурма
Пиёз	26	
Бақлажон	22	Қовурма
Помидор	37	Қовурма
Шавел, шпинат	50	Қайнатма
Лавлаги	5	Пўсти билан қайнатиш
Шолғом	20	Тўғраб димланган
Лавлаги	17	Тўғраб димланган
Карам	8	Қайнатма
Карам	21	Димлама
Гўшт	40	Қайнатма
Товуқ	24	Қайнатма
Балиқ	20	Қовурма
Балиқ котлети	15	Қовурма
Гўшт котлети	18 – 20	Қовурма
Мол гўштидан рулет	12	Қовурма
Тефтел	15	Қовурма

Еш бўйича порцияларнинг ҳажмий меъёрлари

Таом номи	Порция ҳажми, мл		
	1 ёш бой - 3 ёш	3-5 ёш	5-7 ёш
Нонушта			
Бўтқа ёки сабзавотли таом	150	180	200
Гўштли, балиқли таом, омлет	60	70	70
Сут, сок, минерал сув.	150	180	200
Тушлик			
Салат	40	50	60
Шўрва, булон	150	180	200
Гўштли ёки балиқли таом	60	70	80
Гарнир	120	130	150
Шарбат, компот, кисел	150	180	200
Толма чой			
Қатиқ, сут	150	200	200
Булочка, печенье	60	70	90
Мевалар	100	150	200
Кечки овқат			
Сабзавотли таом, бўтқа	180	200	250
Қатиқ, сут	150	200	200

Жадвал 4.5.7.

Озиқ-овқат маҳсулотларининг ўрниви тўлдириш (оқсма ва ёғлар бўйича)

Озиқ-овқат маҳсулотининг номи	Ҳажми	Кимевий таркиби			Рационга қўшиш	Рациондан айириш
		Оқсма	Ёғ	Углевод		
100 г нонни алмаштириш						
Оқ нон	100,0	6,97	1,2	48,19		
Бугдой уни	70,0	6,55	0,71	48,97		
Макарон	70,0	6,55	0,59	49,86		
Манна ёрмаси	70,0	0,66	0,52	49,29		
100 г картошкани алмаштириш						
Картошка	100,0	1,05	—	14,25		
Қизил лавлаг	110,0	1,06	—	7,78		
Сабзи	120,0	1,06	—	7,55		
Карам	90,0	1,04	—	3,25		
100 г олmani алмаштириш						
Олма	100,0	0,4	—	11,01		
Куруқ олма	20,0	0,46	—	12,17		
Куруқ ҳўл ме-валар	15,0	0,48	—	10,29		

100 г сутни алмаштириш						
Сут	100,0	3,07	3,33	4,44		
Творог	25,0	3,60	4,28	0,25		ЁҒ-1
Гўшт	25,0	3,68	0,63	—	ЁҒ 1	
Балиқ	40,0	3,61	0,14	—	ЁҒ 4	
Пишлоқ	15,0	3,05	2,81	0,35	ЁҒ 5	
100 г гўштни алмаштириш						
Гўшт	100,0	14,71	2,53	—		
Творог	100,0	14,4	17,19	0,98		ЁҒ-19
Балиқ	160,0	14,43	0,58	—	ЁҒ 2	
Сут	480,0	14,47	15,98	21,17		ЁҒ-17
Тухум	140,0	14,78	14,04	0,6		ЁҒ-15
100 г балиқни алмаштириш						
Балиқ	100,0	9,02	0,36	—		
Гўшт	60,0	8,83	1,52	—		ЁҒ-2
Творог	60,0	8,84	20,52	0,59		ЁҒ-13
Сут	300,0	9,21	9,99	13,23		ЁҒ-12
Тухум	85,0	8,98	8,07	0,36		ЁҒ-10
50,0 г тухумни алмаштириш						
Тухум	50,0	5,28	5,02	0,22		
Творог	40,0	5,76	6,84	0,39		ЁҒ-2
Гўшт	40,0	5,88	1,01	—	ЁҒ 5	
Балиқ	60,0	5,41	0,22	—	ЁҒ 6	
Сут	160,0	4,91	5,33	7,05		
Пишлоқ	25,0	5,08	4,69	0,58		
100 г творогни алмаштириш						
Творог	100,0	14,4	17,1	0,98		
Гўшт	100,0	14,41	2,53	—		ЁҒ-7
Балиқ	160,0	14,43	0,58	—	ЁҒ 21	
Сут	460,0	14,12	15,32	20,29	ЁҒ 2	
Тухум	140,0	14,48	14,04	0,6	ЁҒ 4	

ҲАРАКАТ АЛГОРИТМИ

1. Витаминлаштирилган овқатни тарқатиш вақтида овқат намунасини олиш (огоҳлантирилмасдан) ва текшириш учун ДСЭНМ лабораториясига жўнатиш (лаборатория текширишлари жойнинг ўзида ҳам ўтказилиши мумкин).
2. Овқатларни витаминлаштириш усулини баҳолаш (ким, қачон ва витаминлаштириш қандай ўтказилди).
3. Овқатнинг витаминлаштирилганлиги тўғрисида (таомнома ёки махсус дафтарда) қайд қилинганлиги ва қўшилган аскорбин кислотасининг миқдори.
4. Олинган овқат намуналаридаги С витаминининг миқдори ҳақидаги лаборатория текшириш натижалари олингандан сўнг, овқатнинг витаминлаштирилганлик сифатини баҳолаш (қўшилган витамин билан аниқланган миқдор ўртасидаги фарқ 20 % ни ташкил қилиши керак).
5. Радионинг витаминлаштирилишини ўтказилганлигини баённомада расмийлаштириш.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Болалар ва ўсмирлар ёшига мос равишда овқатланишни ташкиллаштириш.
2. Болалар ва ўсмирлар муассасаларида овқатланишни ташкиллаштиришда мактаб шифокорининг асосий вазифалари.
3. Болалар муассасаси шифокори таомномани нимага асосланиб тузади?
4. Болалар ва ўсмирларни рационал овқатлантириш деганда нима назарда тутилади?
5. Болалар ва ўсмирлар овқат рационининг кимёвий таркибига бўлган гигиеник талаблар.
6. Овқатланиш тартибига бўлган гигиеник талаблар.
7. Болалар муассасасида овқатланиш сифатига қандай қилиб назарий баҳо берилади?
8. Болалар муассасаларида овқат рационининг хилма – хиллигига гигиеник баҳо бериш услуби.
9. ДСЭНМ БЎТ бўлими томонидан болалар овқатланишини санитар назорат қилиш.
10. БЎМда овқатланишни ташкиллаштиришга хулоса бериш.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ БЎЛГАН ТЕСТ САВОЛЛАРИ

1. Болаланинг кундалик энергия сарфланиши нимадан ташкил топган:
 1. Шу ёш гуруҳидаги бола энергия сарфланиши ва асосий модда алмашинуви.
 2. Овқатнинг динамик ва махсус таъсирини энергия сарфланиши.
 3. Оқсил (энергия) ёғ, карбонсувлар ва минерал тузларга бой бўлган маҳсулотлар тури.
 4. Асосий режали ҳолатларни бажаришга ва унга асосий алмашинувнинг 10 – 20% қўшимча сарфланган энергия.
 5. Фаолиятига сарфланган энергия асосий модда алмашинуви 10 – 15% асосий модда алмашинувига.
2. Ташкиллаштирилган болалар муассасаларида овқатланишни баҳолашда қандай усуллар қўлланилади?
 1. Баланс ва таомномани (раскладка) таҳлил қилиш усуллари.
 2. Статистик ва кимёвий усуллар.
 3. Статистик ва генераллашган.
 4. Таомнома (меню раскладка) бўйича овқатни баҳолаш.
 5. Мувозанат ва статистик усул.
3. Рационал овқатланиш қондасига нима кирмайди:
 1. Овқатланиш тартибига қаттиқ риоя қилиш.
 2. Овқатланишнинг рационал оралиғи.
 3. Овқатланишнинг сифат ва сонини тўғри тақсимлаш.

4. Овқатни қабул қилиш шarti.
5. Болалар овқатланишини юқори даражада бойитиш (витамиnлар билан).
4. Кунига 4 маҳал овқатланганда калориянинг тўғри келишини кўрсатинг:
 1. 20%, 40%, 20%, 20%.
 2. 15%, 40%, 10%, 35.
 3. 20%, 45%, 10%, 25%.
 4. 15%, 45%, 15%, 25%.
 5. 25%, 35%, 15%, 25%.
5. Берилаётган овқатнинг ҳарорати қанча бўлиши керак?
 1. 50%
 2. 60%
 3. 40%
 4. 35%
 5. 45%
6. Болалар овқатида оқсилнинг асосий вазифаси:
 1. Пластик.
 2. Энергетик.
 3. Бошқариш
 4. Энергетик, бошқариш.
 5. Пластик, энергетик.
7. 7–10 ёшли болаларнинг А витаминга бўлган кунлик эҳтиёжи:
 1. 700 МЕ.
 2. 600 МЕ.
 3. 800 МЕ.
 4. 900 МЕ.
 5. 700 МЕ.
8. 11–13 ёшли болаларнинг С витаминга бўлган кунлик эҳтиёжи:
 1. 70 мг.
 2. 70–80 мг.
 3. 60–70 мг.
 4. 80–90 мг.
 5. 90–100 мг.
9. С витамин етишмаганда асосий клиник кўринишлар:
 1. Лаб қуриб кўкаради, оғиз бурчакларида ёрик пайдо бўлади.
 2. Гипотермия, лабда қизил чизиклар пайдо бўлади.
 3. Иштаҳаси йўқолади, тез–тез касал бўлади.
 4. Мускуллар кучсизланади, ич қотади.
 5. Лаб, бурун, қулоқ кўкариши, петехиялар.
10. Темир моддасининг асосий аҳамияти нимадан иборат?
 1. Ҳар хил тармоқ системаларида оптимал, функционал даражадаги вазифаларни таъминлайди.
 2. Ички алмашинув жараёнида қатнашади.

3. Қоннинг ҳосил бўлиш вазифасини бажаради.
4. Қоннинг ивиш жараёнида қатнашади.
5. Тўқима қопламаси ва суюқ тузилишини бошқаради.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ БЎЛГАН ЎРГАТУВЧИ, НАЗОРАТ ҚИЛУВЧИ ДАСТУРЛАР

1. Болалар ва ўсмирлар организмнинг моддалар алмашинув жараёнининг хусусиятларига қуйидагилар киради:

1. Асосий алмашинувнинг паст жадаллашуви.
2. Асосий алмашинувнинг жуда тез жадаллашуви.
3. Энергиянинг кўп сарфланиши.
4. Энергиянинг кам сарфланиши.
5. Анабалик жараёнларнинг ҳосил бўлиши.
6. Катаболик жараёнларнинг ҳосил бўлиши.

2. Физиологик меъёрлардан овқат рационининг энергетик қиймати қуйидаги ҳолатларда оширишга руҳсат берилади:

1. Ёзги дам олиш вақтларида.
2. Академик лицей ва коллежлар талабаларининг рациониди.
3. Сиҳаттоҳлар ва ўрмон мактабларида таълим олиш давомида.
4. Ўсмирларнинг иккиламчи жинсий безларининг шаклланиш даврида.
5. Жисмоний ривожланишдан орқада қолганда.
6. Вазннинг етишмаслиги натижасида шакланган дисгармоник жисмоний ривожланишда.
7. Оддий мактабгача тарбия муассасаларида.
8. Умумтаълим мактабларининг умумий рациониди.
9. Эндокрин касалликлари ривожланганда.
10. Меҳнат ва роҳат оромгоҳларида.

3. Аллергия касали бор болаларга қайси мева ва сабзавотлар истеъмол қилиш тавсия қилинмайди?

1. Сабзи.
2. Олма.
3. Анор
4. Қулупнай.
5. Апелсин.
6. Помидор.
7. Лавлаги.
8. Бодринг
9. Мандарин.
10. Наъматак.

4. Аллергияси бор болаларга қайси озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилиш тавсия қилинмайди?

1. Тухум.
2. Нон.
3. балиқ.
4. қандолат.

5. какао.
6. кофе.
7. сабзавотлар.
8. хамирли таомлар.

5. Овқат ҳазм қилиш органлари касалликлари билан оғриган болалар рационига қайси озиқ-овқат маҳсулотлари киреди?

1. Сут.
2. Гўшт.
3. Қаймоқ.
4. Тухум.
5. Қовурилган маҳсулотлар.
6. Дудланган товуқ.
7. Ёрма.
8. Сабзавотлар.
9. Картошка.
10. Дудланган таомлар.

6. Овқат ҳазм қилиш органлари касалликлари билан оғриган болалар рационидан қайси озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилиш тавсия қилинмайди?

1. Аччиқ.
2. Картошка бўтқаси.
3. Мевалар.
4. Яхши пишган сабзавотлар.
5. Дудланган.
6. Шўр маҳсулотлар.

7. Жигар, ўт қоши ва ўт йўли касалликлари билан оғриган болаларга қайси озиқ-овқат маҳсулотлари тавсия қилинмайди?

1. Сут.
2. Мевалар.
3. Сабзавотлар.
4. Шарбатлар.
5. Сузма.
6. Гречка.
7. Овсянка.
8. Сутли бўтқалар.

8. Мева ва сабзавотларни сақлаш шароитини кўрсатинг:

1. Салқин жойда.
2. Нам жойларда.
3. Кам шамоллатиладиган жойларда.
4. Қоронғи жойда.
5. Ёруғликдан сақланган бинода.
6. 0^0 дан 4^0C гача ҳароратда.
7. Ёруғлик етарли биноларда.
8. 15— 20 даражали биноларда.

9. Оқсилларнинг 4 та асосий вазифасини кўрсатинг:

1. Пластик функцияси.

2. Энергетик функцияси.
 3. Миелин қобигини фаолиятни яхшилайд.
 4. Амортизатор вазифасини бажаради.
 5. Иммунологик функцияси.
 6. Қонда онкотик босимни таъминлаш.
 7. Қон томири деворини мустаҳкамлайди.
 8. Ҳужайра мембранасини таркибини таъминлайди.
- 10. Кўрак сутининг афзаллик томонларини кўрсатинг:**
1. Кичик диспер албуминлар ўрнини босиши.
 2. Оқсиллар ўрни босади.
 3. А иммуноглобулинини кўп миқдорда сақлаш.
 4. Антиген, антитела, ферментларни кўп сақлаш.
 5. Таркибида Д витаминни сақлайди.
 6. Тўйинмаган ёғ кислоталарини кўп сақлаш.
 7. Таркибида сувни кўп миқдорда сақлайди.
 8. Боланинг семиришини таъминлайди.
 9. Бактериостатик, бактериоцид таъсирига эга моддаларни сақлаш.
 10. Тўйинган ёғ кислоталарини кўп сақлайди.

Мавзуга тегишли ўқитишнинг янги инновацион технологик усуллари. «Болалар муассасаларида овқатланишни ўрганиш ва таҳлил қилиш» мавзуси бўйича «Мияга ҳужум» усули

Ушбу услуб асосан талабаларнинг дастлабки жараёндаги билим савиясини текширишда фойдаланилади. Ушбу усул асосан кишининг ўз нуқтаи назарини исботлаш, ҳимоя қилиш, ҳар қандай вазиятларда энг маъқул ечимини топиш, ўз фикри ёрдамида мулоқот олиб боришга, шунингдек, орқада қолувчи вазиятнинг нотўғрилигини асослашга ёрдам беради. Ҳимоя қилинаётган нуқтаи назарнинг тўғрилигига оппонентларни ишонтиришга ўргатади. Ушбу услуб шу кунги мавзунини тўла таҳлил қилиб чиқиш олдидан ўтказиладиган «читал ёзиш машқи» учун жуда ўринли ҳисобланади. Гуруҳни 2–3 та майда гуруҳчаларга ёки барча талабалар учун битта муаммо ташланади. Кичик гуруҳчаларга ажратилганда, мавзунинг қизиқарли бўлиши учун мавзудан мунозарага бир неча саволлар берилади (мавзулар қуйида келтирилган). Ҳар бир гуруҳ ёки кичик гуруҳларда ҳар бир талаба доскада ёки тарқатилган қоғозга ўзининг жавоб вариантини ёзади. Сўнгра белгиланган вақт давомида ёритилган мавзунинг саволларининг жавоб варианты ўқитувчи ва талабалар иштирокида муҳокама қилинади. Энг тўғри жавоб вариантлари энг юқори балл билан баҳоланади. Нотўғри ёки тўлдирилмаган жавоб вариантлари ҳам муҳокама қилинади.

Талабаларга мавзу бўйича қуйидаги муаммога саволлар берилиши мумкин

1. Мактабгача тарбия ёшидаги ва мактаб ёшидаги ўқувчилар организмнинг асосий хусусиятларини тушунтириб беринг.
2. Организмдаги асосий алмашинув жараёнининг аҳамиятини тушунтириб беринг.
3. Болалар ва ўсмирлар жамоасида овқатланишни ўрганиш усуллари тушунтириб беринг.
4. Овқатланишни гигиеник баҳолашда таомнома — тақсимот усулининг ижобий ва салбий томонларини тушунтириб беринг.
5. Лаборатор текшириш усулларининг ижобий ва салбий томонларини тушунтириб беринг.
6. Оқсилларнинг ўсувчи организмдаги аҳамиятини тушунтириб беринг.
7. Ёғларнинг ўсувчи организмдаги биологик аҳамиятини тушунтириб беринг.
8. Карбонсувларнинг организмдаги биологик аҳамиятини тушунтириб беринг.
9. Витаминларнинг организмдаги биологик аҳамиятини тушунтириб беринг.
10. Минерал моддаларнинг организмдаги биологик аҳамиятини тушунтириб беринг.
11. Оқсиллар, ёғлар, витаминлар ва минерал моддалар етишмаслиги натижасида келиб чиқадиган касалликларни таҳлил қилинг ва олдини олишга қаратилган гигиеник чора — тадбирларни ишлаб чиқинг.

АМАЛИЙ КЎНИКМА

МАКТАБГАЧА БОЛАЛАР МУАССАСАЛАРИДА ОВҚАТЛАРНИ С-ВИТАМИНГА БОЙИТИЛИШINI НАЗОРАТ ҚИЛИШ

Тайёр овқатларни витамин С билан бойитиш, асосан мактабгача болалар муассасалари ва даволаш — профилактика муассасаларида ўтказилади. Витаминлаштириш биринчи ва учинчи овқатларга аскорбин кислотасини 30—80 мг миқдорда қўпиш орқали амалга оширилади.

Овқатларнинг витаминлаштирилишини назорат қилиш клиника шифокори томонидан амалга оширилади, витаминлаштириш сифати эса ДСЭНМ шифокори томонидан визуал назорат ва лаборатория усуллари ёрдамида амалга оширилади.

Ишни бажариш учун қуйидагилар зарур: овқат намуналарини олиш учун идишлар, кимёвий идишлар тўплами ва С — витаминини аниқлаш учун реактивлар.

V – БОБ

БОЛАЛАР МУАССАСАЛАРИ ЖИҲОЗЛАРИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ

Болалар ва ўсмирлар муассасаларидаги жиҳозлар мутаносиблиги умумтарбия ва меҳнат жараёнини тўлақонли ўтказишга ёрдам беради. Бир вақтнинг ўзида жиҳозлар машғулотлар давомида тананинг тўғри ҳолатда бўлишига шароит яратиб бериши керак. Шундай қилиб, ДСЭНМ БЎТ бўлими шифокори болалар ва ўсмирлар муассасаларидаги барча жиҳозлар устидан санитария назоратини ўтказиши.

Мавзунинг мақсади: Ўқув тарбия ва меҳнат жараёни тавсифига жиҳозларнинг мос келиши; ушбу жиҳозлар қўлланилганда тана ҳолати, уларнинг гуруҳ, ётоқхона, ўқув ва бошқа хоналарда жойлаштирилиши; жиҳозларнинг санитар ҳолати устидан санитария назоратини ўтказиш учун билимлар ва малакаларни эгаллаш. Бунинг учун қуйидаги услубларни ўрганиш лозим:

1. Мактабгача болалар муассасалари ва умумтаълим мактаб учун жиҳозларни танлаш ва белгилаш.
 2. Жиҳозларни жойлаштирилишини баҳолаш.
 3. Болаларнинг тўғри ўтиришини баҳолаш.
- Машғулотлар кафедрада ва болалар муассасаларида ўтказилади.

МАКТАБГАЧА БОЛАЛАР МУАССАСАЛАРИДА ЖИҲОЗЛАРНИ ТАНЛАШ ВА ЖОЙЛАШТИРИШГА БЎЛГАН ГИГИЕНИК ТАЛАБЛАР

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун турли хил ўлчамдаги болалар столлари, стул—ўтиргичлари, краватлар МБМларда ва уй шароитида фойдаланишга тавсия этилади. Болалар столларининг тўрт хил тури ишлаб чиқарилиши лозим:

- 1,5–5 ёшгача болалар учун 4 ўринли столлар.
- 5–7 ёшли болалар учун ўқув топшириқларини бажаришда фойдаланиладиган қопқоғи эгилган ўзгарувчан шаклдаги 2 ўринли столлар.
- 1,5–4 ёшли болалар учун трапеция шаклидаги 2 ўринли столлар
- маиший хизмат йўналишида фойдаланиладиган 1 ўринли столлар

Давлат Стандартига асосан мактабгача тарбия ёшидаги болалар жиҳозларининг 6 та гуруҳи жадвалда кўрсатилган.

Столлар стуллар билан биргаликда жамланган бўлиши керак, улар гуруҳи ва ранг кўрсаткичи бир—бирига мос келиши керак. Уларнинг турли ёш гуруҳларига тавсия этиладиган сон кўрсаткичи 5.2 ва 5.4— жадвалларда кўрсатилган (суратида столлар, махражида стуллар).

Жадвал 5.1

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун тавсия
қилинадиган жиҳозларнинг ўлчамлари

Жиҳозлар гуруҳи	Ранг белгиси	Бўй гуруҳи, см	Ердан столнинг баландлиги, см	Ердан ўтириғичнинг баландлиги, см	Бўй гуруҳи бўйича боланинг ёши
А	Оқ	80 гача	34	17	1 ёшу 8 ойлик
Б	Яшил	80–90	38	20	1 ёшу 8 ойликдан – 2 ёшу 8 ойликгача
В	Ҳаворанг	90–100	43	24	2–4 ёш
Г	Қовоқ ранг	100–115	48	28	3–6 ёш
Д	Сариқ	115–130	54	32	5–7 ёш
Ж	Қизил	130 дан юқори	60	36	6–7 ёш

Жадвал 5.2

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун тавсия қилинган стол ва стулларнинг сонлари

Жиҳозлар гуруҳи	Ёш гуруҳлари						
	Боғча ёшидагилар				Мактаб олди гуруҳи		
	Илк болалик биринчи гуруҳи	Илк болалик иккинчи гуруҳи	Биринчи кичик гуруҳ	Иккинчи кичик гуруҳ	Ўрта гуруҳ	Катта гуруҳ	Тайёрлов гуруҳи
	4 ўринли столлар					2 ўринли столлар	
А	÷	÷					
Б		1/16	2/8				
В			3/12	3/12			
Г				4/16	1(2)4	9/18	2/4
Д					6(11)2 2	4/8	10/20
Ж							1 / 2
Икки ўринли столлар сони							

Хоналарга столларни жойлаштиришда қуйидаги гигиеник талабларга риоя қилиш керак:

- столлар чап томондан ёритиладиган ёруғлик тушадиган томонга жойлаштирилиши керак;
- тўрт ўринли столлар 2 қатордан кўп жойлаштирилиши мумкин эмас;
- икки ўринли столлар 3 қатордан ошмаган ҳолатда жойлаштирилиши керак;
- столлар орасидаги масофа 50 см.дан кам бўлмаслиги керак; ёруғлик тушадиган томондан биринчи столгача бўлган масофа – 1 м. бўлиши керак;
- биринчи столдан доскагача бўлган масофа – 2,5– 3 метрни ташкил қилиши керак;
- деворга осиладиган досканинг ердан баландлиги 70–80 см.ни ташкил қилиши керак;
- деворга осиладиган досканинг ўлчами 0,75– 1,5 м бўлиши керак;

Болаларни столларга ўтқозишда саломатлик ҳолатига (кўриш ва эшитиш ўткирлигига) эътибор бериш лозим.

Болалар краватларининг 2 та тури ишлаб чиқарилади: 3 ёшгача бўлган болалар учун чегараланган ва белгиланган баландликдаги краватлар; 3–7 ёшли болалар учун мослаштирилган краватлар.

Жадвал 5.3

3–7 ёшли болалар краватларининг функционал ўлчамлари

№	Параметрлари	Краватлар турлари	
		I	II
1.	Ётиш жойининг узунлиги	1200	1400
2.	Ётиш жойининг кенглиги	600	600
3.	Ердан баландлиги	300–500	300
4.	Ердан чегараланишининг баландлиги	950	–
5.	Бош кенгилгини баландлиги	–	300 дан кам эмас
6.	Оёқ соҳасининг баландлиги	–	100 дан кам эмас

Юқумли касалликларни тарқалишини олдини олиш мақсадида ётиш оралиғидаги краватларнинг масофаси 0,3 м ни ташкил қилиши керак, ташқи девордан краватгача бўлган оралиқ масофаси 0,7–1 м. ни ташкил қилиши керак. Мактаб олд гуруҳларида қаттиқ мосламали бир ва икки табақали йиғиладиган краватлардан фойдаланиш тавсия қилинади. Клиник икки табақали краватлардан фойдаланиш қатъиян ман қилинади.

Синф хонасидаги жиҳозларни гигиеник баҳолаш дастури

1. Мактабдаги бирор бир синфдан маълумотларни тўплаш. Парталарнинг эскиз тасвирини бериш ва жойлаштириш. Парталарнинг гуруҳлари ва ўқувчиларнинг бўйини белгилаш, кўрув, эшитув аъзоси ва қадди – қоматида бузилиши бўлган ўқувчиларни аниқлаш (ўқувчиларнинг бўйи, уларнинг кўриш, эшитиш, қадди – қомати ҳолати тўғрисидаги маълумотларни 26 х.ш. (индивидуал картасидан олинади).
2. Антропометр ёрдамида 2 ўқувчида қуйидаги 2 та катталикларни ўлчаш: билак ва панжа узунлиги, полдан P.tibiale mediale нинг баландлигини, полдан P.trochanterion нинг баландлигини. Катта циркул ёрдамида кўкрак қафаси ҳажми ва bitrochanterica дистанциясини ўлчаш. Олинган катталикларни парта ҳажмларига мос келиши билан таққослаб кўрилади.
3. Юқоридаги 2 ўқувчини ^{<1>}ёзиш мобайнида ўтирган ҳолатини аниқлаш.
4. Партанинг белгиси (маркировка) текшириш: керак бўлса хонадаги жиҳозини белгилаш; жиҳозлар гуруҳини аниқлаш ва меъёрлар билан таққослаш.
5. Хулоса ва тавсиянома.

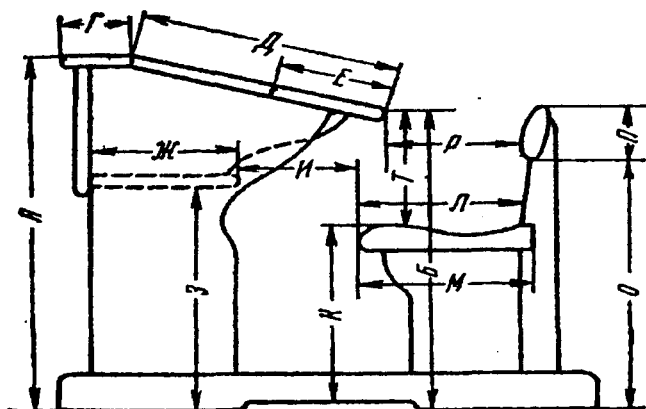
Санитария назорати. Жиҳознинг белгиси (маркировка) ва жиҳозни танлаш. Жиҳозлар ўлчами боланинг бўй кўрсаткичига боғлиқ бўлади. Мактаб ёшидаги болалар учун мебел 6 гуруҳда чиқарилади (1,2,3,4,5,6). Ҳар бир кейинги гуруҳ учун болаларнинг бўйи 15 см. оралиқда олинади.

Жадвал 5.4

Мактаб ўқувчилари учун жиҳозлар ва уларнинг ранг белгиси

Стул ва стулнинг рақами	Ўқувчиларнинг ўртача бўйи, мм.	Бўй гуруҳи, мм.	Ранг белгиси
1	1050	1000 – 1150 гача	Қовоқ ранг
2	1200	1150 – 1300 гача	Бинафша ранг
3	1350	1300 – 1450 гача	Сариқ
4	1500	1450 – 1600 гача	Қизил
5	1650	1600 – 1750 гача	Яшил
6	1800	1750 баянд	Ҳаво ранг

Мактаб жиҳозларнинг функционал ўлчамлари 5.5 – 5.6 – жадвалда кўрсатилган.



5.1 – расм. Мактаб парталарининг гигиеник ўлчамлари.

Жадвал 5.5.

Ўқувчилар столининг функционал ўлчамлари

Ўлчамлар	Стол учун ўлчамлар, мм, рақамлар.					
	2	3	4	5	6	7
Ишчи юзанинг баландлиги, h_1	460	520	580	640	700	760
Иш юзасининг кенглиги t_1 кам эмас.	450	500				
Иш юзасининг узунлиги b 1. кам эмас.	600 1200		700(600)* 1300(1200)			
Оёқ оралиғининг баландлиги h_2 кам эмас	350	410	470	530	590	650
Оёқ оралиғининг чуқурлиги t 2 кам эмас	300			350 300**	400	
Оёқ оралиғининг кенглиги b_2 кам эмас	420				450	

*қавс ичида кўрсатилган ўлчамлар .
 **ўтирувчининг товонлари одд ҳажми кўшилганда.

Ўқувчилар стулининг функционал ўлчамлари

Ўлчамлар	Стул учун ўлчамлар, мм, рақамлар.					
	1	2	3	4	5	6
Ўтирғич баландлиги, h5	260	300	340	380	420	460
Ўтирғич кенглиги b3 кам эмас	250	270	290	320	340	360
Самарали ўтириш чуқурлиги, t4***, (рухсат этилган силжиш — 20 гача)	260	290	330	360	380	400
Суянчиқ паст қирғоғининг баландлиги ўтирғичнинг пастидан h6	120	130	150	160	170	190
Суянчиқнинг тепа қирғоғи баландлиги h7 дан кўп эмас.	250	280	310	330	360	400
Суянчиқ эгилиш чизигининг баландлиги w дан кўп эмас	160	170	190	200	210	220
Суянчиқ кенглиги b4 дан кам эмас	240	240	250	280	300	320
Ўтирғичнинг олдинги қирғоғи эгилиш радиуси r1	20 – 50					
Ўтирғич эгилиш бурчаги	0 – 4°					
Суянчиқ эгилиш бурчаги	95 – 108°					
Режадаги суянчиқ радиуси r2 эмас	300					

***самарали ўтириш чуқурлиги — бу ўтирғичнинг олдинги қирғоғининг горизонтал ўлчамидан суянчиқнинг энг эгилган қисмигача бўлган масофа ўлчамининг, ўтирғичнинг минимал чуқурлигига мос равишда стул ўқигача бўлган ўлчами.

Давлат стандартлари бўйича чиқарилган жиҳозлар рақам ва ранг маркировкасига эга бўлиши лозим. Стол ва стул ўтирғичининг қопқоғини қуйи юзасида, парта ўтирғичи ва қопқоғининг ички юзасида махражда столлар (парта) гуруҳи, стулга — суратда болалар бўйи диапазони киритилади.

Жиҳознинг маркировка ранги ён томондан қаторлар орасидан кўринадиган бўлиши керак: маркировкани думалоқ шаклда 20 мм диаметрда ёки 20 мм ли горизонтал чизиқ партанинг 2 томонидан қўйилади: 1 — қовоқ рангда; 2 — бинафша; 3 — сариқ ранг; 4 — қизил ранг; 5 — гуруҳ учун яшил ва 6 — си учун ҳаво ранг.

1—5 ёшли болалар учун 2 ва 4 ўринли (70x70 см) стуллар, 5—7 ёшли болалар учун 2 ва 4 ўринли, қопқоқ қисми ўзгарадиган ва ўқув қўлланмалари учун қутили столлар тайёрланади. Ўқувчиларнинг стол ва стуллари 2 хил кўринишда тайёрланади: 1—хил доимий параметрли ва 2—хили ўзгарилувчан параметрли. Ўқувчилар столлари (парталари) 1 ва 2 ўринли бўлиши мумкин. Расм ва чизмачилик кабинетлари кўтарилувчан қопқоқли бир ўринли махсус столлар билан жиҳозланиб, керакли қиялик берилади (30 даража.бурчак остида, чизмачилик ишлари учун, 60 даража.бурчак остида расм чизиш учун). Чизмачилик стол ва стулнинг 4 ўлчами мавжуд. Лаборатория столлари ва улар учун ўтирғичлар 3 гуруҳда тайёрланади 4—,5— ва 6— рақамли столларга мос равишда лаборатория столлари бўлиши керак. Дурадгорлик ва темирчилик устахоналари дастгоҳлар билан жиҳозланган. Жиҳозларда фабриканинг маркировкаси бўлмаган дастгоҳларда, уни муассасанинг тиббий ходимлари белгилайди. Жиҳозлар тўплами қуйидагича аниқланади, сантиметрли лента билан ўлчанади. Олинган маълумотларни Давлат стандарти билан солиштирилади. Энг аввало стол ва стул баландлиги ўлчамлари, унинг дистанцияси, стулнинг олд—орқа ўлчами, шундан сўнг қолган ўлчамларга мос келишига аҳамият берилади. Стол ёки парта ва стуллар ўлчамлари жадвалда берилган маълумотларга мос келганда парта ёки стол ва стул сонлари аниқланади. Бола ёки ўқувчини бўйини билган ҳолда, унга керак бўлган парта стол ёки стул гуруҳини аниқлаш мумкин. Бўй тўғрисидаги маълумотлар 26 — шакл шахсий картасидан олинади.

Мактаб ўқувчилари учун бу маълумотларга пошна учун 2 см қўшилади. Бошланғич мактаб ўқувчиларини партага ўтқазиш учун ҳар ўқув столининг бошида ҳар бир ўқувчининг исми—шарифи, бўйи, кўриш, эшитиш, қадди—қомати ҳолати, керакли жиҳоз гуруҳлари, кўрсатиладиган чизмаларни тўлдирилади ва бу маълумотлар синф журналида сақланади.

Кабинетларда шуғулланиладиган ўқувчилар ўзларига керакли жиҳоз гуруҳларини билишлари лозим. Бунинг учун мактаб даҳлизида рангли ўлчов чизғичи қўйиш тавсия этилади. Чизғичда гуруҳ жиҳозларига мос равишда рангли чизиқлар ўтказилади: Қовоқ рангли полдан 100—115 см баландлиқда, бинафша 115—130 см гача; сариқ ранг 130—145 см гача; қизил 145—160 см гача; яшил 160 дан 1175 см гача ва 175 смдан юқорилари ҳаво ранг билан белгиланади. Ўқувчилар ўзлари мустақил равишда бўйларини ўлчамлари ва керакли жиҳознинг маркировка рангини аниқлашлари мумкин.

Темирчилик дастгоҳларини керакли баландлигини аниқлаш учун ўқувчи дастгоҳга тўғри ва ён томондан туради, қўлни эркин туширади ва кафтини дастгоҳга қўяди, агар қўл тирсақда букилмаса, унда дастгоҳ баландлиги тўғри танланган ҳисобланади.

Дурадгорлик дастгоҳини керакли баландлигини аниқлаш учун ўқувчи дастгоҳ рўпарасида туради. Ўнг қўлини тирсак бўғинида букади ва тирсагини қисқичларига қўяди. Кафтдаги ёзилган бармоқларини иякка олиб боради: агар бармоқ учлари унга тегса, унда дастгоҳ катталиги тўғри танланган. Ўқувчи бўйига дастгоҳ мос келмаслик ҳолатларида 5, 10 ва 15 см баландликдаги тагликлардан фойдаланилади (ҳар бирининг майдонини 55x75 см). Охириги йилларда баландлиги ўзгарадиган (5,10 ва 15 см) тагликлардан фойдаланилмоқда.

Жиҳозларни жойлаштириш. Мактабгача болалар муассасаларида столлар тартиб билан маълум ишларни (овқат қабул қилиш, мажбурий машғулотлар ва б.) бажаришга боғлиқ ҳолда жойлаштирилади.

Мактабларда одатда 1-синф ўқувчилари асосан 2-3 бўй гуруҳлари бўйича ўтказилади. Синф парталари 3 қатор қилиб (олдинда бўйи паст болалар, орқада бўйи узун болалар) қатор орасидаги ўтиш 0,6-0,7 м ва чекка қатордан деворгача 0,5-0,6 м қилиб жойлаштирилади. Кўриш ёки эшитиш ўткирлиги пасайган бўйи узун болалар ён қатордаги 1-парталарда ўтириши керак.

Лабораторияларда столлар 3 қатордан қилиб маҳкамланади. Столлар орасидаги масофа камида 60-70 см бўлиши керак.

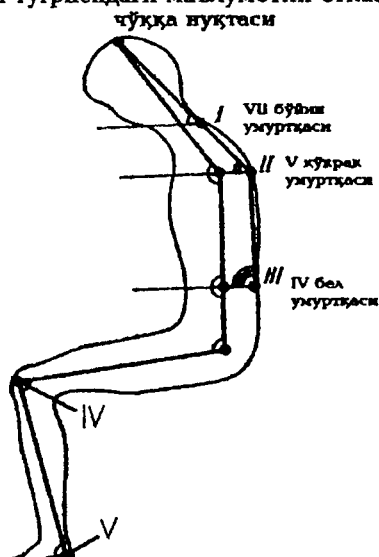
Дурадгорлик устахоналарида дастгоҳлар 45 даража бурчак остида ёки деразага перпендикуляр равишда, улар орасидаги минимал масофа 10 см; қаторлар орасидаги масофа 110-120 см қилиб; ички деворлар эса камида 80 см узоқликда қилиб жойлаштирилиши керак. Темирчилик устахонасида дастгоҳлар ойнага перпендикуляр равишда 4 тадан 4 қатор қилиб жойлаштирилади. Қаторлар ораси 1,5 м, дастгоҳлар орасидаги масофа 0,9-1,0 см бўлиши лозим.

Ўқувчиларнинг ўтиришини баҳолаш. Шифокор машғулотларда ўтириб болаларнинг тана ҳолатини кузатиши тўғри ҳолатлардан оғишини аниқлаши ва кейинчалик уларнинг сабабини билиши лозим. Ўқувчилар ўтирганида бош эгилиш бурчаги горизонтал 26-51 даража, кўкрак соҳаси 41-62, корпус 85-100, оёқлар, тизза ва болдир бўғимида 75-105 гача букилади. Боланинг партада тўғри ўтиришини аниқлаш учун антропометрик инструментлар (антропометр, катта циркул) ёрдамида тананинг айрим ўлчамларини ўлчаш ва уларни парта (стол, стул)нинг мутаносиб ўлчамлари билан солиштириб кўриш керак. Билак ва кафт узунлиги, товон билан болдир баландлиги, сон узунлиги, кўкрак қафасининг сагитал ўлчами bitrochanterica дистанцияси ўлчанади. Сўнг бу ўлчамларни мутаносиб ўлчамлар билан солиштирилади. Шунда столдаги ишчи майдон кенлиги (бир ўринли, парта қопқоғи) жами елка билан ва қўл панжалари билан узунлигига эркин ўтириш учун 3-4 см га тенг бўлиши керак.

Стулнинг баланглиги P.tibiale mediale нинг полдан 2 см пошна баланглигига тенг бўлиши керак. Стулнинг чуқурлиги сон узунлигининг камида 2/3 ва кыпи билан 3/4 қисмига мос келиши, ўтиргич кенглиги эркин ўтириш учун 3—4 см яқинлаштирилганда bitrochanterica масофасидан кам бўлмаслиги керак.

Жиҳоз дифференцияси ўтиргич баланглиги ва ўтирган боланинг эркин туширилган қўлнинг тирсагига 5—6 см қўшгандаги сонига тенг бўлади, бу эса тананинг эгилиш бурчакларини қулай нисбатини беради. Суянчиқ дистанцияси кўкрак қафасининг олд — орқа диаметридан кўпи билан 5 см ошиши керак. Ўтиргич дистанцияси манфий бўлиши лозим. Бунда ўтиргич стол чеккасидан ичкарига хириши керак. 1—гуруҳ стуллари учун — 4 см, 2 — ва 3— гуруҳ стуллари учун 5—6 см, 4 ва 6 гуруҳ стуллари учун 7—8 см. Машгулотлар давомида ўқувчининг ҳолатини тўғрилигини таъминлаш ва стулнинг столга нисбатан тўғри ҳолатини назорат қилиш учун ўтиргичнинг юқори текислигида чизиқ чизилади. Бу стулни қанча масофага стол чеккасига суриш кераклигини кўрсатади (манфий ўтириш масофаси).

Агарда парта (стол, стул) ўлчамлари орқадаги ўтирган ўқувчига мос келса, боланинг ўтириши эса талабларга мос келмаса, ўқитувчи ёки тарбиячига болада тўғри ўтириш малакалари шаклланмаганлиги тўғрисидаги маълумотни етказиш керак.



5.2. расм. Ўқувчи ўтирганда эгилиш бурчаклари.

I — бошнинг эгилиш бурчаги; II — кўкрак қафасининг эгилиш бурчаги; III — тана қисмининг эгилиш бурчаги; IV — тиззанинг эгилиши; V — болдир товон эгилиши.

А.В. Михайлов бўйича болалар тана ҳолатининг гониометрик кўрсаткичлари (даржаларда, 1974)

№	Гониометрик кўрсаткичлар	Кўрсаткич ўлчами°
1	Бошнинг эгилиш бурчаги	26° – 51°
2	Умуртқа поғонасининг кўкрак соҳасидаги эгилиш бурчаги	41° – 62°
3	Тананинг эгилиш бурчаги	85° – 100°
4	Тизза эгилиш бурчаги	75° – 105°
5	Товон эгилиш бурчаги	75° – 105°

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Тананинг тўғри ҳолатини гигиеник асослаш талабларини тушунтириб беринг.
2. Болалар ва мактаб жиҳозларига бўлган гигиеник талабларни (материал, конструкция, ранги) ёритиб беринг.
3. Ўтирғич ва стол баланглиги, ўтирғич чуқурлиги ва суянчиқ дистанцияси кўрсаткичларини гигиеник равишда асослаб беринг.
4. Дифференция ва ўтирғич дистанцияси кўрсаткичларини гигиеник асослаш ва уларнинг аҳамиятини тушунтириб беринг.
5. Болалар ва мактаб жиҳозлари гуруҳини болаларнинг бўй баланглигига мос равишда аниқлашга бўлган гигиеник талабларини тушунтириб беринг.
6. Мактаб жиҳозларини маркировкалаш (белгилаш) усуллари ва уларга қўйилган гигиеник талаблар.
7. Мактаб жиҳозлари ишлаб чиқаришни назорат қилиш бўйича инструкторив ҳужжатларни санаб беринг.
8. Жиҳозларни жойлаштириш ва болаларни ўтқазилга қўйилган талабларни асослаб беринг.
9. Мактаб лабораториялари жиҳозларига бўлган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
10. Санитар шифокори ва мактабнинг тиббий ходимлари томонидан болаларнинг тўғри ўтқазилишини назорат қилиш йўналишларини тушунтириб беринг.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ БЎЛГАН ТЕСТ САВОЛЛАРИ

1. Синфда болаларни ўтқазилга қандай кўрсаткич ҳисобга олинадил?
1. Бўйи ва саломатлик ҳолати.
2. Бўйи ва жисмоний ривожланиши.
3. Ҳамма антропометрик кўрсаткичлар.

4. Соматометрик кўрсаткич.
5. Соматоскопик кўрсаткич.
- 2. Ўтирғич дистанцияси бу . . .**
 1. Ўтирғич олди қирғоғи ва стол олди қирғоғи оралиғидаги масофа.
 2. Стол суянчиги ва стол қопқоғи орқа қирғоғи орасидаги масофа.
 3. Ўтирғич орқа қирғоғи ва стол ўрта қирғоғи орасидаги масофа.
 4. Ўтирғич олди қирғоғи ва стол орқа қирғоғи орасидаги масофа.
- 3. Ўтирғичнинг баландлиги нимага тўғри келиши керак?**
 1. Оёқнинг бутун узунлигига.
 2. Сон узунлиги + 3 см.
 3. 50 см.
 4. Тизза узунлиги + 3 см.
 5. Тизза ва товон орасидаги масофа + 2 см.
- 4. Ўқувчи тик ўтирибди кўзи билан дафтари орасидаги масофа 35 см, ўқувчи тўғри ўтирибдими?**
 1. Ўтириши бўйича тўғри.
 2. Ҳамма кўрсаткичлар бўйича нотўғри.
 3. Нотўғри, кўзи билан дафтари орасидаги масофа қисқа.
 4. Нотўғри, боши чап томонга эгилган бўлиши керак.
 5. Ҳамма кўрсаткичлар бўйича тўғри.
- 5. Партанинг асосий кўрсаткичлари:**
 1. Стол ва ўтирғич узунлиги ҳамда баландлиги, ўтирғич суянчиқ дистанцияси, дифференция.
 2. Стол қирраси ва ўтирғич қирраси баландлиги, ўтирғич ва суянчиқ дистанцияси, дифференция.
 3. Стол орқа қиррасининг баландлиги, ўтирғич баландлиги ўтирғич ва суянчиқ дистанцияси, дифференция.
 4. Стол ва ўтирғич узунлиги ва баландлиги, ўтирғич ва суянчиқ дифференцияси, дистанцияси.
- 6. Агар бола партада ўтирган пайтда дифференция катта бўлса, бола гавдасида қандай ўзгаришлар юзага келиши мумкин?**
 1. Сколиоз.
 2. Лордоз.
 3. Кифоз.
 4. Сколиоз ва лордоз.
 5. Бесунақай гавда.
- 7. Ўқувчи столининг ДавСТИ рақамини кўрсатинг:**
 1. ДавСТИ 110 – 15 – 91.
 2. ДавСТИ 110 – 15 – 77.
 3. ДавСТИ 110 – 16 – 86.
 4. ДавСТИ 110 – 15 – 82.
 5. ДавСТИ 110 – 15 – 82.

8. Мактаб партасининг ДавСТИ рақамини кўрсатинг:

1. ДавСТИ 110 – 16 – 91.
2. ДавСТИ 110 – 15 – 86.
3. ДавСТИ 110 – 16 – 76.
4. ДавСТИ 5994 – 77.
5. ДавСТИ 5994 – 86.

9. Партага тўғри ўтирганда дифференция нимага тенг бўлиши керак?

1. Ўтиргич баландлиги ва букланган қўл тирсагига 5–6 см қўшганга.
2. Ўтиргич баландлиги ва туширилган қўл тирсагига, 5–6 см қўшиш.
3. Ўтиргич баландлиги қўл тирсагидан букланган 5–6 см қўшиш.
4. Ўтиргич баландлиги ва эркин туширилган қўл тирсагидаги фарқига, 5–6 см қўшганга.

10. Мактаб партасига ўтқозишда энг мақбул дистанция (масофа):

1. Мусбат.
2. Нулевой.
3. Нулевой ёки манфий.
4. Манфий.
5. Нулевой ёки мусбат.

**МАЗЗУГА ТЕГИШЛИ БЎЛГАН ЎРГАТУВЧИ, НАЗОРАТ ҚИЛУВЧИ
ДАСТУРЛАР**

1. Мактаб жиҳозларининг асосий хусусиятларини кўрсатинг:

1. Статистик чарчашни олдини олади.
2. Ишлаш қобилиятини оширади.
3. Тўғри жисмоний ривожланишни таъминлайди.
4. Соматометрик кўрсаткичларни яхшилашга ёрдам беради
5. Тана ҳолат бузилиши ва кўзнинг кўриш ўткирлиги сусайишини олдини олади.
6. Чарчашнинг олдини олади.

2. Мактаб жиҳозлари учун фойдаланиладиган ДавСТИ рақамларини кўрсатинг:

1. ДавСТИ 5994 – 86.
2. ДавСТИ 11015 – 86.
3. ДавСТИ 11016 – 86.
4. ДавСТИ 18314 – 86.
5. ДавСТИ 5994 – 91.
6. ДавСТИ 11015 – 91.
7. ДавСТИ 11016 – 91.
8. ДавСТИ 18314 – 73.

3. Мактаб жиҳозларининг асосий маркировкаси кўрсатинг:

1. Сонли.

2. Рангли.
3. Айлана шаклли.
4. Диаметрли.
4. **Мактаб жиҳозларининг ўлчамларини кўрсатинг:**
 1. Асосий.
 2. Функционал.
 3. Ёнлама.
 4. Ёрдамчи.
5. **Дистанциянинг асосий ўлчамларини кўрсатинг:**
 1. Мусбат.
 2. Паст .
 3. Манфий.
 4. Баланд.
 5. Нулевой.
 6. Ўртача.
6. **Дифференциянинг асосий турларини кўрсатинг:**
 1. Баланд.
 2. Мусбат.
 3. Паст.
 4. Манфий.
7. **Бош эгилиш бурчагини кўрсатинг:**
 1. 41.
 2. 26.
 3. 62.
 4. 51.
8. **Тананинг асосий корпуси эгилиш бурчагини кўрсатинг:**
 1. 41.
 2. 85.
 3. 62.
 4. 105.
9. **Тананинг эгилиш бурчагини кўрсатинг:**
 1. 26.
 2. 85.
 3. 100.
 4. 41.
10. **Гизза товон бўғимининг эгилиш бурчагини кўрсатинг:**
 1. 41.
 2. 61.
 3. 95.
 4. 105.

Мавзуга тегишли ўқитишнинг янги инновацион технологик усуллари. «Болалар ва ўсмирлар муассасаларида жиҳозлар ва ускуналар устидан санитария назорати ўрнатиш» мавзуси бўйича «Мияга ҳужум» усули

Ушбу усул асосан талабаларнинг дастлабки билим савиясини текширишда фойдаланилади. Ушбу усул асосан кишининг ўз нуқтаи назарини исботлаш, ҳимоя қилиш, ҳар қандай вазиятларда энг маъқул ечимини топиш, мулоқат олиб боришга ёрдам беради. Ҳимоя қилинаётган нуқтаи назарнинг тўғрилигига оппонентларни ишонтиришга ўргатади. Бу усул шу кунги мавзунини тўла таҳлил қилиб чиқиш олдидан ўтказиладиган «чигал ёзиш машқи» учун жуда қулай ҳисобланади. Гуруҳни 2– 3 та майда гуруҳчаларга ёки барча талабалар учун битта муаммо танланади. Кичик гуруҳчаларга ажратилганда, мавзунинг қизиқарли бўлиши учун мавзудан мунозарага бир неча саволлар берилади (мавзулар куйида келтирилган). Ҳар бир гуруҳ ёки кичик гуруҳларда ҳар бир талаба доскада ёки тарқатилган қоғозга ўзининг жавоб вариантини ёзади. Сўнгра белгиланган вақт давомида ёритилган мавзунини саволларининг жавоб варианты ўқитувчи ва талабалар иштирокида муҳокама қилинади. Энг тўғри жавоб вариантлари энг юқори балл билан баҳоланади. Нотўғри ёки тўлдирилмаган жавоб вариантлари ҳам муҳокама қилинади.

Талабаларга мавзу бўйича куйидаги муаммоли саволлар берилиши мумкин

1. МБМлар жиҳозларига қўйилган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
2. Мактаб жиҳозларини ишлаб чиқаришда фойдаланиладиган қонуний ҳужжатларни санаб беринг.
3. Тана ҳолатининг асосий мезонларини санаб беринг.
4. Мактаб жиҳозларининг асосий ва ёрдамчи ўлчамларини тушунтириб беринг.
5. Дистанция нима ва унинг турларини тушунтириб беринг.
6. Дифференция нима ва унинг турлари ва дистанциядан фарқини тушунтириб беринг.
7. Мактаб синфхоналарида жиҳозларни жойлаштиришнинг гигиеник талабларини кўрсатинг.
8. Жиҳозларнинг бола организмда келтириб чиқарадиган ижобий ва салбий ўзгаришларини тушунтириб беринг.
9. Мактаб устахонасида жойлаштирилиши лозим бўлган жиҳозларга қўйилган гигиеник талабаларни тушунтириб беринг.

АМАЛИЙ КЎНИКМА

МАКТАБ ЖИҲОЗЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ ГИГИЕНИК НАЗОРАТИ

Мазкур иш тури болалар муассасасининг чуқурлаштирилган текширишнинг бир қисми бўлиши мумкин ёки болалар ва ўсмирларни тарбиялаш ва ўқитиш шароитларини мақсадли текширилишини ўтказишда фойдаланилади.

Назорат визуал тарзда ўтказилади. Ишни бажариш учун қуйидагилар зарур: Давлат Стандарти — №11015—91, болаларнинг шахсий ривожланиш карталари, антрометр (ёки бўй ўлчагич).

ҲАРАКАТ АЛГОРИТМИ (умумтаълим мактаблари мисолида)

1. Муайян синф бўйича маълумотларни тўплаш (ўқувчилар сони, ёши).
2. Синфда амалда бор бўлган парталар сонини аниқлаш, уларни белгиланганлигини ва парталарни жойлаштирилишини эскиз ифодасини бериш.
3. Парта гуруҳлари ва уларда ўтирган ўқувчиларнинг бўйларига таққослаш.
4. Кўриши, эшитиши ва қағди—қомати бузилган ўқувчиларни аниқлаш (маълумотларни ўқувчиларнинг шахсий карталари—(26 ҳ.ш.) дан олинади) ва бундай болаларни тўғри ўтқазилганлигини баҳолаш.
5. Ёзиш вақтида ўқувчининг қағди—қоматининг тўғрилигини ва парталарнинг асосий ўлчамларини болалар бўйига мувофиқлик даражасининг мос келишини баҳолаш (суянчиқ дистанцияси, ўтиргич дистанцияси, дифференция ва ўтиргич балаңдлиги) .
6. Синфнинг тўғри жиҳозланганлиги ва ўқувчиларнинг тўғри ўтқазилганлиги ҳақида хулоса бериш, мактаб жиҳозидан фойдаландиш бўйича таклифлар киритиш.

VI—БОБ

БОЛАЛАР БУЮМЛАРИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ

Ҳозирги вақтга келиб болалар ва ўсмирлар гигиенаси шифокорининг амалий фаолиятида болалар буюмларини ишлаб чиқарилиши устидан огоҳлантирувчи санитария назоратининг (ОСН) ҳажми ортиб бормоқда. Саноат тармоқлари томонидан болалар учун маҳсулотлар ишлаб чиқарилиши ортмоқда, уларнинг ассортименти (турлари) кўпаймоқда, ҳамда уларни ишлаб чиқаришда янги сунъий ва синтетик материаллар қўлланилмоқда. Бу эса гигиеник экспертиза вазифаларини мураккаблаштиради ва уни янада маъсулиятли қилади.

Гигиеник экспертизани ўтказиш учун шифокор қуйидагиларни билиши лозим: А) хом ашёга гигиеник баҳо бериш; тайёр маҳсулотгача ишлаб чиқаришнинг турли босқичларида назорат ўтказиш хусусиятларини; Б) болалар маҳсулотларини ишлаб чиқариш устидан лаборатор назорат усуларини; В) ОСН бўйича материалларни: технологик ҳужжатлар; маҳсулотлар рецептураси, лаборатор текширув маълумотларини (физик—механик, кимёвий, токсикологик, бактериологик ва б.) таҳлил қилишни билиши; Г) ўз ишида меъёрий ҳужжатларни қўлаш: Давлат стандартлари, санитар қоидалар, техник шартлар ва ҳ.к.; Д) ўрганилаётган намуна бўйича хулоса тайёрлашни билиши керак.

Мавзунинг мақсади. Болаларнинг буюмларини (китоб, ўйинчоқлар, кийим) ишлаб чиқариш устидан ОСН ни олиб бориш учун билимлар ва малакаларни ошириш.

Машғулот кафедра лабораториясида ўтказилади.

6.1. МАКТАБ ДАРСЛИКЛАРИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ

Ўқиш—ўқувчилар томонидан ўқув материални қабул қилиш усулларида бири, ҳамда болаларни уйдаги ўқув фаолиятининг асосий тури ҳисобланади. Ўқиш вақтида кўриш аъзосининг зўриқиши китобнинг тайёрланиш сифатига боғлиқдир: шрифт ўлчами, босманинг тиниқлиги ва бир текислиги, қоғоз ранги ва б. Дарсликларнинг асосий элементларига бўладиган гигиеник талаблар болаларнинг ёш хусусиятларига боғлиқ. Дарсликлар чиқарилиши устидан давлат санитария назорати уларни оммавий чиқарилиши олдидан танлаб олиш йўли орқали текшириш билан амалга оширилади. Дарсликлар санитар қоидалар ва Давлат стандарти талаблари асосида мактаб дарсликларини тайёрлаш бўйича кўрсатилаган гигиеник талабларга мослиги текширилади.

Текшириш қуйидаги тартиб бўйича олиб борилади:

1. Умумий маълумотлар: муаллиф, дарслик номи, нашриёт, нашр номи, жойи ва йили, қайси синф (ёшга) мўлжалланганлиги.

2. Ташқи кўриниши тавсифи: оғирлиги, шакли, ҳажми, муқова тури, иллюстрациялар тавсифи.
3. Қоғозга баҳо бериш: оқлиги ва туси, сифати, ялтироқлиги, юпқалиги. Қоғознинг артикули.
4. Асосий ва қўшимча матнлар шрифтига баҳо бериш: шрифт алоҳида элементларининг ўлчами, гарнитураси.
5. Матн терилишига баҳо бериш: қаторлар узунлиги, қаторлар орасидаги масофа, терилган қатор формати, унинг зичлиги.
6. Босма сифатига баҳо бериш: бўёқ интенсивлиги, бир меъёрдалиги, тиниқлиги.

Ўқув дарликларининг ташқи безатилишига қўйилган гигиеник талаблар

Ўқув дарсликларининг асосий белгиларини безатилишига (гарнитура, шрифт ўлчами, қаторлар узунлиги) қўйилган гигиеник талаблар, кўриш анализаторлари ривожланишининг ёш хусусиятларини ҳисобга олади. Ўқиш вақтида кўрув фаолияти зўриқишининг ҳажми кўриш ва ўқиш қулайлигига боғлиқ бўлади. Материал манбаининг кўриниши ёки кўз илғаланиши: қоғознинг сифати (ранги, нур ўтказувчанлиги, силлиқлиги); босманинг сифати (терилган белгиларнинг ва тасвирнинг мос келмаслиги, бўёқларнинг мустақкамлиги ва тўйинганлиги), каби омилларга боғлиқ бўлади. Қулай даражадаги ўқиш фаолияти қуйидагича аниқланади: босилган белгилар хусусияти (шрифт келг ўлчами), гарнитура (шрифт ўлчами), босма бўёғининг ранги; жамлама формат кенлиги ва унинг саҳифада жойлаштирилиш хусусияти (қаторлар узунлиги, қаторлараро масофа — интерлиняж, матннинг ўлчами).

Қоғозга бўлган гигиеник талаблар

Китобни тайёрлаш учун қоғоз босмадан чиққан матнни яхши кўринишини керак ва китобни қониқарли санитар ҳолатини таъминлаши лозим. Бу талабга оқ қоғоз (акс эттириш коэффициентини 70—80%) ёки ним сариқ тусли, кўринмас (орқа томондан матн кўринмаслиги керак), силлиқ ва тоза (ғадир—будир тўлиқ бўлмаслиги ва текисликлар). Қоғознинг юзаси текис, тоза, силлиқ, ифлосланмаган, ёчог толаларисиз, бир текис ажратилган, ялтирамаган бўлиши керак. Бугунги кунда амалиётда фойдаланилаётган қоғозлардан гигиеник талабларга жавоб берадиган 1— рақамли типографик ва 1— ва 2— рақамли офсетли қоғоз турлари ҳисобланади. Агар ушбу турдаги қоғозлар бўлмаса, мактаб дарсликларини ишлаб чиқариш учун махсус қоғозлар ёки барча гигиеник талабларга жавоб берадиган 2— рақамли типографик қоғозлардан фойдаланишига рухсат берилади (асосий талаблар унинг зичлиги ва рангига қаратилади). Ўқув

дарсликларини ишлаб чиқаришга 3- рақамли типографик ва газета ишлаб чиқаришга йўналтирилган қоғозларга ружсат берилмайди.

Ўқув дарсликларини ишлаб чиқаришга ажратилган ёки махсус дарслик ишлаб чиқариш учун тайёрланган қоғозлар алоҳида гигиеник талаблардан ўтказилган бўлиб, маттни ва расмларни босмага олишдан олдин ва кейин оқ қора ва рангли вариантларда бўлишидан қатъий назар тоза ва белгиланган силиқлик даражасида бўлиши керак.

Қоғозлар ташқи кўриниши ва юқорида қайд этилган кўрсаткичлари бўйича махсус асбоблар ёрдамида аниқланганда 6.1.1. – жадвал талабларига жавоб бериши керак.

Жадвал 6.1.1.

Ўқув дарсликларни гигиеник баҳолаш

№	Текшириш тури	Асбоблар номи	Меъёрий кўрсаткичлар
1	Қоғознинг оқлик коэффициенти аниқлаш	Фотометр, светлот шкаласи, Цейсс туридаги лейкометр ёрдамида	70 – 80%
2	Қоғознинг силиқлик даражасини аниқлаш	Б – 1 бекка апарати ва АПГ пневматик асбоби ёрдамида	Машина босма қоғозининг силиқлиги 30 – 40 дан кам эмас, ялтираган қоғозлар учун 100 – 150 с
3	Қоғознинг ялтироқлигини аниқлаш	Кизер апарати ёки гляриметр ёрдамида	8 – 10 даража кизер бўйича, гляриметр бўйича 4 – 5%
4	Шрифт ўлчами, апрош ва интерлиньяжни аниқлаш	Макрометрик окулярли ёки 0,1 мм микрометрик бўлимли микроскоп ёрдамида (Брюнеля микроскопи)	6.4.2. – жадвалга қаранг
5	Қаторлар узунлигини аниқлаш	Миллиметрли бўлимга эга бўлган металл ўлчagич ёки миллиметрли бўлимга эга бўлган рангли пластинка ёрдамида	6.4.2. – жадвалга қаранг
6	Босмани аниқлигини аниқлаш	2 ва 5 қиррали лупа ёрдамида	Ҳарфлар ва ҳарф штрихлари бир текисда бўялиши

			керак
7	Жамлама зичлигини аниқлаш	Ҳар бир 1см ² ли 5 та тирқишли металл пластинка ёрдамида	ДавСТ 0095 – 2000 га қаралсин
Барча ўлчаш ишлари дарсликнинг 3 та бетида олиб борилади (бошида, ўртасида ва охирида)			

Ўқув дарсликлари босмасига бўлган гигиеник талаблар

Мактаб дарслигининг босмаси аниқ, тўқ қора рангда ва бир текис бўлиши керак. Аниқ бўлмаган кул рангли «узук – узук» босмаларга рухсат бериламайди.

Дарслик таркибини кўрсатувчи сарлавҳалар, хулосалар, алоҳида сўзларни ажратиш формула белгилар учун қуйидаги босмалардан фойдаланилади:

- Матн босмаси рангли бўёқларда – оқ қоғозда ўрта тўйинган ҳаво ва қизил ранглардан (оқ тасвирда);
- Қора матн рангли тасвирдан (сарик, қовоқ ранг, оч – яшил, оч – кўкимтир рангларда);

Ўқув дарслиklarининг шрифтига бўлган гигиеник талаблар

Шрифтта баҳо беришда асосан шрифт тасвирига (гарнитурга) ва унинг асосий ўлчамларига (балаңдлиги, штрихларнинг қалинлигига) эътибор қаратилиши керак.

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар учун мўлжалланган дарсликларнинг ишлаб чиқаришда ўқишга қулай бўлиши учун шрифт тасвирига қуйидаги асосий талаблар қўйилади:

- ҳарфларнинг оддийлиги, аниқлиги, ҳар бир ҳарфнинг алоҳида ёзилиши ва улар орасидаги масофа, ҳарфлар шаклининг квадрат шаклига яқинлашиш даражаси (катта ёшли мактаб ўқувчилари учун) ҳарфларнинг кенглиги балаңдлигига нисбати 1:1,5 ва 1:1,75 нисбатда бўлиши керак.
- асосий (вертикал, горизонтал) ва бириктирувчи қия штрихлар орасида паст даражадаги соя тушиш хусусиятига эга бўлиши керак. Асосий ва бириктирувчи штрихлар орасидаги энг яхши нисбат 2:1 ёки 3:1 нисбатда бўлиши керак.

Ўқув дарсликлари ва уларнинг теришда фойдаланилган гарнитураси ўқиш ва кўриш анализаторларининг фаолиятига қулай бўлиши керак (6.1.2).

Дарсликларнинг гарнитураси алифбога оид, алифбо, шунингдек, йирик кегедаги журналга оид турларида белгиланган гарнитурда ўқиш ўрганувчиларнинг хусусиятига мос келиши керак. Биринчи синфлар дарсликлари учун ҳарфлар алифбоси, алифбога оид, журналларга оид аниқ равон рангда асосий ва

ёрдамчи штрихларнинг қалинлиги бир—биридан катта фарқга эга бўлмаган, ҳарфлар охирида узилишлар бўлмаган бўлиши керак.

Кичик мактаб ёшида (2—синфдан бошлаб) шрифт ҳарфларининг охирида узилиш бўлса, қулай ўқишга шароит яратилади. Ушбу талабларга мактаб гарнитураси жавоб беради. Ўрта ва катта ёшдаги мактаб ўқувчилар учун мактаб гарнитураси билан бирга адабиётларга оид гарнитурани ишлатишга тавсия берилади. Стол—нашриёт матбаа тизимида фойдаланилади 8—11 синфлар учун мўлжалланган дарсликларга Таймс ва Гелветика гарнитураларида фойдаланиш тавсия қилинади.

Жадвал 6.1.2.

Ўқув дарсликларини теришга тавсия қилинган шрифтга бўлган гигиеник талаблар

Синфлар бўйича дарсликлар	Гарнитура		Кегел	
	1	2	3	5
	Асосий шрифтлар	Ёрдамчи шрифтлар	Асосий шрифтлар	Ёрдамчи шрифтлар
Алифбо	Алифбога оид, алифбо, журнал учун белгиланган	—	48,36,28 24,20	—
1—синф дарсликлари учун	Алифбога оид, алифбо, журнал учун белгиланган	—	16 18	—
2—синф дарсликлари учун	Мактабга ва адабиётларга оид	Асосий шрифтга тавсия этилгандек	14 н/ш** 16 н/ш	12 н/ш 10 н/ш
3—4—синф дарсликлари учун	Мактабга ва адабиётларга оид	Асосий шрифтга тавсия этилгандек, журналга оид тушунтириш хати учун	14,12 н/ш 16 н/ш	10 н/ш
5—7—синф дарсликлари учун	Мактабга ва адабиётларга оид	Асосий шрифтга тавсия этилгандек, журналга оид тушунтириш хати учун	10 н/ш	9,8 н/ш
8—11—синф дарсликлари учун	Мактабга ва адабиётларга оид	Асосий шрифтга тавсия этилгандек, журналга оид тушунтириш хати учун	10 н/ш, 10	9,8 н/ш, 8

* — оммавий мактабларнинг хорижий тиллар дарсликлари учун (хорижий тилларни чуқурлаштириб ўрганилмайдиган вазиятларда) асосий шрифтларга 12 кегел тавсия қилинади

** — интерлиньяж — қаторлар орасидаги масофани узайтиришга рухсат берилади

Асосий матнлар тўлиқ тўғри ёрқин кўринишдаги шрифтлар билан терилади. 3–11 синфлар учун ўқув дарсликларининг ёрдамчи матни (қўшимчалар, тушунтириш мавзулари, адабиётлар рўйхати кўрсатмалар ва бошқалар) 6.1.3. жадвалда кўрсатилган меъерий ярим тўйинган даражадаги бўёқларда чоп этишга рухсат берилади.

Жадвал 6.1.3.

Ўқув дарсликлари шрифт ўлчамининг гигиеник меъёрлари

Дарсликлар қисмлар ва синфлар бўйича	Асосий шрифт кенглиги намунавий кетли	Н ҳарфи баландлиги мм	Асосий штрихлар қалинлиги (вертикал йўналишда) мм	Боғловчи штрихлар қалинлиги (горизонтал йўналишда) мм
Ўқув матннинг тайёрлов қисмидаги янги ҳарфлари	48–36	8,0–6,0	1,5	1,2
Ўқув матн қисми	28–24–20	4,5–4,0–3,5	0,5	0,5
Ўқув матндан кейинги 1–синф дарсликлари	16	2,8	0,5	0,45
2– синф дарсликлари	14 н/ш, 16 н/ш*	2,3–2,52	0,3	0,15
3–4 – синф дарсликлари	14 /12 н/ш	2,3–2,0	0,3	0,15
5–7– синф дарсликлари	10 н/ш	1,75	0,25	0,15
8–10 – синф дарсликлари	10 н/ш, 10	1,75–1,7	0,25	0,15

* – журналларга оид гарнитуралар фойдаланилади

Ажратилган сўзлар ва жумлаларни матнда ярим тўйинган ва тўйинган бўёқли шрифтларда теришга рухсат берилади: ёрқин ва ярим тўйинган курсивларда чоп этиш ва теришга; туркумнинг алоҳида сўзларига рухсат берилади. Шрифтта санитар–гигиеник баҳо беришда ҳарфлар ўлчами ва уларнинг таркибий қисми, шрифтларнинг қулай ўқиш даражасига таъсир кўрсатадиган белгиларига: ҳарфлар баландлиги, асосий ва бириктирувчи штрихлар қалинлиги, асосий штрихларнинг оралиғи, қатордаги ҳарфлар баландлиги «Н» ҳарфи билан аниқланади. Шрифтлар ўлчамининг гигиеник меъёрлари 6.1.4 – жадвалда келтирилган. Ўрта ва катта синфлар дарсликларининг барча ёрдамчи сўзлари петит билан теришга рухсат берилади, илова матни 12 қатордан ошмаслиги керак. Чегараланмаган петит орқали адабиётлар

рўйхати, кўрсаткичлар, лугатларни теришга рухсат берилади. 7–8–синф ўқув дарсликларига меъерий матнларни теришга 4 қаторли петитга, 9–11–синфлар учун саҳифада 16 қатордан ошмаган петитларга рухсат берилади. Петит билан терилган шрифт матнларини битта саҳифада оддий теришга камида 2 марта алмаштириш керак. 8–11 синфлар учун мўлжалланган дарсликларнинг савол ва топшириқларини теришда, саволлар матни 2 қатордан ошмаслиги, умумий матн саҳифада 16 қатордан ошмаслигига рухсат берилади.

Мундарижа сарлавҳасида параграф – баъд остини петит билан тершга рухсат берилади (8–11 – синф). Барча вазиятларда сарлавҳа янги қатордан бошланиши керак.

Жадвал 6.1.4

Мактаб дарсликлари шрифт ўлчамининг гигиеник меъёрлари

Синфлар бўйича дарсликлар	Кегел	Қатор узунлиги, мм	Чоп этиш формати (четлари қириқилгандан кейин)	Жамлама формати (квадратга)*	Жамлама формат кенглиги ммда	Қаторлар орасидаги масофа, ммдангилерлиняж	Сўзлар орасидаги масофа, ммда (апрош)
1	2	3	4	5	6	7	8
1–2–синф дарсликлари учун	16,15	130 126	168x215	7,25x9, 5 7x 9,25	130X17 2 126x17 6	2,8 кам эмас	4–11
3–4 –синф. дарсликлари учун	14 12 н/ш	126	145x215x 143	7,5x9,5 –9,75	126x17 2–176	2,8	3
5 – ва ундан юқоря синф дарсликлари учун	10 н/ш 10	113	145x215x 143	6,25x1 0	113X18 0	2,7 кам эмас	2

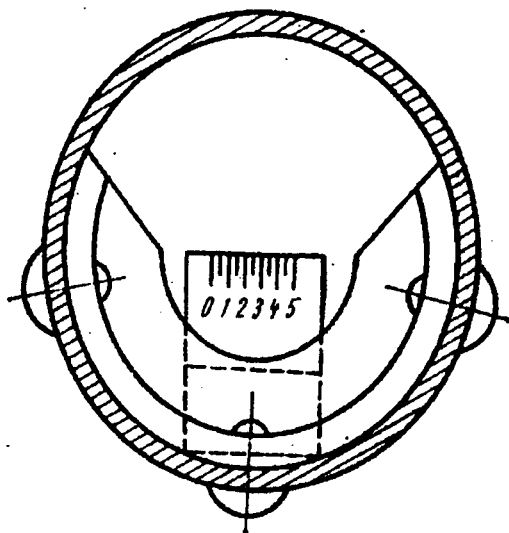
* – 1 квадрат 48 типографик пункта ёки 18,051 мм га тенг

Шрифт ўлчами 0,1 мм ўлчамли микрометрик лупа – заррабин ёки микрометрик ўлчамли микроскоп ёрдамида аниқланади (6.1.1. – расм).

Заррабин ва микроскоп матига қўйилади. Ўлчаш ишлари турли хил босма саҳифаларнинг боши, ўртасида ва охирида ўтказилади. Қаторлардаги ҳарфларда «Н» ҳарфлар баланглиги ва асосий штрихларнинг (вертикал) ва бириктирувчи штрихларнинг (горизонтал) қалинлиги ва асосий штрихлар оралиги аниқланилади. Ҳарфларнинг ўлчамлари миллиметрларда ифодаланади.

Типографик амалиётда шрифт ўлчами аниқлаш учун «Кегел» тушунчасидан фойдаланилади.

Кегел — бу типографик пунктларда ифодаланган литер майдонининг баландалигидир (битта бўлаги 0,376 ммга тенг). Олинган маълумотлар меъёрий кўрсаткичлар билан солиштирилади.



Расм 6.1.1. Микрометрик заррабин (лупа).

Жамламага бўлган гигиеник талаблар

Жамламанинг асосий белгиларининг мақбул гигиеник талаблари (шрифт ўлчами, қаторлар узунлиги ва интерлиняж) 6.1.3. — жадвалда кўрсатилган.

Кичик мактаб ўқувчилари учун 14, 16, 20 кегелда қаторлар узунлиги 126—130 мм бўлиши керак.

Мактаб ўқувчиларининг ёши ошиши билан кегеллар сони 12 дан 10 гача қисқартирилиб, қаторлар узунлиги 98 дан 112 мм ни ташкил қилади.

Кичик ва ўрта мактаб ёшидаги ўқувчилар учун дарсликларни чоп этишда икки устунли жамламадан фойдаланишга рухсат берилмайди.

8—11 — синф ўқув дарсликлари учун икки устунли 10 кегели жамламали қатор узунлиги 63 мм дан кам бўлмаган устунда ва устунлар оралиғи 8—10 ммдан кам бўлмаслиги керак, ёрдамчи матнда устунлар оралиғи 4,5 ммдан кам бўлмаслиги керак. Икки

устушли жамлама барча дарсликларнинг луғат ва кўрсатмалар қисмида фойдаланишга рухсат берлади.

Икки ва ундан ортиқ устушли жамламада намуналарнинг математик қаторлари, масалалар, шунингдек, сўзлар рўйхати ва тилшунослик сўз бирикмаларини жойлаштиришга рухсат берилади. Ҳошия — ўлчами ДавСТ 0095—2000 талабларига мос келиши керак. Унинг ўлчами иккала қайтиш томондан 26 ммдан, ички матннинг кенлиги 13 ± 2 мм ташкил қилиши керак.

Матннинг тўлиқ ва аниқ қабул қилишни таъминлаш учун текст ва китобни безашдаги расмлар орасида оқ рангда оралиқ масофа бўлиши керак.

Оддий ва штирхли расмлар учун қабул қилинган оралиқ масофа 12, рангли учун 18 пунктни ташкил қилиши керак.

Жамламани баҳолаш учун «Жамлама зичлиги» деб аталган кўрсаткичдан фойдаланилади. Жамлама зичлиги Кон пластинкаси ёрдамида баҳоланади. Ушбу пластинка металл бўлиб, 1 см^2 ли 5 та тирқишдан иборат. Жамлама зичлигини аниқлаш учун пластинка квадратининг юқори қирраси қаторнинг юқори қиррасига қўйилади ва квадрат тирқишига тушган босма ҳарфлар сони саналади. Ҳисоблаш 5 та тирқишда олиб борилади ва ўртача кўрсаткич олинади.

Қаторлар узунлиги, апрош ва интерлиняж миллиметрли оддий чизғич ёки ялтироқ 2 ва 3 мм ли чизиқларга бўлинган чизғичларда ўлчанади.

Жамлама зичлиги: 14 кегел ва ундан юқори 10 та белгидан, 9—12 кегелда 15 тадан ошмаслиги керак.

1—4—синфлар учун саҳифага ўтиш сони 8 тадан, 5—11—синфлар учун 12 дан ошмаслиги зарур.

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар учун рангли расмларга рухсат берилади.

Формат, муқова ва оғирликка бўлган гигиеник талаблар

Форматга бўлган гигиеник талаблар 6.1.1.—жадвалда кўрсатилган. Дарсликнинг муқоваси мустаҳкам, кам ифлосланадиган материалдан тайёрланган бўлиши керак.

Ўқув дарслиklarига қуйидаги муқова турларидан фойдаланилади:

№5 — қаттиқ, қиррага эга, ён томондан матоли қоғозли қоп — лама билан ёпилган бўлиши керак (ялтироқ ёки елимли қопламали)

№4 — қаттиқ қоғозли, қиррали яхши қоғозли, синтетик қопламали, муқовасимон ёки лакировкали қопламали (рангли полимер қопламали).

№3 — юмшоқ синтетик қопламали матосиз асосли қоғоз қопламали муқова.

№7 — қаттиқ «модерн» туридаги матоли асосга эга бўлган, яхши матоли қиррали муқова.

Переплётни тайёрлаш учун санитария ва меъёр ва қоидалари талабларига жавоб берадиган синтетик материалларга рухсат берилади.

Бир кун давомида 3 км масофага қатнайдиган мактаб ўқувчиларига қуйидагича: 1—3 — синфларга 1,5 дан 2,0 кг.гача, 4—5 — синфларга 2,0—2,5 кг.гача, 6—7 — синфларга 3,0 дан 3,5 кг.гача, 8—11—синфларга 4,0 дан 4,5 кг.гача оғирликдаги дарсликлар жамламасига рухсат берилади.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Мактаб дарслиklarини ишлаб чиқариш устидан огоҳлантирувчи санитар назоратини ўтказиш босқичларини тушунтириб беринг.
2. Мактаб дарслиklarини ташқи безашга бўлган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
3. Матн кўринишини нима аниқлайди?
4. Мактаб дарслиklarини ишлаб чиқариш учун ишлатиладиган қоғозга бўлган гигиеник талабларни асослаб беринг.
5. Қоғоздаги ёғоч қолдиқларини аниқлаш усуларини ва уларга қўйилган талабларни тушунтириб беринг.
6. Ёш аспекти бўйича дарсликлар шрифтига бўлган гигиеник талабларни гигиеник равишда асослаб беринг.
7. Мактаб дарслиklари жамламасига бўлган гигиеник талаблар. Жамламани комплекс баҳолаш услубини тушунтириб беринг.
8. Полиграфия ишлаб чиқаришида ишлатиладиган ўлчам бирикклари (интерлиняж)ни тушунтириб беринг.
9. Мактаб дарслиklarи босмасига бўлган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
10. Мактаб дарслиklarининг оғирликларини гигиеник талабларини тушунтириб беринг.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ БЎЛГАН ТЕСТ САВОЛЛАРИ

1. Кегел — бу . . .
1. Сантиметрда ифодаланган қаторлар орасидаги масофа.
2. Қаторлар орасидаги бириктирувчи штрихлар қалинлиги.
3. Типографик пунктларда ифодаланган литера майдонининг баландлиги.
4. Асосий штрихлар орасидаги масофа.
5. Сантиметрларда ифодаланган литеранинг баландлиги.
2. Ўрта ёшдаги болалар учун мўлжалланган ўқув китобидаги қатор узунлиги қандай бўлиши керак:
1. 95 мм.
2. 126 мм.

3. 90 мм.
4. 130 мм.
5. 140 мм.

3. Китобдаги ҳарфлар жамламаси зичлиги нима билан аниқланади:

1. Микрометрик лупа ёрдамида.
2. Кегел ёрдамида.
3. Петит ёрдамида.
4. Кон пластинкаси ёрдамида.
5. Зичликни ўлчагич ёрдамида.

4. Қайси кўрсаткич босмани характерлайди:

1. Бўёқ интенсивлиги.
2. Бўёқнинг бир хилда тарқалиши.
3. Тиниқлиги.
4. Алоҳида белгилар ўлчами.

5. Мактаб ўқув китобларини босмадан чиқаришда қайси кўрсаткич талабга кирмайди:

1. Босма тиниқ бўлиши керак.
2. Босма интенсив бўлиши керак.
3. Босма қора рангда бўлиши керак.
4. Босма бир текисда бўлиши керак.
5. Босма йирик бўлиши керак.

6. Агар ўрта синфларда фойдаланиладиган ўқув китобининг петити 10 қатор бўлса, сиз бу китобдан фойдаланишга рухсат берасизми?

1. Ҳа, бу китобдан фойдаланиш мумкин.
2. Йўқ, бу китобдан фойдаланиш мумкин эмас.
3. Йўқ, бу петит жуда ҳам кичик.
4. Йўқ, бу петит жуда ҳам катта.

7. Китобдаги ҳарфлар жамламаси зичлиги – бу ...

1. 5 см. кв.даги белгилар миқдори.
2. Қатордаги белгилар миқдори.
3. Қатордаги сўзлар миқдори.
4. Ҳарфлар орасидаги масофа
5. 1 см. Кв.даги белгилар миқдори.

8. Катта синфлар китобининг петити 12 қаторга тенг бўлса, сиз бу китобдан фойдаланишга тавсия берасизми?

1. Йўқ, фойдаланиш мумкин эмас.
2. Йўқ, бу петит жуда ҳам кичик.
3. Йўқ, бу петит жуда ҳам катта.
4. Фойдаланиш мумкин.

9. Ўқув китобларининг гигиеник экспертизасига кирмайдиган саволларни кўрсатинг:

1. Бўёқ ҳарф гарнитураси, шаклни баҳолаш.
2. Шрифт, босмани баҳолаш.

3. Ҳарф ва безаклар сифатини баҳолаш.
4. Китоб муқовасининг массаси ва форматини баҳолаш.
5. Жамлама зичлиги, қоғоз сифатини баҳолаш.
10. Ўқувчи тўғри ўтириши учун унинг гавдаси эгилишига рухсат этилган бурчакни кўрсатинг:
 1. 85—100.
 2. 75—105.
 3. 41—62.
 4. 26—51.
 5. 50—75.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ БЎЛГАН ЎРГАТУВЧИ, НАЗОРАТ ҚИЛУВЧИ ДАСТУРЛАР

1. Ўқувчиларни кўриш фаолиятига қулай таъсир қиладиган асосий омилларни айтиб беринг:
 1. Дарсликлар.
 2. Ялтироқ дафтарлар.
 3. Телеаппаратлар.
 4. Видеолавҳалар.
 5. Карталар.
 6. Ўқув кинолари.
 7. Атласлар.
 8. Ойнаижаҳон.
 9. Таббий қуёш нури.
 10. Лазер нуллари.
2. Шрифтнинг асосий диаметрини кўрсатинг:
 1. 0,25 мм.
 2. 0,3 мм.
 3. 0,25 см.
 4. 0,3 см.
3. Шрифтнинг асосий баландлигини кўрсатинг
 1. 3,5 мм.
 2. 0,25 мм.
 3. 0,5 мм.
 4. 4 мм.
4. Қаторнинг асосий ўлчамларини сананг:
 1. 126—130 мм — бошланғич учун.
 2. 98—113 мм — юқори синфлар учун.
 3. 120—150 мм — бошланғич учун.
 4. 126—130 мм — юқори синфлар учун.
5. Мактаб дарсликларининг босмасига бўлган гигиеник талабларни кўрсатинг:
 1. Аниқ.
 2. Рангли.
 3. Интенсив.

4. Оқимтир қора рангда.
5. Тиниқ.
6. Турли рангларда.
7. Бир текисда қора рангда.
6. **Мактаб дарсликларини ишлаб чиқаришга мўлжалланган қоғозга бўлган гигиеник талабларни кўрсатинг:**
 1. Яхши кўринишли шаклда.
 2. Оқ.
 3. Турли қалинликдаги.
 4. Сарғимтир.
 5. Сарик.
 6. Типографик 1 ва 2.
 7. Силлиқ.
 8. Ялтирамаган.
 9. Ялтироқ.
 10. Махсус типографик
7. **Қоғозни экспертиза қилишда ишлатиладиган асосий гигиеник усулларни кўрсатинг:**
 1. Типографик текшириш усули.
 2. Микрометрик заррабин.
 3. Акс этиш коэффициентини аниқлаш.
 4. Нур ўтказишни фотометрик аниқлаш.
 5. Силлиқликни аниқлаш.
 6. Ифлосланганликни аниқлаш.
 7. Қоғознинг қалинлигини аниқлаш.
 8. Ҳарфлар зичлигини аниқлаш.
8. **Ифлосланган дағал қоғозда микроорганизмларни яшаш шароитини кўрсатинг:**
 1. Туберкулёз 3—5 ой.
 2. Грипп вируси 3 ойгача.
 3. Гемолитик стрептококк 1 ойгача.
 4. Стафилокклар 2—5 ойгача.
9. **Набор жамламасини баҳолаш талабларини кўрсатинг:**
 1. Қатор узунлиги.
 2. Қаторлар кенлиги.
 3. Қаторлараро масофа.
 4. Жамлама формати юзаси.
 5. Зичлиги.
 6. Ҳарфлар баланглиги.
 7. Сўзлар орасидаги масофа.
 8. Ҳарфлар кенлиги.
10. **Петит билан фойдаланиладиган китобнинг асосий бўлимларини кўрсатинг:**
 1. Мавзунинг номи.
 2. Бўлимлар номи.
 3. Ҳарфлар сони.

4. Қўшимчалар.
5. Кўрсатмалар.
6. Фойдаланилган адабиётлар.
7. Ёрдамчи адабиётлар.
8. Қўшимча мавзу 12 қатордан ошган.
9. Петит 40 қатордан ошмаслиги керак.

Мавзуга тегишли ўқитишнинг янги инновацион технологик усуллари

«Мактаб дарсликларини гигиеник баҳолаш» мавзуси бўйича «Академиклар донрасидаги баҳслашув» усули

Гуруҳ иккита кичик гуруҳчаларга бўлинади. Ҳар бир гуруҳга алоҳида вазиятли масалалар берилади. Мисол: Давлат санитария шифокори маслаҳати – муассаса раҳбарияти ёки ходими. Булар орасидан ижобий томонларни таҳлил қилади, – булар «Адвокатлар», салбий томонларини таҳлил қиладиган гуруҳлар – «Прокурорлар». «Адвокатлар» ва «Прокурорлар» натижалари гуруҳ талабалари орасида таҳлил қилинади. Энг яши муҳокама қилинган жавоб варианты юқори балл билан баҳоланади.

Талабаларга мавзу бўйича қуйидаги вазиятли масалалар берилиши мумкин

Вазиятли масала №1

Умумтаълим мактаблари 4 – синф ўқувчилари учун Тошкент матбаа комбинатида «Ўзбек тили» дарслиги чоп этилди. Унинг асосий кўрсаткичлар қуйида келтирилган:

1. Кўк ранг муқовали қаттиқ қоғозли переплётли.
2. Ҳарфлар баланглиги 1,9 мм.
3. Асосий штрихлар баланглиги 0,3 мм; ёрдамчи штрихлар баланглиги 0,15 мм.
4. Асосий штрихлар оралиги 0,16 мм.
5. Жамлама зичлиги 1 см² да 10 та ҳарф.
6. Қаторлар узунлиги 113 мм.
7. Интерлиняж 3 мм.

Матнни қулай ўқиш ва китобдан фойдаланиш мумкинлигига гигиеник хулоса беринг.

Вазиятли масала №2

Тошкент шаҳар босмаҳонаси томонидан 4 – синф талабалари учун «Табиатшунослик» дарслиги чоп этилди. Китобни чоп этишда «Типография 3» қоғозидан фойдаланилди.

1. Қоғознинг оғирлиги 400 граммни ташкил қилади.
2. Жамлама зичлиги 1см. Квадратда 14та ҳарфни ташкил қилади.
3. Қаторлар узунлиги – 93 мм.

4. Интерлиняж — 2,7 мм.
5. Сўзлар орасидаги апрош — 0,5 мм, ҳарфлар орасидаги апрош 1,8 мм.
6. Матнининг кенглиги: ички 13 мм; ташқи ва тепадан — 17 мм, пастандан 20 мм.
7. Босма интенсив, бир текис, аниқ, қора рангда қоғоздаги ёғочнинг миқдори 68% ни ташкил қилади.
8. Қоғознинг қалинлиги 0,08 мм.
9. Битта қоғоз варақасидаги ифлослик даражаси 370 м квадрат. ДавСТ 0095—2000 бўйича дарсликнинг ишлаб чиқаришга рухсат берилган қоғознинг сифатига ва асосий кўрсаткичларга гигиеник баҳо беринг.

АМАЛИЙ КЎНИКМА

ЎҚУВ ДАРСЛИКЛАРИНИ САНИТАР-ГИГИЕНИК ТЕКШИРИШДАН ЎТКАЗИШ

Мазкур текшириш тури Болалар ва ўсмирлар гигиенаси соҳасидаги огоҳлантирувчи санитария назоратининг иккинчи босқичини амалга оширишда фойдаланилади. Текширишни олиб бориш учун қуйидагилар зарур:
Текшириладиган предметлар (дарсликлар), сантиметрли линейкалар, Кон пластинкаси ва ДавСТ — 0095—2000.

ҲАРАКАТ АЛГОРИТМИ

1. Дарсликнинг умумий маълумотлари билан танишиш (номи, таҳририят, чиқарилган жойи ва йили, қайси синф учун мўлжалланган).
2. Ташқи кўринишига таъриф, муқованинг кўриниши, иллюстрацияси (безатилиши).
3. Оғирлиги, формат ва ҳажми.
4. Қоғознинг сифатини баҳолаш: оқлиги, ранг тарқатиши ва юзасининг сифати, ялтироқлиги (жило бериши).
5. Олинган натижаларни баҳолаш ва хулоса бериш.

6.2. БОЛАЛАР ЎЙИНЧОҚЛАРИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ

Болалар ўйинчоқлари ОСН ва ЖСНнинг объекти ҳисобланади. Ўйинчоқларни санитария назорати бир неча босқичларда амалга оширилади. Ўйинчоқларни ишлаб чиқаришда фойдаланиладиган хом — ашёнинг сифати, ишлаб чиқариш вақтида техник шароитларга амал қилиниши, янги материаллар ва технологик жараёнга турли хил ўзгаришлар киритилганда, ўйинчоқларнинг сотилиш жойи ва шароитлари устидан жорий санитария назорати ўтказиш мақсадида болалар муассасаларига келганда ўйинчоқларнинг созлиги, уларнинг ишлатилиши ва қоидалари, сақланиш шароитига амал қилиниши текширилади.

Ўйинчоқлар гигиеник баҳоланаётганда қуйидаги талаблар ҳисобга олинаши лозим. Ўйинчоқларни тайёрлаш учун ишлатиладиган материаллар соғлиқ учун хавфли, заҳарли моддаларни сақламаслиги лозим. Дарахт, металл, картон, газламаларни фақатгина янги ҳолдагина ишлатилади. Чиқиндилардан фойдаланишга йўл қўйилмайди. Янги синтетик материаллар текширувдан ўтиб, санитария назорати ташкилотлари рухсат берган бўлсагина ўйинчоқлар тайёрлаш учун ишлатилади. Жун, тери, соч каби материаллар ветеринария хизмати рухсат бергандан сўнг, аввал зарарсизлантириб, кейин ишлатилишга рухсат берилади.

Ўйинчоқлар намуналари билан бирга техник шароитлар ишлатилган лак, эмал, елим ва бошқа материалларнинг рецеiturаси қўшиб экспертиза учун жўнатилади.

Текшириш тизими:

1. Ўйинчоқнинг номи.
2. Ўйинчоқнинг шакли ва ўлчамлари.
3. Оғирлиги, мустаҳкамлиги.
4. Ўйинчоқ ясашда фойдаланилган материалларни ёритиш, уларни ўйинчоқлар ишлаб чиқариш учун яроқлилиги.
5. Бўёқларнинг мустаҳкамлилиги лабораторияда синаб кўрилади.

Ўйинчоқларнинг материалга бўлган гигиеник талаблар

Ўйинчоқларни ишлаб чиқаришга ва тайёрлашга рухсат берилладиган материаллар ва хом ашё турига полимер материалларни киритиш мумкин. Булардан (полистерол, полиэтилен, полипропилен, полиэловинил, дакрел, сэвилен, венилискожа, фторнол ва бошқалар), полимер плёнкалардан (поливенилхлоридли, полиэтиленли, полиэтиленполиамидли, целлофан ва бошқалар), резиналар, каучуклар, шунингдек, лаклар, эмал, бўёқлар, гигиеник баҳога ва сертификатта эга бўлган бошқа материалларга рухсат берилади.

Ўйинчоқ ишлаб чиқариш ва ўйнашга рухсат бериладиган санитария меъёр ва қоидаларида кўрсатилган қуйидаги материалларга, яъни айрим резиналар, полиэтилен, мис трубалар, рухланган пўлатлар, оқ тунука, шиша, чиқинди материаллар ва бошқаларга рухсат берилмайди.

Айрим ишлаб чиқариш чиқинди материалларидан фойдаланишга рухсат берилади (иккиламчи ишловни талаб қилади).

Ишлаб чиқариш корхоналарига қабул қилинган чиқиндилардан фойдаланиш тўғридан — тўғри ўйинчоқ ишлаб чиқаришга ДСЭНМнинг розилигисиз рухсат берилмайди.

Ўйинчоқ ишлаб чиқаришга чиқинди, табиий тери ва жун, рухсат берилмайди (3 ёшгача бўлган болалар ўйинчоқлари учун).

Муסיқа ўйинчоқларининг материаллари боланинг оғзига қўйишига мослаштирилганлиги учун нам тортмайдиган енгил зарарсизлантиришнинг иложи бўлган материаллардан тайёрланиши керак.

Ўйинчоқларга бўлган гигиеник талаблар

Ўйинчоқларни ишлаб чиқариш ва тарқатишга қаратилган корхона ва ишлаб чиқариш корхоналари, жисмоний шахслар ва шахсий мулкдор корхона ва ташкилотлар қандай бўлишидан қатъи назар, ишлаб чиқарилган ва фойдаланишга тавсия этилиши керак бўлган маҳсулотлар Ўзбекистон Республикаси давлат санитария эпидемиология назорати хизмати томонидан гигиеник сертификат олиши лозим. Ўйинчоқ тавсия этилган намунага мос келиши шарт.

Ўйинчоқлардан ажраладиган ҳиднинг даражаси 2 баллдан ошмаслиги керак. Безаш ва ҳимоя қопламаси нам тозалаш, сўлак ва тана ажралиб чиқадиган тернинг таъсирига чидамли бўлиши керак.

Хонада ўйин ва ўйнаш учун мўлжалланган ўйинчоқларнинг (маънавий ва зарб билан уриладиган муסיқа асбобларининг) шовқин даражаси 65 дБА дан, очиқ ҳавода ўйнашга мўлжалланган ўйинчоқнинг шовқин даражаси 75 дБА дан ошмаслиги керак.

Стол босма ўйинлари матни ялтироқ тасвир берувчи рангда босилган бўлиши керак. Рангли ва ҳарфли белгилар қора рангда ёки қора белгида бўлиши лозим.

Гигиеник равишда асослаш учун қуйидаги меъёрий ранглар: ҳаво ранг, яшил ранг, сариқ — яшил ва қовоқ ранг, қовоқ — қизил ранглар тавсия қилинади.

Стол босма ўйинларидаги ҳарфлар баландлиги 10 ёшгача бўлган болаларга ўқиш учун 2, 3 мм. дан кам бўлмаслиги керак, 10 ёшдан ошган болалар учун 1, 75 мм. дан ошмаслиги керак.

Ўйинчоқлардан мономерлар, платификаторлар, резиналар, ингредиентлар ва концентрация миқдорини оширувчи озиқ — овқат маҳсулотлари билан мулоқотда бўладиган моддаларни рухсат этилган ҳаракат миқдоридан ошмаслиги керак.

Ўйинчоқларни ишлаб чиқариш ва сотиш талаблари

Ўйинчоқ ишлаб чиқараётган корхона ушбу маҳсулотнинг бола организмга ва унинг саломатлик ҳолатига зарарсиз эканлигига кафолат берувчи тасдиқланган сертификатга эга бўлиши керак. Ўйинчоқ ишлаб чиқараётган ва уни сотиш билан шуғулланаётган ишчилар ҳаракатдаги меъёрий ҳужжатларда кўрсатилган ҳолатдаги саломатлик кўрсаткичига эга бўлиши керак (айрим юқумли касалликлар билан касалланмаган бўлиши керак).

Ўйинчоқнинг эҳтиёжий ва рухсат берувчи ва намунавий хатида у билан фойдаланиш мумкин бўлган болаларнинг ёши кўрсатилган бўлиши керак.

Ўйинчоқлардан фойдаланиш ёшлари қуйидагича бўлиши керак:

Илк болалик (1 ёшгача), 1–3 ёшгача (ясли ёшидагилар), 3–7 ёшгача (мактабгача), 7–10 ёшгача (кичик мактаб ёшидагилар), 10–14 ёшгача (ўрта мактаб ёшидагилар).

Санитар-гигиеник назорат

Санитар қоида ва меъёрларга риоя қилишни мамлакатнинг Давлат санитария эпидемиология назорат маркази назорат қилади. Давлат санитария эпидемиология назорат маркази ўйинчоқни ишлаб чиқариш ва уни сотиш вақтида назорат ўрнатади. Ўйинчоқни ишлаб чиқариш босқичидаги назоратда унга баҳо бериш ва натижаларга асосан гигиеник сертификатта рухсат беради. Гигиеник баҳолаш ўз ичига қуйидагиларни олади:

- меъёрий техник ҳужжатлар;
- ўйинчоқнинг намунаси (3 нусхадан кам бўлмаган);
- ишлатилаётган материалларнинг рецептураси.

Хориждан келтирилган маҳсулотлар ва материалларга болалар саломатлиги учун зарарсиз деб тасдиқланган рухсатнома ва йўналтирувчи хат бўлиши керак.

Ўйинчоқларни ишлаб чиқариш ва тарқатиш бўйича Давлат санитария назорати қуйидаги тартибни ўз ичига олиши керак:

- давлат стандарти маҳаллий ташкилотлар билан биргаликда сертификат берилган маҳсулотни ишлаб чиқарувчи ва сотув расталаридан олинган алоҳида ўйинчоқ намуналарини назорат қилиш.

Ўйинчоқда санитар қоидалар ва талабларга мос келмаслик ёки силжиш аниқланса, ўйинчоқни ишлаб чиқариш ва ундан фойдаланиш тўхтатилади.

Лаборатория назорати

Кузатиш учун тавсия этилган ўйинчоқлар технология бўйича тайёрланиб, оммавий ишлаб чиқариш учун рухсат асосида, 10 кун олдин ва ишлаб чиқаришдан кейин 30 кундан кечга қолдирилиши мумкин эмас. Текшириш учун энг камида 3 та намуна керак.

Катта габарит – ҳажмга эга бўлган ўйинчоқларнинг лаборатор текширувига алоҳида маълум бир деталлари олиб келиниши керак.

Органолептик текшириш

Пластик ҳажмга эга бўлган ўйинчоқлар 37⁰С сувда яхшилаб механик ишловсиз, синтетик ювиш воситалари ва совун ёрдамида ювилади, дистилланган сувда чайилади ва хона ҳароратида қурилади. Намуналарни органолептик кузатиш натижасида ташқи кўриниши юзасининг характери (қуруқ, юмшоқ, силиқ

нуқсонлар сони ва ҳиди аниқланади. Хона ҳароратида (5 кишидан кам бўлмаган) ҳайъат иштирокида ҳиднинг кучи аниқланади.

Ўйинчоқ ҳидининг хусусияти ёзма равишда аниқланади (ташқи, четдан, ноқулай, специфик, ароматик, ноаниқ). Ҳиднинг кучи шкала бўйича балларда ифодаланади. (6.2.1 – жадвал)

Жадвал 6.2.1.

Ўйинчоқлар ҳидининг кучини аниқлаш

Ҳид даражаси	Тавсифи	Ҳиднинг пайдо бўлиши
0	Ҳид йўқ	Сезиларли ҳид йўқ
1	Жуда паст	Ҳидни сезиб бўлмайди, малакали дегустатор сезиш мумкин
2	Паст	Ҳидни унга эътибор бериш керак бўлса, ҳар қандай киши сезиш мумкин
3	Сезиларли	Енгил сезадиган инobatта олса бўладиган ҳид
4	Аниқ	Ҳид ўзига эътиборни қаратади, салбий хулоса беради
5	Жуда кучли	Ноқулай ҳис қилишни келтириб чиқарадиган кучли ҳид

Ўйинчоқ намуналарини санитар – кимёвий усулда текширишда полимер материаллар таркибидаги оғир металл тузлари, уларнинг оғирлиги ва учувчи кимёвий моддалар миқдори ҳаво ва сув таркибидаги миқдорга мослаштирилган шароитта мослаштириб ўрганилади. Оғир металл тузларининг миқдори (барий, кадмий, хром, свинец, симоб, селен) гигиеник талабларга мос келиши керак (6.2.2. – жадвал).

Жадвал 6.2.2.

Оғир металл тузлари миқдорининг меъёрлари

Материалнинг номи	1 кг материалда энг кўп миқдорлар ҳаракатланадиган минерал модданинг миқдори, мг.да							
	Сур ма	Мар гуму ш	Бар ий	Кад мий	Хр ом	Қўрғ оши н	Си мо б	Селен
Оғирлик ва бўёқни қўлга сурилишини шакллантирмайдиган барча материаллар	60	25	500	75	60	90	60	500

Оғирлик ва бўёқни қўлга сурилишини шакллантиради – ган материаллар	62	25	250	50	25	90	25	500
--	----	----	-----	----	----	----	----	-----

Ҳаво муҳитига ажралиб чиқадиган учувчи кимёвий моддалари 20°C ва 37°C ҳароратларда аниқланади, 1 ҳажм/соатда ҳаво алмашиниши 100 г/м³ ҳажмдаги ўйинчоқ намунасини олиши керак.

Бунинг учун ўйинчоқ намунасини шиша камерага жойлаштирилади ва учувчи кимёвий моддалар ажралиш динамик бирликка^{*} етунча кўрсатилган шароитда кондицияланиб, кимёвий санитариянинг умумий қабул қилинган усули бўйича аниқланади (газли хроматография усули бўйича). Аниқланадиган модда атмосфера ҳавосининг РЭММ билан солиштирилади.

Ўйинчоқдан ажраладиган кимёвий модданинг сув муҳитидаги миқдорини аниқлашда 1 см²:2 см² ҳажмида хона ҳароратида умумий қабул қилинган санитария усули ёрдамида 3 соат сувга ботириб қўйилади.

Полимер ва бошқа материаллар озиқ овқат моддалар билан мулоқот қилганда, аниқланадиган кимёвий модданинг миқдори кимёвий модданинг рухсат этилган ҳаракатланиш миқдорининг санитар меъёри билан солиштирилади.

Ўйинчоқнинг ҳимоя қопламасини сўлак, тер ва нам тозалашга чидамлилиги аниқланади.

Ҳимоя безак қопламасининг чидамлилиги нам тозалашга чидамли бўлиши керак. Аниқлаш 3 дақиқа давомида механик ишловсиз, нейтрал совунда 37°C ҳароратли иссиқ сувда ювилади. Бу ҳолатда ўйинчоқнинг ташқи кўриниши ўзгармаслиги керак.

^{*}Динамик бирликка мослаштириш 24–48 соат давомида ажратилган учувчи кимёвий моддаларни ажратиш ҳисобида амалга оширилади

Юмшоқ ўйинчоқлардан ташқари, бошқа ўйинчоқларнинг юзасига сўлак ва тер таъсири тарқалгандан кейин бўёқ мустаҳкамлиги аниқланади.

Ўйинчоқ қопламасининг мустаҳкамлиги қуйидаги усул таркибида олиб борилиши керак.

Филтрланган қоғоз юзасига (15 мм х 80 мм), эритма тўйинган қоғознинг бирига (1) ва тер (20) текширувчи намунага ёнма–ён, ёки бир–бирига 10 мм дан кам бўлмаган оралиқда ёнма–ён жойлаштирилади. Бўлмаса биттаси битта намунага, бошқаси бошқа намунага жойлаштирилади.

Намунага текшириш суртмаси қопланган қоғоз ёпишқоқ лента билан шундай жойлаштириладики, бунда текшириш намунаси филтрланган қоғоз маҳкам мустаҳкам ҳолатда жойлаштирилиши

керак. Бунинг учун ёпишқоқ лента нафақат филтрланган юзасининг узунасига, балки намуна икки томонидан 10 мм.гача чиқиб туриши керак.

Агар кузатувчи намуна кичик бўлса, масалан, фигурали шиклдоқ, маржон мунчоқ бўлса, улар яхши эритмага тўйинган қоғозга ўралади (алоҳида №1 ва №2 намуналарда).

Тайёрланган намуналар $37^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$ ҳароратли термостатта суви эксикаторга хона ҳароратида жойлаштирилади. Сақлаш вақти — 2 соат.

Муддати ўтгандан кейин (2с), текширилувчи намуна эксикатордан олинади, филтрланган қоплама текшириляётган намунадан аста — секин олина бошланади ва бўёқ рангининг сони текширилади ва натижалари ёзиб олинади.

Филтрланган кесмалар ранг билан бўялмаган, натижалар қуйидаги тартибда ёзилади: «Бўёқ сўлакка чидамли» ёки «Терга бўёқ чидамли» ёки «Бўёқ сўлак ва терга чидамли».

Салбий натижалар давомида (қачонки битта ёки иккала қоплама ранг билан қопланган бўлса) «бўёқ сўлакка чидамсиз» ёки «Терга бўёқ чидамсиз» ёки «Бўёқ сўлак ва терга чидамсиз» деб қайд қилинади.

Олдин ўрганилмаган янги материалдан тайёрланган ўйинчок гигиеник жиҳатдан ўрганишда санитар — кимёвий ва органолептик кузатишлардан иборат бўлган токсикологик текшириш ўтказилади.

Текшириш натижалари баённомага ёзилиб, унда қуйидагилар кўрсатилади: кузатиладиган намунанинг номи, корхона, кузатиш натижалари, умумий натижалар.

Кузатиляётган намунанинг юқорида қайд этилган кўрсаткичларининг биттасидан салбий хулоса олинса, рухсат беришдан четлаштирилади (кейинги текшириш учун) ёки сотишдан олиб ташлаш лозим.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Ўйинчоқларни ишлаб чиқариш ва сотишда огоҳлантирувчи назоратни ташкиллаштириш тартибини тушунтириб беринг .
2. Ўйинчоқларни тайёрлаш учун ишлятиладиган хом ашё ва материалларга бўлган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
3. Ўйинчоқларни конструкциясига (тузилишига) бўлган гигиеник талабларни кўрсатинг.
4. Ўйинчоқлар тайёрлашда фойдаланиладиган бўёқларга бўлган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
5. Оптик ўйинчоқларга бўлган гигиеник талабларни асослаб беринг.
6. Ўйинчоқларни лаборатор текширув услубини тушунтириб беринг.

7. Болалар ўйинчоқлари ишлаб чиқарадиган корхоналарда санитар назорати ўтказиш талабларини асослаб беринг.
8. Болалар ўйинчоқлари ишлаб чиқарадиган корхона ишчиларини тиббий назоратдан ўтказиш тартибини тушунтириб беринг.
9. Ўйинчоқлардан чиқадиган шовқин балаңдлиги ва уларни ўлчаш услубини кўрсатинг.
10. Болалар муассасаларидаги ўйинчоқлар устидан жорий назоратни ташкиллаштириш ва ўтказиш тартибини ва унинг гигиеник талабаларини тушунтириб беринг.

МАЗЗУГА ТЕГИШЛИ ТЕСТ САВОЛЛАРИ

1. Шикяллоқ ўйинчоқларни тўлдириш учун ишлатиладиган гранулаларнинг энг кичик ўлчами қанча?
 1. 2 мм.
 2. 6 мм.
 3. 3 мм.
 4. 8 мм.
 5. 5 мм.
2. Овоз қурилмаси бор ўйинчоқларда шовқин кучи қанчадан ошмаслиги керак?
 1. 65 дБ.
 2. 70 дБ.
 3. 79 дБ.
 4. 35 дБ.
 5. 40 дБ.
3. Ўйинчоқ тайёрлаш учун қандай материал ишлатиб бўлмайдди?
 1. Пластмасса.
 2. Шиша.
 3. Металл.
 4. Картон.
 5. Маго.
4. Механик ҳаракат қурилмаси бор ўйинчоқларда шовқин кучи қанчадан ошмаслиги керак?
 1. 30 дБ.
 2. 65 дБ.
 3. 50 дБ.
 4. 45 дБ.
 5. 70 дБ.
5. Ўйинчоқларни зарарсизлантириш учун қайси модда ишлатилмайди?
 1. Содали эритма.
 2. Калий перманганат эритмаси.
 3. Туз, кислота эритмаси.
 4. Совунали эритма.

5. Хлорли охак.
6. Оптик ўйинчоқларда тасвирнинг минимал катталиги қанча?
1. 2,75 мм.
 2. 4 мм.
 3. 3 мм.
 4. 6 мм.
 5. 5 мм.
7. Ёғочдан тайёрланган ўйинчоқларнинг рухсат этилган намлиги қанча бўлиши керак?
1. 20%.
 2. 60%.
 3. 40%.
 4. 80%.
 5. 15%.
8. Болалар ўйинчоғини ясайдиган материаллар таркибда симоб миқдорининг рухсат этилган миқдори:
1. 0,0005 мг/л.
 2. 0,0003 мг/л.
 3. 0,0001 мг/л.
 4. 0,002 мг/л.
 5. 0,1 мг/л.
9. Ҳаракатли ўйинлар ривожланишга таъсир қилувчи омил ҳисобланади:
1. Хотира.
 2. Ҳаракат кўникмалари.
 3. Фаол тарбияга қодирлик.
 4. Теранлик ва тегиклик.
 5. «А» дан ташқари ҳамма қайд этилганлар.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ ЎРГАТУВЧИ НАЗОРАТ, ҚИЛУВЧИ ДАСТУРЛАР

1. Болалар ўйинчоқларининг давлат санитария назорати босқичларини кўрсатинг:
1. Ўйинчоқнинг номи ва унинг қисқача таърифи.
 2. Хом ашё назорати.
 3. Ўйинчоқнинг шакли ва ўлчамини аниқлаш.
 4. Бўёқ мустаҳкамлигини лаборатор шароитида аниқлаш.
 5. Ишлаб чиқариш жиҳозларининг устидан техник назорат.
 6. Ўйинчоқнинг оғирлигини аниқлаш.
 7. Сотиш жойи ва ўрнини назорат қилиш.
 8. Санитария гигиеник қоидаларига риоя қилиш.
 9. Ўйинчоқнинг материалга таъриф бериш.
 10. Ўйинчоқларни сақлаш устидан санитария назорат қилиш.
2. Ўйинчоқлар ишлаб чиқариш учун нимадан фойдаланишга рухсат этади:
1. Ёғоч.

2. Рангли қоғозлар.
3. Металл.
4. Картон.
5. Шиша.
6. Полимерлар.
3. **Ұйинчоқ ишлаб чиқаришга рухсат берилмайдиган материалларни кўрсатинг:**
 1. Ёғоч.
 2. Картон.
 3. Шиша.
 4. Яроқсиз материаллар.
4. **Ветеринария хизмати рухсатидан ўтказилиши керак бўлган материалларни кўрсатинг:**
 1. Полимерлар.
 2. Мехсимон материаллар.
 3. Мех.
 4. Тери.
 5. Соч.
 6. Сунъий соч толалар.
5. **Боғча ёшидаги болалар ўйинчоғининг таркибий қисмларини кўрсатинг:**
 1. Айлана.
 2. Шарикчалар.
 3. Металл тўртбурчаклар.
 4. Шиша учбурчаклар.
6. **Болалар ўйинчоқларининг оғирлигини кўрсатинг:**
 1. Боғча ёшидагилар — 200 граммгача.
 2. Кичик мактаб ёшидагилар — 800 гр.
 3. Боғча ёшидагилар — 400 гр.
 4. Кичик мактаб ёшидагилар — 1,5 кг.дан ортиқ.
7. **Бўёқ мустаҳкамлигини текшириш босқичларини кўрсатинг:**
 1. I босқич — оддий сувда ювиш мумкин.
 2. II босқич — 2% ли хлорли оҳақда 3 дақиқа.
 3. III босқич — 1% КОН, NaCl, NaHCO₃ мумкин бўлса фойдаланиш керак.
 4. I босқич — 60 С ли совунали сувда 3 минут.
 5. II босқич — 2% ли хлорли оҳақда 30 дақиқа керак.
 6. III босқич — 1% КОН, NaCl, NaHCO₃ — 2 минут.
8. **Полимер материаллардан тайёрланган болалар ўйинчоқларининг 3 та афзаллигини кўрсатинг:**
 1. Материалларнинг енгиллиги.
 2. Коррозияга учраш хусусияти.
 3. Бўйаш учун қулай.
 4. Эластик.
 5. Енгил ювилади.

6. Таннархининг арзонлиги.

9. Жароҳатланишни олдини олиш учун «пушка», «тўппонча», «пичоқ» туридаги ўйинчоқлардан фойдаланишга рухсат берилмайдиган материалларни кўрсатинг:

1. Полимер материаллар.
2. Табиий мато материаллари.
3. Ўткир жиҳозлар..
4. Портловчи моддалар

Мавзуга тегишли ўқитишнинг янги инновацион технологик усуллари

«Ўйинчоқларга гигиеник баҳо бериш усуллари» мавзуси бўйича ўқитишнинг янги технологик усулларида «Асаларилар галаси» услубини қўллаш

Ушбу усул асосан талабаларнинг дастлабки билим савиясини текширишда фойдаланилади, шу билан биргаликда талабаларни келтирилган оғоҳлантирувчи давлат санитария назоратини ошириш ва мавзунини тўлиқ ўзлаштиришга, ўзлаштириш савиясини текшириш ва мустаҳкамлашга ёрдам беради. Талабаларга бериладиган муаммони ҳал қилишда барча гуруҳ ёки 2 та кичик гуруҳ иштирок қилиши мумкин. Талабаларга бериладиган топшириқ бир хил ёки бир неча хилда бўлиши мумкин. 10–15 минут давомида иштирокчилар томонидан ҳал қиладиган масала таҳлил қилинади ва барчага жавоб варианты эшиттирилади. Энг тўлиқ ва тўғри вариант ўқитувчи иштирокида танланади ва тўғри жавоб варианты деб қабул қилинади.

Талабаларга мавзу бўйича қуйидаги муаммолар саволлар берилиш мумкин

1. Ўйинчоқларга бўлган гигиеник талабларни кўрсатинг.
2. Ўйинчоқларнинг материалларига бўлган гигиеник талабларни асослаб беринг.
3. Ўйинчоқларни ишлаб чиқариш устидан оғоҳлантирувчи Давлат санитария назоратини ташкиллаштириш.
4. Ўйинчоқнинг янги намуналарига рухсат бериш тартибини асослаб беринг.
5. Ўйинчоқ ишлаб чиқаришда қўлланиладиган бўёқлар ва уларнинг мустаҳкамлигини текшириш тартиби.
6. Ўйинчоқ ишлаб чиқарадиган корхона ишчиларини тиббий назорат қилиш талабларини тушунтириб беринг.

АМАЛИЙ КЎНИКМА

Болалар ўйинчоқларини санитар-гигиеник текширувдан ўтказиш

Мазкур текшириш тури Болалар ва ўсмирлар гигиенаси соҳасидаги оғоҳлантирувчи санитария назоратининг иккинчи

босқичини амалга оширишда фойдаланилади. Текширишни олиб бориш учун қуйидагилар зарур:

Текширишладиган предметлар (болалар ўйинчоқлари), реактивлар, санитария метёр ва қоидалари.

ҲАРАКАТ АЛГОРИТМИ

1. Ўйинчоқларга умумий таъриф бериш (номи, қайси ёшдаги болалар учун мўлжалланган)
2. Ўйинчоқ тайёрланган материалнинг тури ва сифатига баҳо бериш.
3. Ўйинчоқнинг шакли ва катталигини баҳолаш, ўткир, осонликча ажраладиган қисмлари бор – йўқлигини баҳолаш.
4. Ўйинчоқнинг вазнини баҳолаш.
5. Бўёғининг мустақамлигини аниқлаш.
 - 3 дақиқа давомида 60° сўнгра бўёғининг ҳолатини аниқлаш.
 - 2 дақиқа давомида илиқ сувда ювиш 2 %ли хлорли оҳак эритмасида ювиш, сўнгра бўёғининг ҳолатини аниқлаш.
 - Ўйинчоққа кетма – кет 2 дақиқали мuddатларда хлорид кислотаси, калий ишқори эритмаси таъсир эттирилгандан кейин бўёғининг ҳолатини аниқлаш.
6. Олинган натижаларни баҳолаш ва хулоса бериш.

6.3 БОЛАЛАР КИЙИМЛАРИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ

Кийимлар одам организмни ташқи муҳитнинг ноқулай таъсирларидан ҳимоя қилиб, тери юзасини механик зарарланиш ва ифлосланишдан сақлайди.

Кийимлар ёрдамида тана атрофида ташқи муҳит иқлимидан тубдан фарқ қилувчи кийим ости микроиқлими ҳосил бўлади. Унинг ҳарорати 28°C дан 34°C гача оралиқда тебранади, нисбий намлик 20 – 40% гача ҳавонинг ҳаракат тезлиги жудаям сезиларсиз, ис газининг миқдори 0,006 – 0,097 % атрофида тебранади. Кийим ости микроиқлимини ҳосил қилиб, кийимлар организмнинг иссиқ йўқотиш қобилиятини пасайтиради, тана ҳароратининг доимий бирлигини сақлаш хусусиятини таъминлайди, терининг терморегуляция фаолиятини енгиллаштиради, тери қоплами орқали газлар алмашинув жараёнини таъминлайди.

Кийимнинг бу хусусиятлари болалар организми учун кераклидир. Буларга:

- болалик даврида иссиқликни бошқариш механизми тўла шакланмаган, организмнинг исиб кетиш ва совиб кетиш саломатлик ҳолатини ўзгаришига олиб келиши мумкин;
- болалар юқори ҳаракат фаоллиги билан ажралиб туради ва бу ўз ўрнида иссиқлик сарфлаш даражасининг 2 – 4 марта ошишига олиб келади;
- болалар териси нозик ва тез жароҳатланувчан;

- катталарга нисбатан болалар терисида тери орқали нафас олиш моддалар алмашинувида катта аҳамият касб этади.

Болалар кийими материал тузилиши ва физик—кимёвий кўрсаткичлари бўйича, организмнинг ёши ва анатомио—физиологик хусусиятлари, фаолият тури ва метериологик шароитларга мос келиши керак; болаларни тез ва кийиниб ечинишига халақит бермасдан, болаларнинг эстетик дидига мос келиб, тарбиялаш лозим. Болалар кийимининг сифатини санитар назорат қилиш болалар ва ўсмирлар гигиенаси шифокорининг асосий фаолият тури бўлиб ҳисобланади.

6.3.1. Болалар кийимларига бўлган гигиеник талаблар

Болалар кийимларига баҳо беришда санитар—гигиеник экспертизага кийим тайёрлашга қўйилган материал, унинг устки қоплама қисмидан 1 м^2 ўлчамдаги матолар жамламасининг пакети, иссиқлик сақлаш қатлами ва унинг ички қопламаси, шунингдек, тайёр кийим тавсия қилинади.

Материалга бўлган гигиеник талаблар

Болалар учун кийимлар қуйидаги матолардан, яъни табиий матодан (пахта толали, шойи, ипакли, жунали) сунъий ёки синтетик бўлиши мумкин. Матолар тайёрланадиган иплар қуйидагича: йигирилган ва мустақкам ёки юмшоқ ва момиқдек бўлиши мумкин. Материал таркибига кўра матоли ёки трикотаж тўқилган бўлиши мумкин. Болалар кийимларини ишлаб чиқариш учун у ёки бу материалдан фойдаланилганда кийимнинг физик—гигиеник кўрсаткичларига: қалинлиги, ҳажмий оғирлиги, ғоваклиги, ҳаво ва буғ ўтказувчанлиги, гигроскопиклиги, сув ўтказувчанлиги, гидро— ва липофиллиги, шунингдек, иссиқлик ўтказувчанлик хусусиятига этиборни қаратиш лозим. Ушбу хоссаларга асосан матонинг тузилиши ҳаво ўтказувчанлик сони ва ўлчами билан аниқланади.

Қалинлиги—миллиметрда аниқланади, матонинг иссиқлик сақлаш хусусиятига таъсир қилади. Катта қалинликка эга бўлган материаллар ўзида кўп ҳаво оқимини сақлайди, шу ўринда ушбу материаллар паст иссиқлик ўтказувчанликка эга бўлади. Шундай қилиб, мато қанча қалин бўлса, шунча иссиқ бўлади (Мисол: батист—тоза сифатли чит— $0,1 \text{ мм}$, драп—қалин мовут— $5,0 \text{ мм}$, табиий жун— $30,0—50,0 \text{ мм}$).

Оғирлиги—материалнинг аниқ майдонига нисбатан (1 м^2 ва 1 см^2) граммларда аниқланади. Материал гигиеник жиҳатдан қулай ва барча хоссаларни ўзида сақлаш учун кичик оғирликка эга бўлиши керак (Мисол: крепдишин— $25,0 \text{ г/м}^2$, драп—қалин мовут— $77,0 \text{ г/м}^2$, табиий жун— $1000,0 \text{ г/м}^2$).

Ҳажмий оғирлиги— 1 см^3 матода зич модда ва ҳаво нисбатининг граммлардаги нисбати билан аниқланади. Матонинг ҳажмий оғирлиги қанча кам бўлса, сезиларли даражадаги

қалинликка эга бўлса ҳам у енгил бўлади. Ҳажмий оғирлик материалнинг иссиқлик сақлаш мезони бўлиб ҳисобланади, битта ёки бир нечта қалинликдаги материал кам ҳажмга эга бўлса, иссиқ материал бўлиб ҳисобланади (Мисол: жунали трикотаж учун — $0,07 \text{ г/см}^3$, брезент — $0,6 - 0,7 \text{ г/см}^3$).

Говаклиги — бу матонинг ҳажмий оғирлиги билан боғлиқ бўлиб % ларда ифодланади. Бунда материалнинг умумий ҳажмининг говак ҳажмига нисбати билан аниқланади. Материалнинг говаклиги унинг иссиқлик хусусиятини таҳлил қилишга асосланади. (мисол: драп учун 50%, жунали трикотаж учун 93—95%, ватин (ярим жунали) 96,8%, пахта 98,5%, ватилен 99,15%.

Ҳаво ўтказувчанлиги — бу дм. кубда аниқланиб, материал ўзидан филтрация йўли билан 1 м^2 сония давомида ўтказган ҳавонинг миқдори билан аниқланади. Турли хил кийимларни танлашда ишлатиладиган мато турли даражада ҳаво ўтказиши керак. Мисол учун қишки ва кузги кийимлар юза қатлами совуқ ҳаво ўтказишдан ҳимоя қилиш мақсадида паст ҳаво ўтказиш хусусиятига эга бўлиши керак. Ёзги кийимлар эса юқори ҳаво ўтказиш хусусиятига эга бўлиши керак. (Мисол: пахтали мадеполам — $111 \text{ дм}^3/\text{см}^2\text{с}$, табиий шойи — $341 \text{ дм}^3/\text{см}^2\text{с}$, капрон — $125 \text{ дм}^3/\text{см}^2\text{с}$).

Буғ ўтказувчанлиги — сув буғлари граммларда ўлчанади, ушбу хусусият материалнинг 1 м^2 ҳажмида соатига қанча ўзидан сув буғларини ўтказиши, шунингдек, доимий равишда тола диффузия йўли билан тери ости доимийлик ҳолатини таъминланишини аниқлайди. Энг яхши ҳаво ўтказувчанликка ёзги кийимлар эга бўлиши керак. Чунки парланиш натижасида инсон организмда иссиқлик йўқотиш амалга оширилади (Мисол: мадеполам — $16,2 \text{ г/м}^2$ соат, табиий шойи — $4,62 \text{ г/м}^2$ соат, капрон — $1,09 \text{ г/м}^2$ соат).

Гигроскопиклик — материал ўзида сув буғларини сўриш хусусиятини характерловчи кўрсаткичнинг % ифодаси ҳисобланади. Яхши гигроскопик ҳолати материалнинг ижобий хусусияти бўлиб кийимларнинг ички қавати учун ишлатилади ҳамда тери юзасидан терни сўриш хусусиятига эга. Материалларнинг гигроскопиклиги қишки ва фасллараро кийимларнинг юза қатламида паст даражада бўлиши керак, чунки ҳолат атмосфера қолдиқларининг ўтириши иссиқлик сақлаш хусусиятини пасайтириш мумкин. (мисол: батист, вольта, чит учун — $> 90 \%$ мадеполам — 18 %, енгил драп учун — 17,2 %, табиий шойи учун — 16,5 %, жун учун — 14 %, репс — 7—8%, сувни тортмаслик хусусиятли репс — 1.2%, капрон — 5—7%, лавсан — 0,5%).

Нам сақлаш хусусияти — матонинг ўзига сув ютиш хусусиятини аниқлашнинг %лардаги ифодаси.

Гидрофиллик хусусияти — матонинг тез ва тўлиқ ўзида сувни ютиш хусусиятининг %лардаги ифодаси. Юқори гидрофиллик хусусиятига матонинг тери юзасидан сув буғларини тарқатиш хусусияти билан боғлиқ бўлади. (масалан батист, волт, чиг — > 90 %), сув ютишни четта сурувчи репс 0 атрофида.

Гидрофоблик «Намбўлмаслик» — гидрофилликнинг қарама — қарши хоссаси. Юқори гидрофоблик хусусиятига туман, ёмғир ва қордан җимоя қилишга қаратилган кийимларнинг юқори қисми эга бўлиши керак.

Липофиллик хусусияти — бу материалнинг тери юзасидан ёғларни сўриб олиш хусусиятининг % лардаги ифодаси билан баҳоланади. Юқори липофил хусусиятига асосан синтетик материаллар эга бўлиб, атмосфера ҳавосидан 1 томчи ёғнинг тола оралиғига тушиши матонинг физик — гигиеник хусусиятини издан чиқаради.

Иссиқлик ўтказувчанлик хусусияти — материалнинг иссиқлик сақлаш хоссаси билан баҳоланиб, мато қанча паст иссиқлик ўтказса, шунча иссиқ бўлади.

Иссиқликни сақлашга қаршилиги — бу иссиқлик ўтказиш хусусиятининг қарама — қарши хоссаси бўлиб, 10С ҳароратда 1 м² матодан 1 ккал энергиянинг ўтиш вақти билан баҳоланади ва иссиқлик ўтказиш қийматининг қайтар жараёни ҳисобланади. Болалар кийимларини ишлаб чиқаришда табиий матолар билан биргаликда кимёвий синтетик аралашмалар қўшилган матолардан фойдаланилади. Улар ҳаракатдаги тасдиқланган санитария меъёр ва қондалари талабларига мос келиши керак (6.3.1. — жадвал).

ПАН, ПА, ПЭ толалари қўшилган ацетат матоларга рухсат берилмайди (6.3.2 — жадвал).

Бошқа болалар кийимларини ишлаб чиқаришда сунъий ва синтетик иссиқ қўшимчаларни ишлатишга рухсат берилади. Илк болалик, ясли, мактаб олди гуруҳлари болаларининг оқ матоларига ашперет ва материални тўйинтирувчи бўёқ материаллари ишлатишга рухсат берилмайди.

Ясли мактаб олди ва кичик мактаб ёши болалар (40 ўлчамагача бўлган) кийимларини тайёрлашда синтетик тикув ипларидан фойдаланишга рухсат берилмайди.

Ички кийимлар, оқликлар тери қопламига тўғридан — тўғри ёпишувчи кийимлар ҳисобланиб, улар кийим остидан алмашинув маҳсулотларини йўқотишга қаратилиши керак (газлар, буғлар, ёғлар). Ички кийимлар ёки оқликлар эркин ва қулай бўлиши керак, шунингдек, тери ости бўшлиғининг шамоллатиш хусусиятини ҳосил қилиб, меъёрий даражадаги терининг нафас олиш вазифасини таъминлаши лозим.

Ички кийимлар ва оқликлар учун трикотажсимон тузилишга эга бўлган, юпқа материаллардан фойдаланиш керак, улар ўзидан

юқори даражадаги ҳаво ва буғ ўтказувчанлик, гигроскопиклик, нам ва гидрофиллик хусусиятларни мужассамлаштириши лозим.

Янги туғилган чақалоқлар ва 3 ёшгача бўлган болалар учун ички кийимлар тоза табиий матолардан, яъни (ипак, пахта, лён ва вискозалар)дан тайёрланиши лозим.

Мақтабгача тарбия ёшидаги болалар учун ички кийимлар пахта—сиблонли (70% ли пахта ва 30 % ли сиблон) материалдан тайёрлашга рухсат берилади. Болалар кийимларида қалин ва қўпол чокларга, тўмтоқли камарбоп тугунлар бўлишига рухсат берилмайди (турстик тасмаларни орқада туриши керак). Болалар учун ёзда иқлим ва метериологик шароитларни инobatта олиб, бир ва икки қаватли кийимлар тавсия этилади. Биринчи қават — оқ, иккинчи қават—қиз болалар учун— кўйлак, юпқа кофта, ўғил болалар учун— кўйлак ва калта иштон бўлиши керак.

Ёзги кийимлар учун ишлатиладиган материаллар оқ кийимлар сингари юмшоқ ва юқори ҳаво ва буғ ўтказувчанлик, гигроскопиклик, сув ва гидрофиллик, шунингдек, иссиқлик ўтказувчанлик хусусиятларига эга бўлиши керак.

Жадвал 6.3.1.

Турли хил кимёвий толалар қўшилган болалар кийимлари материалларининг асосий физик-гигиеник кўрсаткичлари

Материалдаги кимёвий модданинг миқдори %да	Гигроскопиклик		Ҳаво ўтказувчанлик $\text{дм}^3/\text{м}^2 \cdot \text{с}$	Электр ҳосил қилиш хусусияти В/см
	Нисбий намлик 45%	Нисбий намлик 100%		
Биринчи қават кийимлар учун				
1 Пахта – 100%	5,03	25,0	523,0	0
2 Капрон – 18% Пахта – 82%	4,01	21,3	104,0	0
3 Капрон – 21,6% Вискоза – 8,4%	6,51	37,8	191,0	0
4 Сиблон – 30% Пахта – 70%	5,9	32,7	416,0	0
5 Вискоза – 100%	10,7	44,7	150,0	0
6 Ацетат – 50% Вискоза – 50%	8,0	40,0	950,0	0
Иккинчи қават кийимлар учун (кўйлак, кофта, ўғил болалар кўйлаги)				
1 Нитрон – 20% Вискоза – 20% Жун – 60%	4,8	25,0	340,0	180,0
2 Нитрон – 30% Вискоза – 30% Жун – 40%	4,6	24,5	293,0	118,0
3 Лавсан – 20% Вискоза – 20% Жун – 60%	4,4	24,2	602,0	27,0
4 Лавсан – 30% Вискоза – 30% Жун – 40%	4,9	24,8	600,0	25,0
5 Лавсан – 40% Вискоза – 30 % Жун – 30%	3,7	20,7	588,0	23,0
6 Лавсан – 25% Пахта – 75%	3,6	20,8	162,0	21,6
7 Капрон – 20% Пахта – 80%	4,0	21,9	125,0	22,0
8 Капрон – 30% Пахта – 70%	3,7	20,5	139,0	34,2

**Болалар кийимларини тикшиш учун ишлатиладиган
материалларга кимёвий тозаларни қўшиш**

Кийим қавати	Ўлчами	Табиий тола	Синтетик тола			Сунъий тола	
			ПЭ лав – сан	ПАН нит – рон	ПА кап – рон	Вис – коза	Аце – тат
1	2	3	4	5	6	7	8
I оқ кийимлар	28 гача	100	0	0	0	0	0
	28 – 32	70 – 100	0	0	0	30	0
	32 дан катта	50 – 100	20	20	20	50 – 100	20
Пайпоқлар	12 – 16	100	0	0	0	0	0
	с 18	16 – 100	40	0	40	40	0
Чўмилиш ва оқ спорт кийимлари	24 – 30	100	0	0	0	0	0
	32 – 46	50 – 100	50	50	50	0	0
	32 дан	0	0	0	100	0	0
II. Ёзги кўйлақлар	32 гача	100	20	0	20	50	50
	32 дан	30 – 100	40	30	0	100	70
Кофта кўйлақлар	32 гача	100	20	0	20	50	50
	32 дан	30 – 100	40	30	30	100	70
Жунали кўйлақлар	32 гача	100	0	0	0	30	0
	32 дан	60 – 100	40	30	10	30	0
Жунали костюмлар	32 гача	80 – 100	20	20	20	0	0
	32 дан	50 – 100	50	50	20	0	0
Шойи сурп	32 гача	0	0	0	0	0	0
III. Пальто, камзул, коржом.	24 – 30	50 – 100	50	50	50	0	0
	30 дан	33 – 100	67	67	67	0	0
Камзул, пальто	Барча ўлчамлари	«Болонья», «Лаке» туридаги материаллар 100 %					
Астарлик материал – лар	Барча ўлчамлари	50 – 100	0	0	0	50 – 100	0
	32 дан	0	0	0	50	50	0

Ёзги кийимларнинг устки қатлами кийим ости бўшлиғининг максимал равишда шамоллатишини эркин таъминлаши керак. Кийимларни конструкциясига кўра, таранг тортилган камарлари, тортиб боғланишга мўлжалланган тасмалар ва баланд тикка турадиган ёқаларга рухсат берилмайди.

Қиш мавсумида хонанинг ҳарорати 20°C дан ошганда болаларга тузилиши ва сифати ёзги кийимларга мос равишдаги икки қаватли кийимларни кийишга рухсат берилади. Агар хонанинг ҳарорати 19°C дан паст бўлса, юқори даражада иссиқлик сақловчи жун толали қалин материаллардан тайёрланган кийимлардан фойдаланиш тавсия этилади. Қишга тавсия қилинадиган кийимлар 3 қаватли бўлиши мумкин, уларга пайпоқли иптончалар, узун шимлар, кофталар, иссиқ кофталар киради.

Жадвал 6.3.3.

Турли хил миқдорда қўшилган болалар кийимлари тайёрлайдиган матоларнинг асосий гигиеник кўрсаткичлари

Физик – гигиеник кўрсаткичлар	Кийимларнинг турлари			
	Оқ		Ёзги ассортиментлар	
	Оптималь	Рухсат этилган	Оптималь	Рухсат этилган
1	2	3	4	5
Гигроскопиклик нисбий намлик 65 % 100 %	7–9 20–30	6–7 18–30	7–8 18–30	
Ҳаво ўтказув – чанлиги $\text{дм}^3/\text{м}^2$ с	>100	>100	>150 табиий толали материаллар учун	>100 кимёвий толалали материаллар учун

Жадвал 6.3.3.а.

Физик – гигиеник кўрсаткичлар	Кийимларнинг турлари			
	Баҳорги – кузги – қишки ассортиментлар			
	Оптималь	Рухсат этилган	Оптималь	Рухсат этилган
1	2	3	4	5
Гигроскопиклик нисбий намлик 65 % 100%	6–7 >15	4–6 >10	6–9 15–20	5–7 15–20
Ҳаво ўтказув – чанлиги $\text{дм}^3/\text{м}^2$ с	>100	>100	>100	>100

Юқори қаватдаги иссиқ кийим ўзининг иссиқликни сақлаш, атмосфера намлиги ва шамолдан сақлаш каби асосий вазифасини бажариши керак. У ўз навбатида 3 та қаватдан иборат бўлиши керак.

Биринчи – юқори қоплама қавати паст даражадаги ҳаво ва буғ ўтказиш, гигроскопиклик, намликни сақлаш хусусиятига эга бўлиб,

совуқ атмосфера ҳавосини ўтказмасликка, кийимларни материалларини ўздан қор ва ёмғирдан ҳўл бўлишини олдини олиб, унинг иссиқлик сақлаш хусусиятини ошириши керак.

Болалар қишки кийимининг ички қавати табиий толалардан тайёрланган матодан тайёрланиб, устки қавати эса ўздан сувни тушириб юборувчи синтетик матодан тикилиши керак.

Иккинчи — иссиқлик сақловчи қатлами ўздан юқори савияда ҳаво ўтказувчанлик сифатига эга бўлган материал бўлиши керак: буларга пахта, ватин, ватилин, синтифон ва бошқалар каби табиий, сунъий ва синтетик толалардан иборат бўлиши лозим. Синтетик толали материалларни қўллаш, тери қопламасига тўғридан — тўғри ёпишмасда кийимнинг ушбу қатлами фақат юқори иссиқликни сақлаш вазифасини бажариши керак.

Учинчи — ички қатлами (астарлик) оптимал гигиеник шароит ва кийим ости иссиқликни сақлаш билан биргаликда юқори даражадаги ҳаво, буғ ва нам ўтказиш, гигроскопикликни таъминлаши керак. Қишки болалар кийимининг тузилиши паст даражада атроф муҳит, ҳаво алмашинуви ва кийим ости соҳасидаги ҳаво алмашинувини таъминлаши лозим. Бу кийим ости соҳасида энг кўп ёпиқ бўшлиқни ҳосил қилишини таъминлайди: булар капишон, манжет ва белбоғлардир. Энг яхши қишки кийимлар бу — шимни юқорига тутиб турувчи елка боғлар ва юбкалар, пастта тортувчи тасмали узун қалпоқли камзуллар ҳисобланади. Ушбу тузилишга эга кийимлар юқори ва бир метрдаги иссиқлик сақлаш самарадорлиги ва болаларни қулай равишда ҳаракатланишини таъминлаши керак.

Болалар кийимларининг иссиқлик сақлаш хусусиятини баҳолаш

Болалар кийимининг иссиқликни сақлаш хусусияти организмнинг умумий реакцияларини кузатиш орқали баҳоланади. Бунда организмнинг энергия йўқотиш, ажралган тер миқдори, нафас олиш частотаси ва пулсни аниқлаш, шунингдек, анкета сўров усулида одамнинг субъектив даражада ўзини ҳис қилиш қобилиятига эътибор қаратилади.

Кийимнинг иссиқликни сақлаш хусусияти ҳақида маълумотларни тана ҳароратини ўлчаш ва иссиқлик оқимининг зичлигини аниқлаш йўли билан олинади.

Иссиқлик оқимининг зичлиги — бу вақт бирлигида радиация ва конвекция йўли билан йўқотилган иссиқлик миқдоридир.

Кийимнинг иссиқликни сақлаш хусусияти — бу кийимнинг иссиқлик оқими зичлигини камайтириш хусусиятидир. Иссиқлик оқими атроф — муҳит ҳарорати ва кийимнинг иссиқлик сақлаш хусусиятига боғлиқ равишда ўзгариб туради. Иссиқликни узатиш кўрсаткичи, тана ҳароратининг ўртача арифметик кўрсаткичи ва микроклим кўрсаткичлари бўйича организмнинг иссиқликни

йўқотишига «қаршилиқ» кўрсатади, яъни кийимнинг иссиқлик сақлаш хусусиятига миқдорий баҳо бериш мумкин. Кийимнинг иссиқликка қаршилиқ хусусияти А. Бартон, Кондратьев Г.М. формуласи асосида ҳисоблаб топилади.

$$I_0 = \frac{t_{\text{ўрт. тана ҳарорати}} - t_B}{H} \cdot I_B$$

Бунда I_0 – кийимнинг иссиқликка қаршилиғи ($^{\circ}\text{C м}^2/\text{Вт}$);
 I_B – кийим остидаги ҳавонинг иссиқликка қаршилиғи ($^{\circ}\text{C м}^2/\text{Вт}$);
 $t_{\text{ўрт. тана ҳарорати}}$ – тана ҳароратининг ўртача қиймати ($^{\circ}\text{C}$);
 H – иссиқлик оқимининг ўртача солиштирма оғирлиғи ($\text{Вт}/\text{м}^2$);
 t_B – ташқи муҳитнинг ҳаво ҳарорати.

Кийимнинг иссиқликка қаршилиғини аниқлаш учун ҳаво ҳарорати, ҳавонинг ҳаракат тезлиғи, шунингдек, тана ҳароратининг ўртача солиштирма оғирлиғи ва иссиқлик оқимининг зичлиғини ўлчаш лозим бўлади.

1. Атроф – муҳит ҳароратини ўлчашда Август психрометрнинг қуруқ термометридан фойдаланилади.
2. Катотермометр ёрдамида ҳавонинг ҳаракат тезлиғи аниқланади.
3. Биотепломер ёрдамида тана ҳарорати ва иссиқлик оқим ўлчанади.

Биотепломер («Поток» асбоби) ёрдамида 10 дан 45 даражагача бўлган тана ҳарорати ва + 400 дан – 400 $\text{Вт}/\text{м}^2$ гача бўлган иссиқлик оқими катталикларини ўлчаш мумкин.

Биотепломер ўлчаш қисми ва датчиклардан ташкил топган. Датчиклар тана ҳарорати ва иссиқлик оқими натижасида исийди ва иссиқлик оқимини ток кучига айлантиради. Бу куч кучайтиргичлар орқали ўлчаш қисмига узатилади.

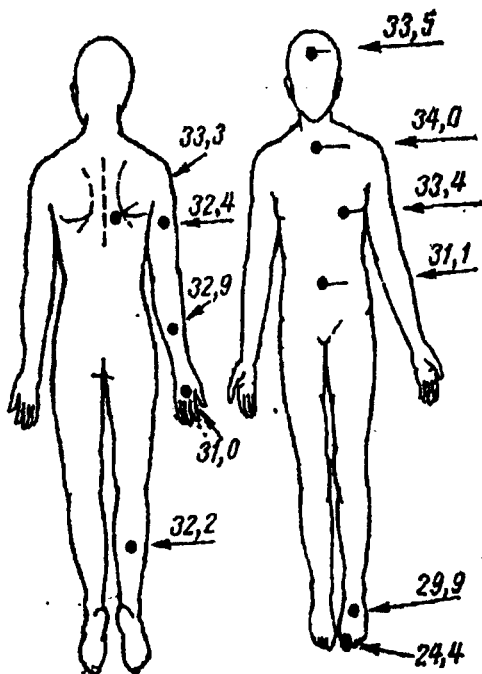
Барча маълумотлар 6 та разрядли суюқ – кристалл индикаторга чиқарилади. Биринчи 3 та разряд тана ҳарорати ва иссиқлик оқимини аниқлаб беради. 5 – разряд датчик рақами. 6 – батарея иш ҳолатини назорат қилади. Қуйидаги расмларда кўрсатилган нуқталарда ўлчаш ишларини олиб бориш, иссиқлик оқимининг ўртача солиштирма оғирлиғи топилади (расм 6.3.1).

1 датчик – пешонанинг ўртасига, 2 – датчик – кўкрак қафаси чап сўрғичининг устига, 3 – датчик ўнг курак остига, 4 – датчик чап елканинг ўртасига, 5 – датчик ўнг панжанинг орқа қисмига, 6 – датчик ўнг болдирнинг ташқи қисмига бириктирилади.

Асбоб кўрсаткичлари баённомага қайд қилинади:

Кўрсаткичлар	Пешона	Кўкрак	Орқа	Елка	Бармоқ	Товон
Тери ҳарорати ($^{\circ}\text{C}$)						
Иссиқлик оқимининг зичлиғи ($\text{Вт}/\text{м}^2$)						

Иссиқлик оқимининг ўртача солиштирма оғирлиги датчик бириктирилган нуқтанинг тана юзасининг солиштирма катталигини ҳисобга олган ҳолда топилади. Бунинг учун иссиқлик оқими кўрсаткичини (датчик кўрсаткичи) юза коэффицентига кўпайтирилади (юза коэффиценти – умумий юзадан қанча % эканлигини кўрсатади).



6.3.1 расм.
Датчикларни
ўрнатиш тартиби
ва тери
ҳароратининг
топографияси

Жадвал 6.3.4.
Ёшни иноватта олган ҳолда тананинг айрим қисмларини умумий
танага нисбатан % даги кўрсаткичлари

Ёш даври	Пешона	Кўкрак орқа	Елка	Бармоқ	Товон
1 ёшгача	19	32	8	5	10
1-4	17	32	8	5	10
5-9	13	32	8	5	11
10-14	11	32	8	5	12
15	9	32	8	5	13
Катталар	7	32	8	6	14

Ҳавонинг кийим ости соҳасидаги иссиқлик қаршилиги (I_B °C м²/Вт)
6.3.5. — жадвал бўйича аниқланади.

Жадвал 6.3.5.

Тананинг кийим ости қаватига тегувчи иссиқлик изоляциясига
ҳаво ҳаракат тезлигининг таъсири

Ҳавонинг ҳаракат тезлиги	0,1	0,18	0,25	0,33	0,16	1,7	2,16	5,34	22,8
(I_B °C м ² /Вт)	0,15	0,12	0,11	0,09	0,07	0,05	0,04	0,02 5	0,01 5

Катотермометр ёрдамида ҳаво ҳаракат тезлиги топилади. Ҳамма олинган маълумотлар асосида А.Бартон—Кондратъев формуласи ёрдамида кийимнинг иссиқликка қаршилик кўрсаткичи ҳисоблаб топилади ва кийимнинг атроф—муҳитнинг микроиклим шароитига мослиги ҳақида хулоса берилади.

Тинч ҳолатдаги ёки енгил жисмоний иш билан машғул бўлган одамга иссиқликни сақлаш хусусияти 0,15°С м²/вт га тенг бўлган кийим қулай иссиқликни таъминлайди. Бу кўрсаткич изоляция бирлиги қилиб олиниб, адабиётларда «clo» деб белгиланади. 6.3.6. — жадвалда келтирилган маълумотлар ёрдамида кийимларнинг иссиқликка қаршилигига гигиеник баҳо бериш мумкин.

Жадвал 6.3.6

Кийимнинг иссиқлик қаршилик даражасининг гигиеник таъсири

Кийим турлари	Кийимларнинг иссиқлик қаршилиги	
	°C м ² /Вт	"Clo"
Енгил ёзги кўйлақлар	0,08	0,5
Уй ва мактаб кийимлари	0,15	1,0
Фаслараро кийимлар	0,31—0,39	2,0—2,5
Қишқи кийимлар	0,49—0,54	3,0—3,5

Кийимнинг иссиқликни сақлаш хусусиятини аниқлаш учун келтирилган мисол: 9 ёшли мактаб ўқувчиси 0,2 м/с ли ҳаво ҳаракат тезлиги ва 20°С ҳароратта эга бўлган хонада турибди. Унга керакли бўлган кийимлар жамламасига гигиеник баҳо беринг.

Объектив кузатиш маълумотлари:

Кўрсаткичлар	Пешона	Кўкрак	Орқа	Елка	Бармоқ	Товон
Тери ҳарорати (°C)	32,8	34,0	34,2	33,0	31,0	31,6
		ўтр. 43,1		ўтр. 32,0		
Иссиқлик оқимининг зичлиги (вт/м ²)	84,3	33,7	31,3	43,4	72,6	42,2
		ўтр. 32,5		ўтр. 58,0		

$$t_{\text{тана урт. ҳарорати}} = \frac{32,8 \times 15 + 34,1 \times 32 + 32,0 \times 19 + 31,6 \times 34}{100} = 32,7^{\circ}\text{C}$$

$$H = \frac{84,3 \times 15 + 32,5 \times 32 + 58,0 \times 19 + 42,2 \times 34}{100} = 48,4 \text{ Вт/м}^2$$

$$I_0 = \frac{32,7 - 20}{48,4} - 0,12 = 0,142^{\circ}\text{C м}^2 \text{ Вт, ёки } 0,95 \text{ "clo"}$$

Хулоса: Берилган микроиклим шароитида кам энергия сарф этиладиган, кичик механик самарали иш бажарганда 9 ёшли ўқувчининг кийими иссиқлик қаршилиги гигиеник талабларига жавоб беради.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Кийимларнинг гигиеник талабларини тушунтириб беринг.
2. Кийимларнинг турларини тушунтириб беринг.
3. Кийимларнинг материалларига бўлган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
4. Гигроскопиклик нима?
5. Матонинг буғ ўтказувчанлик талабларини тушунтириб беринг.
6. СЛО нима?
7. Иссиқлик сақлаш хусусияти нима ва қандай усулларда аниқланади?
8. Кичик ва ўрта мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг кийимларига бўлган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
9. Катта мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг кийимларига бўлган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
10. Спорт кийимларига бўлган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ ТЕСТ САВОЛЛАРИ

1. **Кийимларнинг асосий гигиеник хусусиятларини кўрсатинг**
 1. Ташқи муҳитнинг ноқулай омилларидан ҳимоя қилади.
 2. Миаллий урф – одатларни шакллантириши.
 3. Энергияни сақлаш хусусиятига эга.
 4. Витамин Д ни сақлаш хусусиятига эга.
 5. Эстетик гўзалликни таъминлайди.

2. Қулай буг ўтказувчанликка эга бўлган кийимларни кўрсатинг:

1. Ипак шойи материаллари.
2. Айрим полимер материаллар.
3. Табиий матодан тайёрланган материаллар.
4. Лавсан материаллар.
5. Полиакрил материаллар.

3. Янги туғилган болалар кийими қандай материаллардан тайёрланиши керак?

1. Пахта ва жунли матодан.
2. Жунли қипиқли матодан.
3. Юпқа синтетик матодан.
4. Юмшоқ полимер материаллардан.
5. Синтетик аралаш матодан.

4. Ёзги кийимлар учун СЛО .. тенг келиши керак:

1. 0,5 га.
2. 1,0 га.
3. 2,0–2,5 га.
4. 1,5 га.
5. 3,0–3,5 га.

5. Ёзги кийим ишлаб чиқаришдаги материалларнинг асосий хусусиятини кўрсатинг:

1. Юқори сув ўтказувчанлик ва нам ҳаво ўтказувчанлик.
2. ИҚ ва УБН ўтказувчанлик.
3. Юқори буг ўтказувчанлик ва юқори ҳаво ўтказувчанлик.
4. Паст даражадаги ҳаво ўтказувчанлик.
5. Инфракизил нурларни ўтказувчанлик хусусияти.

6. Кийимларни иссиқлик сақлаш хусусияти қуйидаги аҳамиятга эга:

1. Лаборатор кузатиш натижаларига.
2. Субъектив баҳолаш натижаларига.
3. Объектив маълумотларга.
4. Хом ашёнинг сифатига.
5. Ҳамма қайд этилганларга.

7. Ўртача ўлчам қийматини аниқлаш учун иссиқлик оқимини ўлчаш .. ўтказилади:

1. Тана юзасининг 6–7 нуқтасида.
2. Тана қисмининг 9–11 юза нуқтасида.
3. Тана юзасининг 6 та нуқтасидан.
4. Тана юзасининг 10 та нуқтасида.
5. Тана юзасининг 8–9 нуқтасида.

8. Ҳаракат мобайнида организмнинг иссиқлик ажралиш даражаси..

1. 1–2 мартага узаяди.
2. 3–6 мартага узаяди.

3. 7– 8 мартага узаяди.
4. 7 – мартага узаяди.
5. 2– 5 мартага узаяди.

9. Кийимларни тажриба қилиш учун кийишда тўхтовсиз назорат ўтказиш вақтида қайси хусусиятга эътибор қаратилади?

1. Биологик хусусиятига.
2. Кимёвий ва биологик хусусиятига.
3. Гигиеник ва физик – кимёвий хусусиятига.
4. Физикавий ва биологик хусусиятига.
5. Барча қайд этилганлар.

10. Синтетик материаллардан тайёрланган буюмлар юзасида электр майдонининг кучланганлиги қанчадан опмаслиги керак?

1. 0,3 кв.см.
2. 2,5 кв.см.
3. 0,1 кв.см.
4. 0,2 кв.см.
5. 3,0 кв.см.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ ЎРГАТУВЧИ, НАЗОРАТ ҚИЛУВЧИ ДАСТУРЛАР

1. Кийимларнинг асосий гигиеник хусусиятларини кўрсатинг:

1. Миллий урф – одатларни шакллантириш.
2. Ташқи муҳитнинг ноқулай омилларидан ҳимоя қилади.
3. Энергияни сақлаш хусусиятига эга.
4. Оптимал иссиқлик ҳолатини таъминлашда.
5. Шамоллашни олдини олади.
6. Эстетик гўзалликни таъминлайди.
7. Ҳавони ўтказиб, терида ҳаво алмашинувини таъминлайди.
8. Касалланишнинг олдини олади.
9. Жароҳатланишнинг олдини олади.
10. Д витамини ҳосил бўлишини камайтиради.

2. Қулай буг ўтказувчанликка эга бўлган кийимларни кўрсатинг:

1. Ипак шойи материаллари.
2. Айрим полимер материаллар.
3. Табиий матодан тайёрланган материаллар.
4. Жунли, паҳмоқли мато.

3. Янги туғилган болалар кийими қандай материаллардан тайёрланиши керак?

1. Пахта матодан.
2. Жунли матодан.
3. Юпқа пахта матодан.
4. Юмшоқ пахтали матодан.
5. Синтетик аралаш матодан.
6. Ёзги енгил матодан.
7. Қишки паҳмоқли матодан.

8. Лавсанли матодан.
4. Болалар кийимини ишлаб чиқарадиган матода аниқланадиган гигиеник талабларнинг 4 та кўрсаткичини кўрсатинг:
1. Матонинг сифати.
 2. Кимёвий моддаларнинг миқдори.
 3. Матонинг тузилиши.
 4. Ҳаво ўтказувчанлиги.
 5. Матонинг турлари.
 6. Гигроскопиклиги.
 7. Иссиқ ўтказувчанлиги.
 8. Иссиқлик сақлаш даражаси.
5. Гигроскопиклик бу ...
1. Матонинг атроф – муҳитдан сув буғларини сўриб олиш ва уни маълум бир муддатда ушлаб туриш хусусияти.
 2. Матонинг сув буғларини ўтказиш хусусияти.
 3. Матонинг ҳавони ўтказиш хусусияти.
 4. Матонинг ҳавони ўтказмаслик хусусияти.
6. Оёқ кийимининг рационал аҳамияти:
1. Товонни механик таъсирлардан сақлаш.
 2. Оёқларни замбуруғли касалликлар билан касалланишини олдини олади.
 3. Товонни нормал сақлаш учун мушакларни тик ушлашга ёрдам бериш.
 4. Товон мушакларини чарчашини олдини олади.
 5. Организмни совуқ қотишдан сақлайди.
 6. Қон айланишини яхшилайти ва чиниқтиришда самарали таъсир кўрсатади.
7. Ёзги кийим ишлаб чиқаришдаги материалларнинг асосий хусусиятини кўрсатинг:
1. Юқори буғ ўтказувчанлик.
 2. Сув ўтказувчанлик хусусияти.
 3. Сув ўтказмаслик хусусияти.
 4. Юқори ҳаво ўтказувчанлик.
 5. УБН ўтказувчанлик.
 6. Матонинг қулай гигиеник хусусияти.
8. Болалар ва ўсмирлар пойабзали пошнасига тавсия этилган асосий баландлиқни кўрсатинг:
1. 7 ёшгача – 5–10 мм.
 2. 7 ёшгача – 2–3 мм.
 3. 8 дан 12 ёшгача – 5–10 мм.
 4. 13–17 ёшгача – 20–30 мм.
 5. 8 дан 12 ёшгача – 10–20 мм.
 6. 13–17 ёшгача – 15–20 мм.
9. Ёзги кийимлар учун қулай бўлган материалларнинг асосий турини кўрсатинг:

1. Батист.
2. Капрон.
3. Лавсан.
4. Тоза табиий шойи.
5. Чит.
6. Атлас.

10. Мактаб ёшдаги болалар кийимининг махсус турини кўрсатинг:

1. Мактаб формаси.
2. Ёзги енгил кийимлар.
3. Қишки қулай кийимлар.
4. Спорт кийими.

11. Мато ишлаб чиқаришда фойдаланиладиган синтетик толаларнинг турлари кўрсатинг:

1. Полиакриламидли толалар.
2. Синтетик жун ипли газлама.
3. Пахта ва шойи толали.
4. Капрон — синтетик толали газлама.
5. Лавсан — юқори молекулали синтетик газлама.
6. Поливинилхлоридли синтетик толалар.

12. Болалар оёқ кийимини гигиеник экспертиза қилишда ҳисобга олиниши керак бўлган кўрсаткичларни кўрсатинг:

1. Оёқ кийим оғирлиги.
2. Материалнинг сифати.
3. Эстетик гўзаллиги.
4. Эгилувчанлиги.
5. Иссиқлик сақлаш ҳолати хусусияти.
6. Ички мосламалар борлиги.

13. Болаларда ясси оёқлиликнинг ривожланишнинг сабабларини кўрсатинг:

1. Оёқ кийимнинг эгилувчанлигининг етишмаслиги.
2. Жуда юмшоқ оёқ кийимлар.
3. Ички стилкаларнинг сифатсизлиги.
4. Пойабзал ишлаб чиқаришда тоза чармдан фойдаланилмаслик.

Мавзуга тегишли ўқитишнинг янги инновацион технологияк усуллари

«Кийимларга гигиеник баҳо бериш усуллари» мавзуси бўйича ўқитишнинг янги технологияк усулларидан «Асаларилар уяси» услубини қўллаш.

Ушбу услуб асосан талабаларнинг дастлабки билим савиясини текширишда фойдаланилади, шу билан биргаликда талабаларни огоҳлантирувчи давлат санитария назоратини ўтказиш ва мавзуни тўлиқ ўзлаштиришга, ўзлаштириш савиясини текшириш ва мустақамлашга ёрдам беради. Талабаларга бериладиган муаммони ҳал қилишда барча гуруҳ ёки 2 та кичик гуруҳ иштирок қилиши

мумкин. Талабаларга бериладиган топшириқ, бир хил ёки бир неча хилда бўлиши мумкин. 10— 15 дақиқа давомида иштирокчилар томонидан ҳал қиладиган масала таҳлили қилинади ва барчага жавоб варианты эшиттирилади. Энг тўлиқ ва тўғри вариант ўқитувчи иштирокида танланади ва тўғри жавоб варианты деб қабул қилинади.

Талабаларга мавзу бўйича қуйидаги муаммоли саволлар берилиши мумкин

1. Кийимларнинг асосий вазифаларини тушунтириб беринг.
2. Кийимларнинг асосий турларини тушунтириб беринг.
3. Кийимларнинг материалларига бўлган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
4. Матонинг гигиеник хусусиятларини тушунтириб Беринг.
5. Кийимлар матоларининг таркибидаги синтетик материалларнинг таркибини асосий талабларини тушунтириб беринг.

АМАЛИЙ КЎНИКМА

Мазкур текшириш тури Болалар ва ўсмирлар гигиенаси соҳасидаги огоҳлантирувчи санитария назоратининг иккинчи босқичини амалга оширишда фойдаланилади. Текширишни олиб бориш учун қуйидагилар зарур:

Текширишладиган предметлар (болалар кийимлари), санитария меъёр ва қодалари.

ҲАРАКАТ АЛГОРИТМИ

Болалар кийимининг санитар экспертизаси:

1. Кийим тайёрланган газламанинг физикавий ва гигиеник кўрсаткичларини баҳолаш:
 - қалинлиги, вазни, ғоваклиги;
 - ҳаво ва буғ ўтказувчанлиги, гигроскопиклиги, сув тутиш хусусияти, гидро ва липофиллиги;
 - иссиқлик ўтказувчанлиги.
2. Чиқарилаётган болалар кийимига хулоса бериш.

VII БОБ. Болалар ва ўсмирлар муассасалари лойиҳасини санитар-гигиеник экспертиза қилиш

Бошқа омилар қаторида атроф — муҳитнинг етарли даражада гигиеник талабларга мос келиши болалар ва ўсмирлар контингентининг саломатлик ҳолати ва жисмоний ривожланишини мустаҳкамлаш ва ҳимоялашга қаратилган асосий талаблардан бири бўлиб ҳисобланади. У асосан болалар ва ўсмирлар муассасаларининг қулай ҳолати ва санитар — гигиеник талабларга мос келиши билан баҳоланиб, бу ерда кун тартибининг энг кўп қисмини шу ерда ўтказадиган ташкиллаштирилган болалар ва ўсмирлар жамоаси билан баҳоланади.

Ўзбекистон Республикасида болалар ва ўсмирлар муассасаларини лойиҳалаштириш ва қуриш ҳаракатдаги қонуний ҳужжатлар асосида олиб борилади.

Қурилиш меъёр ва қоидалари — ҚМҚ, Санитария меъёр ва қоидалари — СанМваҚ болалар ва ўсмирлар муассасаларини ўринлар сонини меъёрлаштириш, ер майдонига бўлган гигиеник талабларни аниқлашда, бинонинг ҳажмий — режалаштириш масалалари ва безатилиши, санитар — техник қурилмалар ва иншоотлар (сув билан таъминланиши, канализация, иситиш мосламалари ва вентиляция, ёритилиш)га бўлган гигиеник талабларни аниқлашга ёрдам беради.

Болалар ва ўсмирлар муассасаларини лойиҳалаштириш, қуриш ва қайта таъмирлаш гигиенист шифокор иш бўлимининг асосий қисми бўлиб ҳисобланади.

Лойиҳага санитар гигиеник баҳо бериш усуллари.

Болалар ва ўсмирлар муассасаларининг лойиҳаси ер майдонининг режасидан тузилган (бош режа), бинонинг қаватлар режаси, бинонинг ташқи кўриниши ва кесмалар режаси, санитар — техник урилмалар режаси (сув билан таъминланиш, канализация, иситилиш, электр билан таъминланиши ва ёритилиш). Лойиҳанинг тушунтириш хатида кўрсатилиши лозим.

Лойиҳани кўриб чиқиш — тушунтириш хатини ўрганиб чиқишдан бошланади ва унда болалар ва ўсмирлар муассасаларининг тури тушунтирилади, унинг қуввати, ўринлар сони, ер майдони ва бино, қурилиш материаллари ва санитар — техник қурилмалар, бошқа ишлатиладиган жиҳозларга умумий тавсиф берилади.

Ундан кейин ситуацион режага баҳо берилади (ушбу яшаш жойининг лойиҳасидан олинган кўчирмага), бўлажак болалар ва ўсмирлар муассасаларининг атроф — муҳитига гигиеник баҳо берилади: ён турган биногача, саноат корхоналари, темир ва автомобил йўлларигача бўлган масофага ҳам баҳо берилади.

Бош режа ер майдонининг лойиҳалаштирилиши ва ўлчами унинг барча асосий компонентлари, етарли даражада кўкалам —

зорлаштирилганлиги, қуёш нурига нисбатан жойлаштирилишини таҳлил қилишга ёрдам беради. Баҳолашнинг охирида бинонинг турли хоналарининг табиий қуёш нури тушиши томонга қаратилиб жойлаштирилиши — ориентациясига баҳо беришда фойдаланилади.

Лойиҳани экспертиза қилишнинг кейинги босқичи — бинонинг қаватлар режасини кўриб чиқиш бўлиб ҳисобланади. Қаватлар режасида хоналар жамламаси, уларнинг жойлаштирилиши ва бир—бирига нисбатан ўзаро жойлаштирилиши, зинапояларнинг сонига эътибор беришга шароит яратилади. Биринчи қаватнинг режасида бинога кириш ва чиқиш эшикларининг сони ва уларнинг қайси хоналарга олиб борилишига баҳо берилади. Шунингдек, ертўланинг режасига ҳам баҳо бериш керак бўлади. Чунки айрим хоналар бу ерда жойлаштиради (буларга гардероб, чўмилиш хоналари, кир ювиш хоналари киради). Қаватлар режасини кўриб чиқишда алоҳида хоналарнинг кенлиги ва баландлигини, ёруғлик тушиши бурчаклари ва уларнинг кенлигини, ойналар орасидаги масофаларнинг кенлиги, зинапоялардаги юриш йўлларининг кенлигини ўлчаш ва аниқлаш керак бўлади. Ушбу режанинг ўзида сув қурилмалари (буларга сув ичиш фонтанлари, қўл ювиш кранлари, чўмилиш—душ ва ювиниш ўринлари), шунингдек, канализация қурилмалари (унитазлар ва ҳожат мосламалари) кўрсатилган бўлади. Ушбу материаллар санитар—техник қурилмаларни сон жиҳатдан етарли эканлигини баҳолашга ёрдам беради.

Бинонинг кесмалар режасини кўриб чиқиш унинг баландлигини, эшиклар, деразалар, тоқчалар ва зинапоялар баландлигини аниқлашга ёрдам беради. Ушбу маълумотлар хонанинг кубатурасини, ёруғлик ва чуқурлик коэффициентини аниқлашда муҳим аҳамиятга эга.

Тапқй кўриниш чизмаси бўйича эшиклар ва деразаларнинг ўлчами, жойлаштирилиши ва бинонинг баландлиги таҳлил қилинади.

Санитар—техник қурилмалар ва мосламалар чизмаси охирида кўриб чиқилади.

Иситиш ва иситиш мосламалари бўйича тушунтириш хатида — иситиш мосламаларининг тури, иссиқлик ташувчи, иситиш мосламаларининг жойлаштирилиши ва уларнинг ҳимоялаш воситаларини аниқлашга ёрдам беради.

Вентиляция ва вентиляция тўғрисида кўрсатилган тушунтириш хати орқали вентиляция системасини махсус (синф хоналари, овқатланиш блоки, кимё хонаси, ҳожатхонада) ўрнатишга шароит яратилади.

Сув билан таъминланиш режасида лабораториялар, ўқув кабинетлари, устахоналар, овқатланиш блоки, шифокор хонаси, ҳожатхона ва чўмилиш ўринларига сув бериш қуввати ва ўринлари

аниқланади. Ушбу чизма орқали бир неча хоналарга иссиқ сув узатилиши кўрсатилади.

Электр жиҳозлари орқали хоналардаги ёруғлик нуқталарининг сони, чироқларнинг тури, осиш баландлиги, чироқларнинг умумий ва солиштирма қуввати ва уларнинг хоналарда ҳисоблагандаги кўрсаткичлари белгиланган қонуний ҳужжатларнинг талабларига мос келиши билан аниқланади.

Лойиҳани ижобий кўриб чиқиш ва баҳолаш, учун 7.1.—расмда кўрсатилган техник чизмаларнинг деталларининг шартли белгиларини билиш лозим.

Ер майдонининг режаси, бинонинг кесмалар ва умумий режаларида талабдаги сингари бир чизиқли (тўғридан — тўғри) ўлчамлари орқали мос келадиган майдон ва ҳажмини аниқлаш мумкин. Бундан ташқари чизма бажарилган масштаб кўрсатилган. Ер майдонининг режасида асосан қуйидаги масштаблар кўрсатилади: 1:500 ёки 1:1000 бинонинг қаватлар ва кесмалар режасида — 1:100 ва 1: 200 масштаблар берилади.

Режада хонанинг узунлиги ва кенглигининг горизонтал ўлчамларини, эшиклар ва деразаларнинг кенглигини аниқлаш мумкин. Баландлик кесмалар режаси орқали аниқланади. Вертикал кенгликларнинг жойлаштирилиши кесмалар режасида кўрсатилиб, режанинг охирида кўрсатилади ва йўналтирилган белгилар ҳарфлар билан белгиланади (А—А, Б—Б) ёки рақамлар орқали (I—I, II—II ва бошқалар). Кесмалар юқорида кўрсатилган ҳарфлар ва рақамлар сингари белгиланади (7.1—7.2—расмлар).

Лойиҳа дастурга мос равишдаги алоҳида кетма—кетлик асосида кўриб чиқилади. Кўриб чиқиш охирида хулоса ёзма равишда тўлдирилади.

Лойиҳа учун берилиши лозим бўлган ёзма равишдаги хулоса икки қисмдан иборат бўлиши керак. Биринчи қисмда кетма—кет равишда дастурга асосан лойиҳанинг барча белгилари кўриб чиқилади ва баҳоланади. Иккинчи қисмда олинган натижалар таҳлил қилинади, санитар—гигиеник жиҳатдан қилинган бузилишлар даражаси аниқланади ва лойиҳани қурилишга қабул қилиш масаласи ҳал қилинади.



Қуриладиган кўпгина болалар ва ўсмирлар муассасалари шаҳар, туман, туман марказлари, қишлоқларнинг аҳоли зич қисмлари ёки аҳоли яшаш жойининг қоқ марказида, айрим қисмлари улардан ташқарида жойлаштирилади. Болалар ва ўсмирлар муассасаларини қуриш учун ер майдонини танлашда ва уни қуришда аҳоли пунктида ўзига хос бўлган талабларга мос келган равишда жойлаштирилиши керак. Болалар ва ўсмирлар муассасалари ишлаб чиқариш корхоналардан узоқда, шунингдек, шовқин чиқарувчи, атроф—муҳит ҳавосини заҳарли газлар ва токсик чанглр билан ифлослантирувчи саноат корхоналаридан









узоқда; зич транспорт воситаларига мўлжалланган йўл ва темир йўллардан узоқда; бозорлар ва бир қатор коммунал хўжалик иншоотлари (кирхоналар ва ёнғинни олдини олиш бўлимлари ва гаражлардан) узоқда жойлаштирилиши лозим.

Саноат корхоналарининг белгиланган синфларига биноан болалар ва ўсмирлар муассасалари учун санитария ҳимоя минтақалари кенглиги келтирилади. Ушбу талабларга асосан болалар ва ўсмирлар муассасалари қуйидаги ўлчамларда жойлаштирилади:

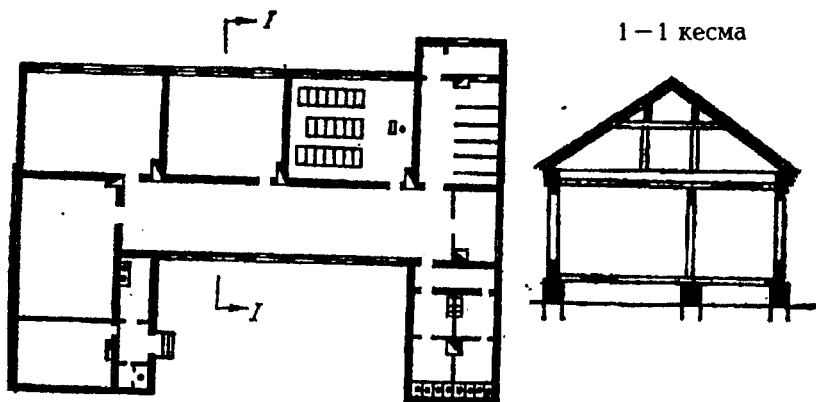
I синфга кирувчи саноат корхоналарига нисбатан 1000 метрдан кам бўлмаган масофада; II синфга кирувчи саноат корхоналаридан 500 метрдан кам бўлмаган масофада; III синфга кирувчи саноат корхоналаридан 300 метрдан кам бўлмаган масофада; IV синфга кирувчи саноат корхоналаридан 100 метрдан кам бўлмаган масофада; V синфга кирувчи саноат корхоналаридан 50 метрдан кам бўлмаган масофада жойлаштирилиши лозим.

Душ кабиналари

	Алоҳида деворга ўрнатилган
	Алоҳида эркин турувчи
	Жуфт эркин турувчи
	Сув ичиш фонтанлари
	Фаянсли қўл ювгичлар
	Ювиш ўринлари
	Чўянли ювиш мосламалари
	Ванна
	Писсуар
	Люфт – клозет
	Фаянсли унитазлар

	Бир табақали эшиклар
	Икки табақали эшиклар
	Деразалар жамламаси
	Пандус
	Зинапояларга кўтарилиш даражаси
	Тўғри бурчак ва бурчакли иситиш мосламалари
	Фишлан иситиш мосламалари
	2 ва 4 табақали газ иситгичлар

7.1. – расм. Техник чизманинг асосий элементларини шартли баҳолаш.



7.2. — расм. Бинонинг кесма режаси.

“Мактабгача тарбия ёшидаги болалар муассасалари лойиҳасини санитар-гигиеник экспертиза қилиш”

Машғулотнинг мавзуси: Мактабгача тарбия ёшидаги болалар муассасаларининг аҳоли яшаш жойида гигиеник равишда лойиҳалаштирилиши ва жойлаштирилиши, санитар — гигиеник қулайлиги ва ободонлаштирилганлигини гигиеник баҳолашни ўрганишдан иборат.

Ушбу мақсадга эришиш учун талабалар қуйидаги вазифаларни бажариши ва билишлари шарт:

1. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар муассасаларининг жойлаштириш ва лойиҳалаштирилишининг гигиеник асосларни ўрганиш.
2. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар муассасаларини лойиҳасида кўрсатилган материалларни таҳлил қилишни (тушунтириш хати, бош ва ситуацион режа, қаватлар ва кесма режалари, санитар — гигиеник жиҳозларнинг чизмаларини) ўрганишлари лозим.
3. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар муассасаларини лойиҳасини санитар — гигиеник экспертиза қилишни ўрганиш.
4. Лойиҳага 303— шакл бўйича хулоса бериш ҳужжатини тўлдиришни ўрганиш.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар муассасаларининг лойиҳасини санитар — гигиеник экспертизадан ўтказиш махсус дастур асосида олиб борилади.

7.1. Мактабгача тарбия муассасалари лойиҳасининг санитар-гигиеник баҳолаш дастури

I. Умумий маълумотлар.

1. Лойиҳанинг номи ва унинг рақами.
2. Болалар муассасасининг лойиҳалаштирилган ўрни.
3. Ясли ва боғча гуруҳидаги болалар сони.

II. Ер майдони.

1. Ситуацион лойиҳа;

А) аҳоли яшаш жойида жойлаштирилиши (туман, даҳа, шаҳар ва қишлоқ шароитида ўзига хос бўлган талаблар асосида);

Б) ён атрофдаги асосий ва қўшимча жойлаштирилган иншоотлар (яшаш уйлари, саноат корхоналари, автомобил ва темир йўллар, майдонлар, кўчалар, ёнғинни олдини олиш марказлари, йирик бозорлар ва дорихоналар, дам олиш оромгоҳлари ва бошқалар);

2. Ер майдони ва унинг таркибий қисмлари:

А) ер майдонининг умумий майдони (энг юқори мўлжалланган ўринлар ҳисобидан);

Б) гуруҳ майдонлари – жойлаштирилиши, сони, ҳар бир майдоннинг гуруҳдаги битта болага ажратилган майдон, соябонли айвонларнинг сони ва майдони);

В) умумий жисмоний тарбия майдони – жойлаштирилиши, сони ва майдони (ҳар бир майдоннинг гуруҳдаги бир болага ажратилган майдони);

Г) айлана йўлакчалар – майдони ва кенглиги;

Д) чалқимчоқ ўйнайдиган ҳовузлар – жойлаштирилиши, майдони, кенглиги, очиқ чўмилиш майдони, кенглиги, узунлиги, оёқ ювиш ванналари, ювиш ванналари;

Е) мевали ва сабзавот экинларини етиштириш майдони – жойлаштирилиши, майдони (мактабгача тарбия ёшидаги болалар сонига қараб);

Ж) хўжалик майдони – жойлаштирилиши, майдони;

З) кўкаламзорлаштириш майдони – жойлаштирилиши, майдони (битта ўрин ҳисобига), яшил ҳимоя майдонининг кенглиги ва сони;

И) ер майдонидаги ўтиш йўллари – сони, майдони, хўжалик майдонидаги алоҳида чиқиш эшиклари, бино ичига ёнғинни олдини олиш машиналарининг кириш учун ажратилган кириш йўлакларининг сони.

3. Ер майдонида гуруҳ алоҳидалиги мезонига риоя қилиш лозим.

III. Бино.

1. Ер майдонида жойлаштирилиши

2. Бинонинг композицияси ва ундаги қаватлар сони.

3. Бинодаги кириш ва чиқиш эшикларининг сони, улардан болаларга мўлжалланганларининг сони, айвонлар сони, уларнинг кенглиги;

4. Хоналарнинг жойлаштирилиши: ясли ва боғча ёшидаги болалар гуруҳ ячейкаларининг сони ва майдони, умумий жисмоний тарбия ва мусиқа—гимнастика залларининг сони ва майдони, тиббий пункт, овқат тайёрлаш блоки, кир ювиш хоналари, хўжалик хизмати хоналари;
5. Бинода гуруҳ алоҳидалиги мезонига риоя қилиш тартиби;
6. Гуруҳ ячейкаси — (ясли ва мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун алоҳида);
 - А) ечиниш (жабулхона) — майдони (гуруҳдаги битта боланинг ҳисобига), табиий шамоллатиш ва ёритилганлик, шахсий алоҳидалаш мезонига риоя қилиш тартиби;
 - Б) гуруҳ хонаси — майдони (гуруҳдаги битта бола ҳисобига), баландлиги, чуқурлиги, табиий ёритилганлик, (ёруғлик, чуқурлик, коэффициенти, бино ва хонанинг ориентацияси), бурчак ва елвизак тартибда шамоллатиш;
 - В) ухлаш хонаси — майдони (гуруҳдаги битта бола ҳисобига), баландлиги бурчак ва елвизак шамоллатиш;
 - Г) буфет—ювиш ўрни билан — жойлаштирилиши ва майдони;
 - Д) ҳожатхона — майдони (гуруҳдаги битта бола ҳисобига), минтақаларнинг сони — ҳожатхона ва ювиниш ўрни, қўл ювиш кранларининг жойлаштирилиши, чўмилиш мосламаси, унитазлар, ҳожат ўринлари ва мосламалари, катталар учун қўл ювиш кранларининг сони;
7. Иссиқ ёки ёпилган сайр қилиш айвонларининг сони (алоҳида ясли ва мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун) — майдони, (гуруҳдаги ясли ва мактабгача тарбия ёшидаги битта бола ҳисобига);
8. Умумий жисмоний тарбия ва мусиқа—гимнастика машғулотлари хоналари — сони, майдони (гуруҳдаги битта бола ҳисобига), баландлиги, омборхоналар — анжомлар сақлаш хоналарининг сони ва майдони;
9. Ёпиқ чўмилиш бассейни — жойлаштирилиши, хоналари, сони, майдони, бассейн чўмилиш жойининг чуқурлиги, узунлиги ва кенглиги;
10. Тиббий хоналар — хоналар таркиби ва сони, майдони, алоҳида кириш ва чиқиш хоналарининг сони;
11. Маданий — маиший хизмат хоналари — таркиби, майдони.
12. Овқатланиш зали — таркиби, майдони, хоналари, ташқарига чиқиш хоналарининг сони;
13. Кир ювиш хоналари — таркиби, майдони, ювиш ва дазмоллаш хоналарига алоҳида кириш ва чиқиш эшикларининг сони;
14. Санитар — техник иншоотлар ва уларнинг ўрнатилиши:
 - а) сув билан таъминланиши ва канализация тизими — (маҳаллий ва марказий — умумий), иссиқ сув билан таъминланиш тизимининг болалар гуруҳ хоналарида жойлаштирилиши, ошхона,

кир ювиш хонаси ва тиббий хоналарнинг таъминланганлиги ва борлиги, уларнинг сони;

б) иситиш тизими — (маҳаллий ва марказий — умумий), иситиш тизими мосламаларининг болалар гуруҳ хоналарида жойлаштирилиши, биринчи қаватдаги болалар хоналарида пол юзасидаги иситиш мосламалари ва уларнинг жойлаштирилиши, иситиш мосламалари юзасидаги ҳимоя минтақалари ва панжараларининг мавжудлиги ва уларнинг сони;

в) вентиляция тизими — болалар хоналари, тиббий хоналар, ошхона, кир ювиш, ҳожатхоналарда тортиш системасининг сони ва алоҳидаланганлиги;

г) сунъий ёритилиши — болалар хоналарида ёритиш мосламаларининг тури ва сони (чўғланма ва люминисцент чироқлари), хона шипидаги ёритиш нуқталарининг сони, арматураларнинг тури, болалар хоналари, ухлаш хоналари, мусиқа—гимнастика ва умумий жисмоний тарбия залларидаги электрнинг солиштирма оғирлиги.

IV. Материалларнинг таҳлили.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар муассасасининг санитар—гигиеник экспертизасига тақдим этилган лойиҳа қуйида кўрсатилган талабларга жавоб берадими ёки йўқми?

1. Гуруҳ алоҳидалиги мезонига риоя қиладими?
2. Эпидемияга қарши тартиб талабларига риоя қиладими?
3. Болаларнинг ҳаракат фаолиги шароитига жавоб бера оладими?
4. Тўлақонлик уйқуни ташкиллаштириш шароитига жавоб бера оладими?
5. Тўлақонли овқатланишни ташкиллаштириш шароитига жавоб бера оладими?
6. Тоза таркибли гигиеник ҳаво тартибини таъминлаб бера оладими?
7. Хоналарнинг иситилиш тартибига жавоб бера оладими?
8. Етарли даражада бинонинг табиий ёритилиш ва иситилишини таъминлаб бера оладими?
9. Болалар хоналарининг сунъий ёритилиш даражасини етарли таъминлаб бера оладими?
10. Болаларга тиббий хизмат кўрсатиш шароити ва даволаш—профилактик чора—тадбирлар кўрсатиш талабларига жавоб бера оладими?
11. Техника хавфсизлигига риоя қилишни таъминлаб бера оладими?
12. Санитар—гигиеник экспертизага тақдим этилган мактабгача тарбия муассасалари лойиҳасини амалиётта тақдим қилишга рухсат бериш тўғрисидаги хулоса;
13. Қўшимчалар: Ҳаракатдаги қонуний меъёрий ҳужжатлар кўрсатмаларига асосланиб, экспертизага тақдим қилинган мактабгача тарбия муассасалари лойиҳасининг экспертизаси

давомида аниқланган камчиликлар кўрсатмаси тақдим қилиниши керак.

Мактабгача тарбия муассасаларининг ер майдони ва биносига бўлган гигиеник талаблар

Мактабгача тарбия муассасаларининг лойиҳасини санитар – гигиеник экспертиза қилишда Республикамизда ишлаб чиқарилган санитария меъёр ва қоидалардан фойдаланилади. Ушбу санитария меъёр ва қоидаларининг талабларига биноан МБМларда болаларнинг ёш гуруҳлари ва сони қуйида келтирилган тартиб асосида жамлаштирилиши керак (жадвал 7.1.1).

Ясли – илк болалик давридаги биринчи гуруҳда (1 ёшгача) болаларнинг сони 10 тадан ошмаслиги керак, илк болалик даврининг иккинчи гуруҳида (1 дан 2 ёшгача) болаларнинг сони 15 тадан, биринчи кичик гуруҳда ҳам (2 дан 3 ёшгача) болаларнинг сони 15 тадан ошмаслиги керак ва мактаб олди гуруҳларида – иккинчи кичик гуруҳда (3 дан 4 ёшгача) болаларнинг сони 20 тадан ошмаслиги керак, ўрта гуруҳларда (4 – 5 ёшгача) болаларнинг сони 20 тадан, катта гуруҳларда (5 – 6 ёшгача) болаларнинг сони 20 тадан ва тайёрлов гуруҳида болаларнинг ёши 6 дан – 7 ёшгача болаларнинг сони эса 20 тадан ошмаслиги керак.

Жадвал 7.1.1.

Мактабгача болалар муассасаларида жамланадиган болаларнинг сони ва ёш гуруҳлари

Гуруҳлар		Ёши	Гуруҳдаги ўринлар сони
Илк болалик гуруҳи	1 – илк болалик гуруҳи	1 ёшгача	10
	2 – илк болалик гуруҳи	1 ёшдан – 2 ёшгача	15
	1 кичик гуруҳ	2 ёшдан – 3 ёшгача	15
Мактаб олди гуруҳи	2 кичик гуруҳ	3 ёшдан – 4 ёшгача	20
	Ўрта гуруҳ	4 ёшдан – 5 ёшгача	20
	Катта гуруҳ	5 ёшдан – 6 ёшгача	20
Тайёрлов гуруҳи		6 ёшдан – 7 ёшгача	20

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар муассасалари хизмат кўрсатиш вақтига қараб 9, 10, 12 соатлик ва битта дам олиш кунига мўлжалланган кун – тун давомида ишлайдиган, ҳамда 2 та дам олиш кунига 5 иш кунига мўлжалланган турларга бўлинади.

Болалар ясли—боғчалари битта, иккита, тўртта, олтита, саккизта ўн иккита, ўн тўрта гуруҳли турларга мослаштириб режалаштирилди. Қурилаётган муассасанинг ёш гуруҳлари ва улардаги болаларнинг сони лойиҳалаштиришга берилган буюртмачининг топшириғига асоҳан режалаштирилади. Биноларни қуришда бир ёки икки қаватли мевали—ҳовли майдонига ажратилган ҳолатда қурилади.

МБМларнинг ер майдонининг ўлчамлари битта ўринга қуйидаги равишда режалаштирилади: 100 ўрингача бўлган боғча—яслиларда — 40 м²дан битта болага; 100 ва ундан ортиқ ўринли боғча яслиларда битта болага 35 м²дан майдон ажратилади.

МБМ ер майдонида қуйидаги минтақалар (зоналар) кўзда тутилади: гуруҳ майдонлари, умумий жисмоний тарбия, ҳовли боғ, хўжалик ва кўкаламзорлаштирилган майдон. Гуруҳ майдонининг ўлчами ясли ёшидаги болалар учун битта болага 10 м²дан, мактаб олди гуруҳлари учун битта болага 9 м²дан майдон ажратилади. Гуруҳ майдонлари очиқ қисмидан ташқари нурланиш ва қуёш нуридан тўсилган қисмлардан ташкил топган бўлиши керак. Ҳар бир гуруҳнинг ҳовлидаги соябонли айвонининг майдони 40 м² ни ташкил қилиши керак. Ер майдонида 150 ўрингача бўлган ясли—боғчаларда битта, 150 ва ундан ортиқ боғчаларда иккитадан умумий жисмоний тарбия майдонлари кўзда тутилади, унинг майдони битта болага 10 м²ни ташкил қилиши керак. Жисмоний тарбия майдонининг яқинида 21 м²ни ташкил қилиб, чуқурлиги 60 дан 80 см.гача бўлган сузиш ҳовузлари жойлаштирилади. Ҳовлида чалқимчоқ ўйнайдиган бассейнлар режалаштирилади, бассейннинг чуқурлиги 0,25—0,5 м.ни ташкил қилади. Мактабгача тарбия муассасаларининг кўкаламзорлаштирилган майдони битта ўринга 16 м²ни ташкил қилиб, бундан ташқари кўкаламзорлаштирилган майдони, яъни кўкаламзор ва гуллар майдони — 7 м²дан, комплекс боғча—яслиларда — 14 м²ни ташкил қилади. Ҳовли—боғ майдони 15 м²ни ташкил қилиб, гуруҳ майдони таркибида жойлаштирилади ва барча гуруҳлар учун битта бўлиб ҳисобланади. Хўжалик майдонининг ўлчами 50 ўрингача бўлган МБМларда 70 м²ни, 145 ўрингача бўлган МБМларда 100 м²гача, 195 ўридан 340 ўрингача — 140 м² ни, комплекс МБМларда 400 м² ни ташкил қилади. Хўжалик майдонининг таркибида 50 м²ни ташкил қиладиган сабзавотларни сақлаш омборхонаси режалаштирилади.

Болалар ясли боғчалари алоҳида биноларда баландлиги икки қаватдан ошмаслиги керак. Бинонинг комплексида алоҳида гуруҳ ячейкалари ва хўжалик — хизмати хоналари режалаштирилиши лозим. Хўжалик хизмати хоналарига: овқат тайёрлаш, кир ювиш, хўжалик хизмати ва тиббий хоналар киради. Мактабгача тарбия муассасаларининг биносини режалаштиришда гуруҳнинг

алоҳидалиги мезонига риоя қилиниши керак. Ҳар бир гуруҳ тўлиқ гуруҳ ячейкасида хоналар жамламасидан иборат бўлиши керак.

Боғча ёшидаги гуруҳлар гуруҳ ячейкасининг таркиби қабулхона, ўйнаш ва гуруҳ хоналари, ухлаш, ҳожатхона ва буфет — ювиш хоналаридан ташкил топиши керак.

Боғча ёшидаги болалар гуруҳ ячейкаси биринчи қаватта жойлаштирилиб, алоҳида мустақил чиқиш эшикларига эга бўлади ва бу эшиклардан 2 та гуруҳ фойдаланиши режалаштирилади, мактаб олди гуруҳлари учун 4 та гуруҳга битта чиқиш йўлакчалари режалаштирилади. Гуруҳ ячейкасининг таркиби ва майдонларини ўлчаш 7.1.2. — жадвалда кўрсатилган.

Ҳар бир гуруҳ ячейкасида буфет ва идишларни ювиш ўрни бўлиши керак. Унинг умумий майдони 3 м²ни ташкил қилиши керак. Ясли — боғча гуруҳидаги ҳожатхонада шахсий туваклар ўрни, душ махсус ювиниш мосламаси, унитаз бўлади. Мактаб олди гуруҳида ҳожатхона иккита хонадан иборат бўлиб, ҳожатхона ва ювиниш хонасига ажратилади. Катта ва тайёрлов гуруҳларида ўғил ва қиз болаларга алоҳида ҳожатхона ажратилиши керак.

100 ва ундан ортиқ ўринли мактабгача тарбия ёшидаги болалар муассасаларида мусиқа ва гимнастика машғулоти учун алоҳида ёки бирлаштирилган заллар ажратилади. Мусиқа залининг майдони битта болага 2 м² ни, жисмоний тарбия машғулоти учун залнинг майдони битта болага 4 м² дан кам бўлмаслиги керак. Зал таркибига услубчи хонаси (12—18 м²), жиҳозларни сақлаш омборхонаси (3 м²) киради.

Тиббий хона барча болалар ясли — боғчаларида режалаштирилади. Тиббий хона муолажа хонаси билан майдони 6—18 м² ни ташкил қилади. Тиббий хонанинг алоҳида коридор тўрида чиқиш эшиги бўлиб, шу жойда бир хонали изолятор ҳам бўлиши керак (2—8 м²), хоналарнинг майдони (6—18 м²), ҳожатхона (2—4 м²) ва алоҳида ташқарига чиқиш эшиги бўлиши лозим.

Хўжалик — хизмат хоналари таркибига қуйидаги хоналар киритилади: мудир ёки мудира хонаси (9—10 м²), хўжалик мудир хонаси (6 м²), ходимлар учун ечиниш хонаси (8—12 м²) хўжалик омборхонаси, тоза жамоширларни сақлаш хонаси, оқликларни сақлаш ва алмаштириш учун мўлжалланган хона, ювиниш хонаси, ходимлар ҳожатхонаси (3—6 м²).

Кир ювиш хоналари қуйидагича режалаштирилади: ювиш хоналари (12—18 м²), дазмоллаш хоналари (10—12 м²)ни ташкил қилади.

Ошхонанинг таркиби ва майдони (7.1.3 — жадвалда кўрсатилган). Ошхонадан ташқарига чиқиш эшиги алоҳида бўлиши лозим.

Жадвал 7.1.3.
Умумий гурдаги мактабгача болалар муассасалари гуруҳ ячейкаси таркиби ва майдон

Функционал гуруҳларнинг номи	Гуруҳлар сонига қараб бино учун ажратилган майдон, м ²							
	240	475	6/115	8/150	10/190	12/230	14/270	
1	2	3	4	5	6	7	8	
I. Ясли ёшидаги болалар гуруҳ ячейкаси хоналари	-	1/123	1/123	2/246	2/246	2/246	2/246	2/246
1 Қабулхона	-	18	18	36/18x2	36/18x2	36/18x2	36/18x2	36/18x2
Гуруҳ хонаси, шунингдек:	-	86	86	172/86x2	172/86x2	172/86x2	172/86x2	172/86x2
2 Овқатланиш ва машгулот ўтиш ўрни	-	30	30	60/30x2	60/30x2	60/30x2	60/30x2	60/30x2
Ҳаракатли ўйинлар майдони	-	20	20	40/20x2	40/20x2	40/20x2	40/20x2	40/20x2
Ухлаш майдони	-	36	36	72/36x2	72/36x2	72/36x2	72/36x2	72/36x2
3 Ҳожатхона	-	16	16	32/16x2	32/16x2	32/16x2	32/16x2	32/16x2
4 Ошхона	-	3	3	6/3x2	6/3x2	6/3x2	6/3x2	6/3x2
II. Мактаб оқди гуруҳини гуруҳ ячейкаси	2/274	3/411	5/685	6/822	8/1096	10/1370	12/1644	
1 Ёқиниш хонаси	36/18x2	56/18x3	90/18x5	108/18x6	144/18x7	180/18x10	216/18x12	
Гуруҳ хонаси, шунингдек,	200/100x2	300/100x3	500/100x5	600/100x6	800/100x8	1000/100x10	1200/100x11	
2 Овқатланиш ва машгулот ўтиш ўрни	56/28x2	84/28x3	140/28x5	168/28x6	224/28x8	280/28x10	336/28x12	
Ҳаракатли ўйинлар майдони	52/26x2	78/26x3	130/26x5	156/26x6	208/26x8	260/26x10	312/26x12	
Ухлаш майдони	92/46x2	138/46x3	230/46x5	276/46x6	368/46x8	460/46x10	552/46x12	
3 Ҳожатхона	32/16x2	48/16x3	80/16x5	96/16x6	128/16x8	160/16x10	192/16x12	
4 Ошхона	6/3x2	9/3x3	15/3x5	18/3x6	24/3x8	30/3x10	36/3x12	

Овқат тайёрлаш блоки майдони ва таркиби

№	Овқатланиш блоки хоналари	Ўринлар сонига қараб хоналар майдони м ²			
		2– 50 гача	50– 150 гача	150– 250 гача	250– 350 гача
1	Опхона тарқатиш ўрни билан	15	23	28	30
2	Тайёрлаш цехи	6	–	–	–
3	Гўшт – балиқ цехи	6	–	–	–
4	Хамир цехи	–	4	4	4
5	Опхона идишларини ювиш ўрни	4	6	8	10
6	Совитиш камералари	–	–	9	9
7	Қуруқ маҳсулотларни сақлаш омборхонаси	8	8	6	6
8	Юк тушириш ўрни	–	4	5	6
9	Ходимлар хонаси	8	8	10	12
10	Чўмилиш жойи	1 та			
11	Ҳожатхона	1 та унитаз 1 та қўл ювиш жойи			

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Мактабгача болалар муассасаларининг асосий вазифаларини тушунтириб беринг.
2. Аҳоли яшаш жойларида МБМларни жойлаштиришнинг гигиеник талабларини санаб беринг.
3. Мактабгача болалар муассасалари лойиҳасининг турларини кўрсатинг.
4. Мактабгача болалар муассасалари лойиҳасидаги режалар ва уларга бўлган талабларни тушунтириб беринг.
5. Бош режа ва унинг гигиеник талабларини санаб беринг.
6. Ер майдонининг таркибий қисмлари ва уларга қўйилган гигиеник талаблар.
7. Бинога бўлган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
8. Асосий хоналарга бўлган гигиеник талаблар.
9. Бинонинг ориентациясига бўлган гигиеник талаблар.
10. Ҳаво иссиқлик алмашинуви ва ёритилганликка бўлган гигиеник талаблар.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ ТЕСТ САВОЛЛАРИ

1. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар муассасаларида тоқчаларнинг баландлиги биринчи навбатда қуйидаги вазиятларда аниқланади:

1. Хавфсизликни таъминлаш мақсадида.
2. Болаларни тезда эвакуация қилиш мақсадида.
3. Иситиш мосламаларининг ўлчамларини аниқлашда.
4. Қарама — қарши турган деворни ёритиш мақсадида.
5. Кўриш аппарати аккомодациясининг чарчасини олдини олиш мақсадида.

2. МБМларни аҳоли яшаш жойида жойлаштиришнинг асосий гигиеник мезонини кўрсатинг:

1. Аҳоли яшаш жойига 300 м масофага яқин.
2. Аҳоли яшаш жойига 500 м масофага яқин.
3. Завод ва фабрикалардан узоқликда.
4. Йирик автомобил йўлларидадан узоқликда.
5. СанПиН 0033—94 талабларига мос келиши керак.

6. МБМларда асосий хоналарнинг жойлаштирилиш гигиеник мезонини кўрсатинг:

1. Функционал зоналаштириш.
2. Гигиеник талаблар асосида жойлаштириш.
3. Болаларнинг жисмоний қобилиятини ҳисобга олиш.
4. Ўқитиш ва тарбиялашга қулай шароит яратиш.
5. Табиий ёритилганликни инobatта олиш.

7. Қуйида келтирилган жавоб вариантларининг қайси бири МБМни лойиҳалаштириш ва қуриш мезонларига мос келади?

1. Болаларни ҳар томонлама жисмоний тарбиялашга шароит яратиш.
2. Қуни узайтирилган гуруҳларга шароит яратиш.
3. Босқичма — босқич таълим системасига шароит яратиш.
4. Гуруҳ алоҳидалиги мезонига риоя қилиш.
5. Ҳаракат фаоллиги, табиий ёритилганликка ва жисмоний тарбия машғулотларини олиб боришга шароит яратиш.

8. МБМнинг ер майдони минтақаларини кўрсатинг:

1. Гуруҳ майдонлари.
2. Ўқув тажриба минтақаси.
3. Ўқув ишлаб чиқариш минтақаси.
4. Хўжалик хизмат минтақаси.
5. Болалар майдони.

9. МБМлардаги иситиш воситаларининг назорат ўрнидаги сувнинг ҳароратини кўрсатинг:

1. 70°;
2. 90°;
3. 50°;
4. 95°;

5. 80°.

10. МБМларда сунъий шамоллатиш воситалари қайси хоналарга ўрнатилди?

1. Ошхона ва кир ювиш хоналарида.
2. Гуруҳ хоналарида.
3. Мусиқа — гимнастика хоналарида.
4. Ухлаш хоналарида.
5. Ҳожатхоналарда.

11. МБМ гуруҳ ячейкаси таркибида кўзда тутилган хоналарнинг таркибини кўрсатинг:

1. Гуруҳ хоналари, ухлаш, ҳожатхона, буфет, ювиш хонаси.
2. Ўйнаш ва ухлаш хоналарини бирлаштириш.
3. Ошхона, гуруҳ, ухлаш, ҳожатхона.
4. Ухлаш анжомлари учун омборхона, ошхона, гуруҳ.
5. Спорт анжомлари учун мосламаларни сақлаш ўрни.

12. МБМ гуруҳ хоналарида рухсат этиладиган ёритиш мосламаларининг турларини кўрсатинг:

1. Чўғланма, люминисцент.
2. Чўғланма.
3. Люминисцент.
4. Аралаш.
5. Комбинациялашган.

13. Шаҳар шаронтида МБМларнинг ер майдонида битта болага тўғри келадиган майдоннинг ўлчамини кўрсатинг:

1. 5 м.кв.
2. 7.5 м.кв.
3. 30 м.кв.
4. 35 м.кв.
5. 40 м.кв.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ ЎРГАТУВЧИ, НАЗОРАТ ҚИЛУВЧИ ДАСТУРЛАР

1. МБМларнинг лойиҳасини 4 та асосий турларини кўрсатинг:

1. Типик.
2. Бош.
3. Ситуацион.
4. Мослаштирилган.
5. Шахсий.
6. Экспериментал.
7. Иситиш мосламалари.
8. Шамоллатиш.

2. МБМларни лойиҳалаштириш ва қуришнинг 5 та асосий мезонларини кўрсатинг:

1. Гуруҳ алоҳидалигига риоя қилиш.

2. Болаларнинг ҳаракат фаолигини таъминлаш.
3. Ўқув — тарбиявий жараёнини ташкиллаштиришга қулай шароит яратиш.
4. Мақбул ҳаво — иссиқлик тартибини таъминлаш.
5. Куни узайтирилган гуруҳларга шароит яратиш.
6. Табиий ёритилганлик ва бионинг инсоляцияси шароитини яратиш.
7. Рационал овқатланишга шароит яратиш.
8. Мактабдан ташқари фаолиятга шароит яратиш.

4. МБМларнинг ер майдонининг 5 та асосий таркибий қисмларини кўрсатинг:

1. Гуруҳ майдони.
2. Умумий жисмоний тарбия майдони.
3. Ҳовли — боғ.
4. Дам олиш минтақаси.
5. Ўқув — тажриба минтақаси.
6. Кўкаламзорлаштирилган.
7. Хўжалик хизмати.
8. Ўқув — ишлаб чиқариш минтақаси.
9. Болалар минтақаси.
10. Тиббий минтақа.

5. МБМ овқатланиш хонасининг асосий анжомларини кўрсатинг:

1. Иссиқлик берувчи печкалар.
2. Овқат тайёрлаш учун костреюлкалар.
3. Махсус тахтакачлар.
4. Кремли маҳсулотлар учун мосламалар.
5. Алоҳида болалар овқатланиши учун заллар.
6. Қўл ювиш кранлари.
7. Буфет ювиш ўрни.
8. Кафетерий.

6. МБМларни гуруҳ ячейкасининг асосий хоналарини кўрсатинг:

1. Ечиниш хоналари.
2. Қабулхоналар.
3. Ухлаш анжомларини сақлаш омборхонаси.
4. Спорт анжомларини сақлаш хоналари.
5. Ухлаш — ўйнаш хоналарини бирлаштирилган бирлиги.
6. Мусиқа — гимнастика заллари.
7. Ухлаш хоналари.
8. Буфет мойкалар.
9. Гуруҳ хоналари.

7. МБМлар ер майдонида битта болага тўғри келадиган ўлчамларни кўрсатинг:

1. 35 м.кв.
2. 30 м.кв.

3. 40 м.кв.
4. 25 м.кв.
5. 15 м.кв.
6. 45 м.кв.

8. Чўмилиш бассейни чуқурлигини кўрсатинг:

1. 60 см.
2. 80 см.
3. 40 см.
4. 50 см.

9. МБМда ясли ёшидаги болалар ёш гуруҳлари ва улардаги болалар сонини кўрсатинг:

1. 1 ёшгача 10 тадан.
2. 1 дан 2 ёшгача 10 тадан – 15 тагача.
3. 2 ёшдагилар 15 тадан.
4. 1 дан 2 ёшгача 15 тадан.
5. 3 ёшгача 15 – 20 тадан.
6. 2 дан 3 ёшгача 15 тадан.

10. МБМда мактаб олди ёшидаги болалар ёш гуруҳлари ва улардаги болалар сонини кўрсатинг:

1. 1 ёшгача – 10 тадан.
2. 1 дан 2 ёшгача 10 тадан – 15 тагача.
3. 3 ёшдагилар – 15 тадан.
4. 3 дан 4 ёшгача – 20 тадан.
5. 4 ёшдан 5 ёшгача – 20 тадан.
6. 6 дан 7 ёшгача – 20 тадан.

Мавзуга тегишли ўқитишнинг янги инновацион технологик усуллари

Мавзу: «МБМлар лойиҳасини санитар–гигиеник баҳо бериш» мавзусидаги амалий машғулотнинг иш тартибига қўшимча равишда ўқитишнинг янги технологик усулларида «Мияга ҳужум» услубини қўллаш

Бу усул ёрдамида талабаларнинг дастлабки билим даражаси баҳоланиши мумкин. Гуруҳ талабалари 2–3 кишидан иборат кичик гуруҳларга (КГ) бўлинади. Мазкур мавзу бўйича берилган муаммоли саволга ҳар бир КГ ўз жавоб вариантини берилиши сўралади. Ҳар бир КГ ўз жавоб вариантини бергандан сўнг, ўқитувчи бошчилигида ва талабаларнинг фаол иштирокида муҳокама бошланади. КГ мавзу бўйича берилган муаммоли саволга олинган жавоблар ичидан энг тўғрисига юқори балл қўйилади, қолган жавобларга мос равишда пастроқ баллар қўйилади.

Ушбу услуб асосан 5 курс талабаларининг дастлабки жараёнидаги билим савиясини текширишда фойдаланилади. Ушбу усул асосан кишининг ўз нуқтани назарини исботлаш, ҳимоя

қилиш, ҳар қандай вазиятларда энг маъқул ечимни топиш, мулоқот олиб боришга ёрдам беради. Ҳимоя қилинаётган нуқтаи назарнинг тўғрилигига оппонентларни ишонтиришга ўргатади. Бу услуб шу кунги мавзунини тўла таҳлил қилиб чиқиш олдидан ўтказиладиган «чигал ёзиш машқи» учун жуда мос келади.

Талабаларга мавзу бўйича қуйидаги саволлар берилиши мумкин

1. МБМларни аҳоли яшаш жойида жойлаштиришнинг гигиеник мезонларини кўрсатинг.
2. МБМларни лойиҳалаштириш ва қуриш мезонларини кўрсатинг.
3. МБМларни лойиҳалаштиришда қўлланиладиган қонуний ҳужжатларни кўрсатинг.
4. МБМ ер майдонининг асосий минтақаларини кўрсатинг.
5. МБМ биносининг асосий турларини кўрсатинг.
6. МБМ ер майдонининг ўлчамларини (Сан М ва Қ 0033–94) кўрсатинг.
7. МБМ биносининг асосий элементларини кўрсатинг.
8. МБМ гуруҳ ячейкасининг таркибини кўрсатинг.
9. МБМ гуруҳ ячейкасининг асосий жиҳозларини кўрсатинг.
10. МБМ хоналарида столлар жойлаштиришининг асосий талабларини кўрсатинг.

АМАЛИЙ КЎНИКМА

МАКТАБГАЧА БОЛАЛАР МУАССАСАЛАРИНИНГ ЛОЙИҲАЛАРИ БЎЙИЧА САНИТАР ГИГИЕНИК ЭКСПЕРТИЗА ЎТКАЗИШ ВА ХУЛОСА БЕРИШ

Болалар муассасаларини экспертизадан ўтказиш—болалар ва ўсмирлар гигиенаси соҳасидаги ОСНнинг бир қисми ҳисобланади.

Бундай экспертизани ўтказиш учун қуйидагилар зарур: кўриб чиқиш учун тақдим этилган лойиҳа материаллари, СанҚваМ — 0033–94, 0077–97.

ҲАРАКАТ АЛГОРИТМИ

Мактабгача бўлган муассасалар лойиҳаларини экспертизаси.

1. Тавсия этилган маълумотларни тўлиқлиги ва сифатининг таҳлили.
2. Тушунтириш хати билан танишиш:
 - муассасанинг вазифаси ва қуввати;
 - қурилиш жойи;
 - ер майдонининг катталиги, ўлчамлари;
 - болалар майдончаларининг мавжудлиги, жиҳозланиши, гуруҳларга доир ажратилиши.
3. Қуйидаги таърифлар бўйича вазиятли режани баҳолаш.
 - объектнинг тўғри жойлашганлиги;
 - атрофдаги ва ўраб турган объектлар;

- санитар ҳимоя минтақасининг мавжудлиги ва катталиги.
- 4. Қуйидаги кўрсаткичлар бўйича бош режани баҳолаш:
 - бинонинг тузилиши (шакли), майдонда жойлашиши, ер майдонининг минтақаларга ажратилиши;
 - қурилиш майдонининг фоизларда ифодаланиши;
 - кўкаламзорлаштириладиган майдоннинг фоизлардаги қиймати.
- 5. Бино кесмаларини баҳолаш.
 - қаватлар сони, қаватлар бўйича хоналарнинг жойлашиши;
 - гуруҳлар ажратиш мезонларининг таъминланганлиги;
 - гуруҳларга доир хоналар тўплами ва уларга таъриф;
 - мажлислар ва жисмоний тарбия залларига гигиеник таъриф;
 - овқатланиш хоналари ва кир ювиш хоналарига гигиеник таъриф;
 - тиббий хонанинг мавжудлиги ва жиҳозланиши.
- 6. Санитар – техник жиҳозларни баҳолаш.
 - иситилиш, ёритилиш ва шамоллатилиши;
 - сув таъминоти, канализация;
 - чиқиндиларни четлаштириш тизими.
- 7. Хулоса тузиш (303 шакл) ва уни журналга қайд қилиш.

“Болалар ва ўсмирлар учун умумтаълим мактаблари лойиҳасини санитар–гигиеник экспертиза қилиш”

Машғулотнинг мавзуси: Умумтаълим мактабларини аҳоли яшаш жойида гигиеник равишда лойиҳалаштирилиши, жойлаштирилиши, санитар – гигиеник қулайлиги ва ободонлаштирилганлигини гигиеник баҳолашни ўрганиш.

Ушбу мақсадга эришиш учун талабалар қуйидаги вазифаларни бажариши ва билишлари шарт:

1. Умумтаълим мактабларини аҳоли яшаш жойида лойиҳалаштирилиши ва жойлаштирилишининг гигиеник асос – ларини ўрганиш.
2. Меъёрий ҳужжатлар асосида умумтаълим мактабларини ер майдони ва биносини лойиҳалаштирилиши ва қулайлигига баҳо бериш (тушунтириш хати, бош ва ситуацион режа, қаватлар ва кесма режалари, вентиляциянинг ишчи чизмаси, иситилиши, сув билан таъминланиши, канализация, электр жиҳозлари, электр билан таъминланиш, ертўла чизмасига) гигиеник баҳо беришни ўрганиш
3. Умумтаълим мактаблари лойиҳасини санитар – гигиеник талабларга мос келиши даражасини мослигини таҳлил қилиш ва лойиҳага хулоса тайёрлаш.
4. Болалар ва ўсмирлар муассасаларини лойиҳалаштириш устидан меъёрий – услубий ҳужжатлар билан ишлаш кўникмаларини шакллантириш.
5. Лойиҳага 303 – шакл бўйича хулоса бериш ҳужжатини тўлдиришни ўрганиш.

Умумтаълим мактабларининг бу лойиҳаси санитар — гигиеник экспертиза ўтказиш махсус дастури асосида олиб борилади.

7.2. Умумтаълим мактаблари, мактаб-интернатларининг лойиҳасини кўриб чиқиш ва санитар-гигиеник баҳолаш дастури

I. Умумий маълумотлар.

1. Мактабнинг тури (бошланғич, тўлиқсиз ўрта, ўрта).
2. Болалар муасасасининг лойиҳалаштирилган ўрни.
3. Хизмат кўрсатиш доираси.

II. Ер майдони.

11. Ситуацион лойиҳа.

А) аҳоли яшаш жойида жойлаштирилиши (туман, даҳа, шаҳар ва қишлоқ шароитида ўзига хос бўлган талаблар асосида);

Б) ён атрофдаги асосий ва қўшимча жойлаштирилган иншоотлар (яшаш уйлари, саноат корхоналари, автомобил ва темир йўллар, майдонлар, кўчалар, ёнғинни олдини олиш марказлари, йирик бозорлар ва дорихоналар, дам олиш оромгоҳлари ва бошқалар);

1. Ер майдонининг умумий ўлчами ва минтақалари.

2. Ер майдонининг таркиби, майдони ва уларнинг жойлаш — тирилиши.

4. Кўкаламзорлаштириш майдони.

5. Ер майдонига чиқиш йўллари.

6. Ер майдонининг чегараланиши.

7. Ўқув биноларининг ориентацияси.

III. Бинонинг конструктив ва ҳажмий режалаштириш масалалари.

1. Бинонинг ер майдонида жойлаштирилиши (қизил чизиққача бўлган масофа) композиция ва қаватлар сони.

2. Хоналар таркиби; ўқув ва умумтаълим мактаб хоналарига ажратилиши, шунингдек, бошланғич, тўлиқсиз ўрта ва умумтаълим ўрта мактаб гуруҳлари учун мўлжалланган алоҳида гуруҳ хоналари.

IV. Ўқув хоналарининг тавсифи.

1. 1-синф ўқувчилари учун синф хоналари: хоналар сони, битта ўқувчига мўлжалланган майдони, жиҳозларнинг жойлаштирилиши, тушиш бурчаги, ёруғлик ва чуқурлик коэффициенти.

2. 2-4-синф ўқувчилари учун синф хоналари: хоналар сони, битта ўқувчига мўлжалланган майдони, жиҳозларни жойлаштирилиши, тушиш бурчаги, ёруғлик ва чуқурлик коэффициенти, тажрибакорлар хонасининг сони ва майдони.

3. Ўқув кабинетлари: хоналар жамламаси, битта ўқувчига мўлжалланган майдони, жиҳозларни жойлаштирилиши, тушиш

бурчаги, ёруғлик ва чуқурлик коэффиценти, тажрибакорлар хонасининг сони ва майдони.

4.Тажрибахоналар: хоналар жамламаси, битта ўқувчига мўлжалланган майдони, жиҳозларни жойлаштирилиши, тушиш бурчаги, ёруғлик ва чуқурлик коэффиценти, тажрибакорлар хонасининг сони ва майдони.

5. Меҳнат таълими ва касбга йўналтириш хоналари: асосий хоналар жамламаси, битта ўқувчига мўлжалланган майдони, жиҳозларни жойлаштирилиши, тушиш бурчаги, ёруғлик ва чуқурлик коэффиценти; устахонадаги ёрдамчи хоналар сони ва майдони.

6.Ўқув спорт заллари: ўлчами ва сони, ориентацияси, жойлаштирилиши, ёруғлик ва чуқурлик коэффиценти; залдаги ёрдамчи хоналар сони ва майдони.

7.Фаоллар зали: майдони, ўринлар сони, битта томошабинлар ўрни, эстрада ўринлари сони, жиҳозлар хоналари, кино ашпаратлари хонаси, техник марказлар ва уларнинг майдони, фаоллар зали атрофидаги коридор ва рекреация хоналарининг сони.

8. Мусиқа машғулотлари ва ашула хоналари — клуб хоналари ва майдони.

9. Кутубхона: хоналар жамламаси ва майдони.

10. Куни узайтирилган гуруҳлар хонаси ва битта ўқувчига мўлжалланган майдони.

11. Тўғарак машғулотлари хоналари, битта ўқувчига мўлжалланган майдони.

12. Рекреация хоналари тури ва битта ўқувчига мўлжалланган майдони.

13. Дам олиш хоналари 1—синф учун ўйнаш— ухлаш хоналари, битта ўқувчига мўлжалланган майдони; мактаб— интернатларидаги ухлаш хоналари, ўринлар сифими, битта ўқувчига тўғри келадиган майдон.

14. Хизмат кўрсатиш доирасидаги хоналар:

— овқатланиш заллари ўринлар сони ва майдони;

— ошхона;

— маъмурий—хўжалик хизмати хоналари сони ва майдони;

— тиббий пункт таркиби ва майдони;

— мактабнинг дам олиш заллари, гардеробнинг жойлаштирилиши, минтақаланиши, майдони;

— ҳожатхона, ювиниш ва чўмилиш хоналари (санитария жиҳозлари сони ва битта ўқувчига тўғри келадиган майдони).

V. Бинодаги асосий хоналарнинг безатилиши

VI. Хоналарнинг санитар—техник қулайлиги

1. Сув билан таъминланиши (тури, лаборатория, санитария тармоғи ва ювиниш хоналарига совуқ ва иссиқ сув бериш

тартиби, ювиниш кабиналарининг сони, ички ёнгинни олдини олишга жавоб берадиган меъерий ҳужжатларда кўрсатилган санитария жиҳозларининг сони)

2. Канализация (тизими, меъерий кўрсаткичларга мос келадиган санитария жиҳозларининг сони).

3. Иситиш (тизими, ташувчилар ва иситиш жиҳозларининг тури, уларнинг жойлаштирилиши, спорт зали ва рекреация хоналарида ҳамма тўсинлари, қурилиш — климатик минтақаларга мос келадиган асосий хоналардаги ҳароратнинг гигиеник меъерлари).

4. Вентиляция (тизими, синфхоналари, кабинетлар, спорт ва фаоллар заллари, ошхона ва алоҳида хоналарда ажратилган тортувчи вентиляция қурилмаларининг мавжудлиги ва сони, ҳавонинг алмашилиши сони). Ўқув хоналари, кабинетлар ва иссиқлик кўтарилиши мумкин бўлган хоналардаги фрамуга ва форточкаларнинг сони, асосий хоналарда ҳавонинг оқими ва тортилиш миқдори.

5. Сунъий ёритилиш. Ёритиш манбалари, ёритиш мосламаларининг тури, ёритиш нуқталарини жойлаштириш, ёритилиш қуввати, электр кучининг солиштирма оғирлиги, спорт залларида ултрабинафша нурларининг манбалари.

IV. Материалларнинг таҳлили ва хулоса.

Материалларнинг таҳлили қуйидаги йўналишда ташкиллаштирилади:

- Лойиҳа ўқув жараёнини ташкиллаштиришга, меҳнат ва политехник таълимни ташкиллаштиришга қулай шароит яратадими?
- Лойиҳада кўрсатилган талаблар болаларни ҳар тамонлама жисмоний тарбиялаш учун шароит яратадими?
- Ўқувчиларни дам олиш ва овқатланиш шароитлари лойиҳани тузишда кўзда тутилганми?
- Ўқувчиларни соғломлаштириш ва мактабдан ташқари фаолиятини ривожлантиришга қаратилган талаблар лойиҳани тузишда кўзда тутилганми?
- Етарли даражада табиий ва сунъий ёритилиш талаблари лойиҳада кўрсатилганми?
- Лойиҳа орқали ўқувчиларга етарли даражада мақбул ҳаво — иссиқлик тартибини таъминлаш мумкинми?
- Табиий таъминланганлик ва ўқувчиларни саломатлик ҳолатини яхшилашга шароит яратилганми?
- Ўқувчилар хавфсизлигини таъминлашга шароит яратиш лойиҳада кўзда тутилганми?

Хулосада лойиҳада келтирилган маълумотлар меъерий ҳужжатларга асосан, лойиҳага рухсат берилади ёки лойиҳа четлаштирилиши тўғрисида 303 — шакл тўлдирилади.

Умумтаълим мактабларининг ер майдони ва биносига бўлган гигиеник талаблари

Мактабларни лойиҳалаштириш ва қуришни санитария назорат қилишда Ўзбекистон Республикасида ишлаб чиқарилган еъёрий ҳужжатлардан фойдаланилади. Ўқувчилар сони барча синфларда 30 тадан болага рухсат берилади. Мактаб биносигаги ўқувчиларнинг ўрни қуйидаги тартибда режалаштирилади: шаҳар мактабларида болаларнинг сони 1000 тадан ва битта синфда болаларнинг сони 25 тадан ошмаслиги керак. Қишлоқ мактабларидаги ўқувчилар сони қуйидагича бўлиши керак: ошланғич комплекс мактабларда – 80 тадан, 1 ва 2_ – оққичларда 250 тадан ўқувчига, 1, 2, 3 босқичларда – 500 тагача ўқувчига мўлжалланади, битта синфдаги ўқувчилар сони 25 тадан ошмаслиги керак.

Умумтаълим мактабларининг янги замонавий турлари (лицей, гимназия ва шахсий мактаблар ва бошқалар) алоҳида бинода ёки бинонинг алоҳида бўлинмаларида алоҳида чиқиш эшиklarига эга бўлиб, мактабнинг қошида жойлаштирилиши керак.

Жадвал 7.2.1.

Мактаб ер майдонининг ўлчамлари қуйидагича белгиланади (ҚМҚ 2.07.01–94)

№	Режалаштирилган ўринлар сони	Битта ўқувчига тўғри келадиган майдон, м ²
1.	40 – 400 ортиқгача	5
2.	400 – 500 ортиқгача	60
3.	500 – 600 ортиқгача	50
4.	600 – 800 ортиқгача	40
5.	800 – 1000 ортиқгача	33

Мактаб ер майдони қуйидаги таркибий қисмлардан иборат: жисмоний тарбия – спорт, бошланғич ҳарбий тайёргарлик, дам олиш, ўқув – тарбиявий ва хўжалик минтақаларидан иборат.

Жисмоний тарбия – спорт минтақаси спорт зал томонига жойлаштирилиб, ЎзР давлат спорт комитет томонидан белгиланган спорт жиҳозлари билан жиҳозланиши керак. Мактаб биносидан 25 метр масофада жойлаштирилиш лозим. Ўқув хоналарининг кўразалари томонга жойлаштирилиши ман қилинади. **Жисмоний тарбия – спорт минтақаси** стадион, спорт ўйинлари майдони, гимнастика машғулотлари майдони, спорт ўйинлари учун комбинациялаштирилган майдон, тош улоқтириш, баландликка ва доқликка сакраш майдонлари жойлаштирилиши керак. Спорт ўйинлари майдони қаттиқ қоплама билан қопланиши лозим, футбол майдони чим билан қопланиши керак. Жисмоний тарбия ва спорт минтақаси сув сепиш учун кран билан жиҳозланиши

керак, дарс бошланишидан 20 – 25 дақиқа олдин майдонга сув сепилиши керак.

Ер майдонида **бошланғич ҳарбий тайёргарлик** машғулотлари минтақасида ўқув шаҳарчасидан иборат бўлиб, ФХ ва тактик тайёргарлик учун 500 м² майдон ва тош улоқтириш учун ҳам 500 м² майдон ажратилиши лозим.

Ер майдонидан бундан ташқари **ўқув-тажриба минтақаси** ажратилади, унинг майдони умумий ер майдонининг 25 % дан ошмаслиги керак. Бу минтақада ўқувчилар учун ўсмирлар ҳаётини ўрганиш майдони, агротехника ишларини бажариш майдони, метериология бўйича амалиёт ишларини ўрганиш жойи, ботаника ва биология тажриба майдонлари жойлаштирилади.

Дам олиш минтақаси 1,2,4 ва 5–9 синфларга алоҳида қилиб жойлаштирилади. 1,2–4–синфлар ўйнаш майдонлари ҳаракатли ўйинларга мўлжалланган бўлиб, майдон ушбу ёшдаги 100% болалар сонини қамраб олишга мўжалланиши керак. 5–9–синфлар учун мўлжалланган дам олиш майдони болаларни ҳаракатли ўйинлар ўйнаши учун умумий болаларнинг 50% сонини қамраб олиши керак. Қолган қисми дам олишга мўлжалланиши керак. Ўйнаш майдонлари майса ёки чим билан қопланиши керак.

Хўжалик минтақаси хўжалик жиҳозлари ва уларни сақлаш омборхоналари, автомобилларни сақлаш гаражлари, ахлат идишларини сақлаш ўринларига мўлжалланиши лозим. Марказий иситиш тармоғи ва сув билан таъминланиш бўлмаган вазиятларда шу жойда сув қайнатилиб, тарқатиш ва маҳаллий иситиш ўрни жойлаштирилади. Хўжалик минтақаси ишлаб чиқариш хоналари ва ошхонанинг чиқиш эшигига қулай бўлиши керак, Бино билан унинг орасидаги масофа 35 метрдан кам бўлмаслиги керак.

Кўкаламзорлаштирилган майдон умумий майдоннинг 40–50%ни ташкил қилиши керак. Ер майдони барча йўналишларда баланглиги 1,5 м.дан кам бўлмаган кўкаламзорлаштирилган ҳимоя минтақасига эга бўлиши керак. Мактабнинг атрофи металл панжара билан ўралиши керак.

Бинонинг қаватлар сони 3 – қаватдан ошмаслиги керак. Зич қурилган шаҳарларда 4– қаватдан қуришга рухсат берилади. 4– қаватли қурилган мактабларнинг 4–қаватида болалар кам бўладиган хоналар жойлаштирилиши керак.

Синф хоналари 3 та турга бўлинади: буларга мустақил ўқув хоналари, ўқув – ишлаб чиқариш хоналари ва ўқув спорт хоналари киради. Ўқув – ишлаб чиқариш ва ўқув – спорт хоналари бинонинг биринчи қаватида жойлаштирилиши керак. Биология ва жонли табиат хоналари ҳам мақсадга кўра биринчи қаватда жойлаштирилгани маъқул.

Синфхоналарининг ўлчами 50 м² дан ошмаслиги керак, битта ўқувчига 2 м² дан кам бўлмаган майдон ажратилиши керак.

Ўқув кабинетларининг майдони умумий фанларга мўлжалланган кабинетларда битта ўқувчига 2,5 м² майдон ажратилиши керак, гуруҳларга ажратиладиган фанларда (хориж тиллари) ва шахсий фанлар хоналарида битта ўқувчига 3,3 м² майдон ажратилади. Ҳар бир кабинетда ёки 2—3 та кабинетларда тажрибакорлар хонаси бўлиши керак. Алоҳида тажриба хоналари (кимё, физика, биология ва компютер хоналари) таъминланиши керак.

Ўқурашга тиришган мактабларда маъруза заллари режалаштирилади. Унинг майдони синфлар жуфтлигига боғлиқ бўлиб, 3 та синфга битта зал ва битта ўқувчига 1 м² жой ажратилади.

Мактаб биносидаги ўқув устахоналарининг майдони синфдаги битта болага 6 м² дан ажратилади. Меҳнат таълими ва ижтимоий фойдали меҳнат дарсларида синфлар иккига бўлинади. Замоновий мактабларда янги таълим тизимининг талабларига асосан болаларнинг шахсияти ва мактабдан ташқари фалоятини ривожлантириш мақсадида 12 x 12 м ҳажмдаги универсал заллар режалаштирилади, бундан ташқари турли тўғарақ машғулоти учун хореография, мусиқа ва ашула машғулоти учун 70—108 м² хоналар режалаштирилиши керак.

Спорт залининг сони ва тури мактабнинг қувватига боғлиқ бўлади. Спорт залининг майдони 9 x 18 м ёки 12 x 30 м, баландлиги 6 метрдан кам бўлмаслиги керак. Спорт залида залнинг қувватига боғлиқ равишда 16—32 м² снаряд хонаси, ўғил ва қиз болаларга алоҳида 10,5 м² эга бўлган ечиниш хоналари, 9 м² майдонли душ хонаси, 8 м² майдонга эга бўлган алоҳида ҳожатхона ва инструктор хоналари (9м²) режалаштирилади.

Мактабларда ўқувчилар доимий равишда иссиқ овқат билан таъминланиши керак. Овқатланиш ошхонада ташкиллаштирилиши керак. Умумий болаларнинг сони 100 тадан кўп бўлса, ошхона ташкиллаштирилиши лозим. Ошхонада иссиқ ва совуқ цехлар, гўшт—балиқ, қандолат, сабзавот, ошхона идишларни ювиш жойи, гўшт ва тез бузиладиган маҳсулотларни паст ҳароратда сақлаш ва музлатгич хоналари, ходимлар дам олиши ва овқатланиш хоналари, идишларни ювиш хоналари ва санитария тармоғидан иборат бўлиши керак. Ошхона ва буфетлардаги овқатланиш залининг майдони битта ўқувчига 0,7 м² ни, ўтириш ўринларининг сони 100% болаларнинг 3 маҳалдан кириб чиқишига мўлжалланиши керак. Ошхонада 20 та ўтириш ўрнига 1 та қўл ювиш крани таъминланиши керак.

Буфет қуйидаги таркибий қисмлардан иборат бўлиши керак: юкларни сақлаш, овқатни иситиш хоналари печлар билан биргаликда, музлатгичлар, тарқатиш ўринлари, ёрдамчи хоналар ва идишларни ювиш хоналаридан иборат бўлиши керак.

Фаоллар залининг ўлчами битта ўтириш ўрнига 0,65 м² ни ташкил қилиб, умумий болаларнинг 60 %ни қамраб олишга мўлжалланиши керак. Фаоллар залида безаниш учун 10 м² ли ҳожатхоналар, кинопроекция хоналари (27 м²), мусиқа жиҳозлари ва безак анжомларни сақлаш омборхоналари (10 м²), костюмларни сақлаш хоналари (10 м²) бўлиши керак.

Замонавий мактабларда **кутубхоналар** сўров ва маълумотларни тарқатиш марказлари сифатида фойдаланилади. Кутубхоналар шахсий машғулотлар билан шуғулланиш мақсадида ТЎВ билан жиҳозланиши керак. Маълумотларни тарқатиш марказининг майдони битта ўқувчига 0,6 м² ни ташкил қилиши керак.

Кутубхонада қуйидаги хоналар кўзда тутилади: ўқув хоналари, маълумотларни бериш марказлари (адабиётларни тарқатиш ва қабул қилиш ўринлари), каталоглар билан ишлаш ўринлари, очиқ материаллар фонди, ёпиқ материаллар фонди, шахсий ТЎВ билан шуғулланиш майдонлари, ҳаракатли араваларни сақлаш хоналаридан иборат бўлиши керак.

Ҳозирги мактабларда рекреацион хоналар зал туридаги хоналарга алмаштирилмоқда.

Умумтаълим мактабларининг **тиббий хоналари** ўз таркибига қуйидаги хоналарни олади: шифокор хонаси узунлиги камида 7 метрни ташкил қилиши керак (кўриш ва эшитиш ўткирлигини аниқлаш учун 14 м² кам бўлмаган хона режалаштирилиши керак), стоматолог шифокор учун 12 м² дан кам бўлмаган хона тортиш шкафи ўрнатилган ҳолатда режалаштирилади, муолажа хонасининг майдони 14 м² ни, 10 м² ни ташкил қиладиган психолог кабинети режалаштирилади. Тиббий хонада алоҳида санитария тармоғи режалаштирилади. Тиббий хонадаги жиҳозларнинг тартиб сони иловаларда кўрсатилган.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Умумтаълим мактабларининг асосий вазифаларини тушунтириб беринг.
2. Аҳоли яшаш жойларида мактабларда жойлаштиришнинг гигиеник талабларини санаб беринг.
3. Умумтаълим мактабларини лойиҳалаштириш ва қуришнинг гигиеник мезонларни таҳлил қилиб беринг.
4. Мактаб лойиҳасининг турларини кўрсатинг.
5. Мактаб лойиҳасидаги режалар ва уларга бўлган талабларни тушунтириб беринг.
6. Бош режа ва унинг гигиеник талабларини санаб беринг.
7. Мактаб ер майдонининг таркибий қисмлари ва уларга қўйилган гигиеник талаблар.

8. Мактаб биносига бўлган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
9. Мактабнинг асосий хоналарига бўлган гигиеник талабларни кўрсатинг.
10. Мактабнинг ёрдамчи хоналарига бўлган гигиеник талабларни кўрсатинг.
11. Мактабнинг хизматчилар хоналарига қўйилган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
12. Тиббий хоналарга қўйилган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
13. Мактаб биносининг ориентациясига бўлган гигиеник талабларини тушунтириб беринг.
14. Ҳаво иссиқлик алмашинуви ва ёритилганликка бўлган гигиеник талабларини тушунтириб беринг.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ ТЕСТ САВОЛЛАРИ

1. Умумтаълим мактабларини аҳоли яшаш жойида лойиҳалаштириш ва қуришда фойдаланиладиган асосий қонуний ҳужжатни кўрсатинг:

1. 2.07.01. – 1994.
2. 01.02. – 2000.
3. 0033 – 1994.
4. 0095 – 2000.
5. 2.01.05. – 98.

2. Умумтаълим мактабларини лойиҳалаштириш ва қуришда фойдаланиладиган асосий қонуний ҳужжатни кўрсатинг:

1. 01.02. – 2000.
2. 0033 – 94.
3. 2.07.01.94.
4. 0095 – 2000.
5. 0097 – 2000.

3. Умумтаълим мактабларини лойиҳалаштириш ва қуришда фойдаланиладиган асосий гигиеник мезонларни кўрсатинг:

1. Ўқув – тарбиявий жараёнга гигиеник шароит яратиш.
2. Ўқув жараёнини ташкиллаштиришга қулай шароит яратиш.
3. Ўқув – ишлаб чиқариш жараёнини ташкиллаштиришга гигиеник шароит яратиш.
4. Гуруҳ алоҳидалиги мезонига риоя қилиш.
5. Ёш даврийлиги мезони ва унга қўйилган талабларга риоя қилиш.

4. Мактабнинг асосий хоналарида битта болага тўғри келадиган майдоннинг ўлчамини кўрсатинг:

1. 1.25 м.кв.
2. 2.0 м.кв.
3. 2.5 м.кв.

4. 4.0.м.кв.
5. 6.0. м.кв.
5. Ўқув – тажриба минтақасида жойлаштирилиши лозим бўлган объектларни кўрсатинг:
 1. Иссиқ хоналар географик минтақалар, қуёнхоналар.
 2. Ўқувчиларнинг дам олиш майдонлари, югуриш майдончалари.
 3. Синфхоналар ва ўқув ишлаб чиқариш устахоналари.
 4. Мактабдан ташқари фаолиятни ошириш воситалари.
 5. Меҳнат таълим устахоналари.
6. Мактабнинг асосий хоналарига кирувчи хоналар тўпламини кўрсатинг:
 1. Синфхоналар.
 2. Ўқитувчилар хонаси.
 3. Мактаб кутубхонаси.
 4. Кийимларни ечиш хонаси.
 5. Гуруҳ хоналари.
7. Спорт залининг энг кичик асосий ўлчамини (м.кв) кўрсатинг:
 1. 144.
 2. 288.
 3. 450.
 4. 560.
 5. 222.
8. Мактабнинг умумий болалар сони қанчадан ошса, ошхона режалаштирилади?
 1. 120.
 2. 220.
 3. 324.
 4. 624.
 5. 1200.
9. Мактабнинг асосий хоналарида табиий ёритилганлик параметрларининг даражасини кўрсатинг:
 1. ТЁК – 1.5%, ЁК – 1:5, ЧК – 1:2, СТК – 1:2;
 2. ТЁК – 1.5%, ЁК – 1:6, ЧК – 1:2, СТК – 1:2;
 3. ТЁК – 1.0%, ЁК – 1:4, ЧК – 1:2, СТК – 1:3;
 4. ТЁК – 2.0%, ЁК – 1:5, ЧК – 1:3, СТК – 1:2;
 5. ТЁК – 1.5%, ЁК – 1:8, ЧК – 1:2, СТК – 1:2.
10. Аэрация нима?
 1. Ҳавонинг алмашинуви.
 2. Ҳавонинг хонадаги табиий миқдори.
 3. Ҳавонинг таркибидаги чангнинг миқдори.
 4. Ҳавонинг табиий йўл билан алмашинуви.
 5. Ҳавонинг сунъий йўл билан алмашинуви.

МАВЗУТА ТЕГИШЛИ ЎРГАТУВЧИ, НАЗОРАТ ҚИЛУВЧИ ДАСТУРЛАР

1. Умумтаълим мактабларини лойиҳалаштириш ва қуришда фойдаланиладиган асосий қонуний ҳужжатни ишлаб чиқаришда фойдаланилган ҳужжатларнинг тўғри вариантини кўрсатиш:

1. ҚМҚ 2.07.01. – 1994.
2. ҚМҚ 2.01.05. – 1998.
3. ҚМҚ 0033 – 1994.
4. ҚМҚ 0038 – 2003.
5. ГОСТ 950: 2000.
6. СанМ ва Қ 0065 – 1996.
7. ҚМҚ 2.04.01. – 1997.
8. СанМ ва Қ 0097 – 2000.
9. ҚМҚ 2.04.05. – 1994.
10. СанМ ва Қ 0095 – 2000.

2. Умумтаълим мактаблари ер майдонининг битта болага тўғри келадиган таркибий қисмларини кўрсатиш:

1. 40 дан 400 ўрингача 5 м.кв.
2. 40 дан 400 ўрингача 1.25 м.кв.
3. 400 дан 500 ўрингача 35 м.кв.
4. 400 дан 500 ўрингача 60 м.кв.
5. 500 дан 600 ўрингача 50 м.кв.
6. 600 дан 800 ўрингача 40 м.кв.
7. 800 дан 1000 ўрингача 33 м.кв.
8. 500 дан 600 ўрингача 40 м.кв.
9. 600 дан 800 ўрингача 25 м.кв.
10. 800 дан 1000 ўрингача 35 м.кв.

3. Умумтаълим мактаблари ер майдонининг асосий таркибий қисмларини кўрсатиш:

1. Жисмоний – тарбия спорт.
2. Бошланғич – ҳарбий тайёргарлик.
3. Дам олиш.
4. Гуруҳ.
5. Ҳовли – боғ.
6. Ўқув – тажриба.
7. Хўжалик.
8. Ўқув – ишлаб чиқариш.
9. Гулхан ёқиш.
10. Ётоқхоналар комплекси.

4. Умумтаълим мактаблари биносидаги асосий гуруҳ хоналарини кўрсатиш:

1. 1 – 4 – синфлар учун синф хоналари.
2. 5 – 9 – синфлар учун ўқув секциялари.

3. 1 – 4 – синфлар учун ўқув секциялари.
4. 5 – 9 – синфлар учун алоҳида ўқув бинолари корпуси.
5. Меҳнат таълими учун хоналар.
6. Қуни узайтирилган гуруҳлар учун хоналар.
7. Ўқув – спорт ва маданий маърифий ишлар учун хоналар тўплами.
8. Мусиқа – гимнастика заллари.
9. Ухлаш хоналари комплекслари.
10. Маданий дам олиш ва фортопиано хоналари.

5. Ўқув – тажриба минтақасида жойлаштирилиши лозим бўлган объектларни кўрсатинг:

1. Иссиқхоналар.
2. Географик минтақалар.
3. Қуёнхоналар.
4. Метериологик участкалар.
5. Устахоналар.
6. Югуриш майдончалари.
7. Дам олиш ўринлари.
8. Кўкаламзорлаштириш майдонлари.

6. Мактабнинг асосий хоналарига кирувчи хоналар тўпламини кўрсатинг:

1. Синф хоналари.
2. Дам олиш хоналари.
3. Спорт заллари.
4. Ошхоналар.
5. Кабинетлар.
6. Фаоллар заллари.
7. Лабораториялар.
8. Устахоналар.
9. Ўқитувчилар хонаси.
10. Тиббий кабинет.

7. Спорт залининг асосий ўлчамини (м.кв) кўрсатинг:

1. 144.
2. 155.
3. 172.
4. 162.
5. 288.
6. 450.
7. 560.

8. Мактаб тиббий хоналарининг асосий ўлчамларини м. кв да кўрсатинг:

1. Шифокор хонаси – 14.
2. Тиш шифокори хонасининг ўлчами – 12.
3. Шифокор хонаси – 12.
4. Муолажа хонаси – 12.

5. Психолог хонаси — 10.
6. Тиш шифокори хонасининг ўлчами — 14.
7. Муолажа хонаси — 14.
8. Психолог хонаси — 16.

9. Мактаб асосий хоналарининг битта ўқувчига тўғри келадиган ўлчамларини кўрсатинг:

1. Синф хоналари — 2 м²
2. Кабинетлар — 2.5 м²
3. Лингафон хоналари — 2 м²
4. Лабораториялар — 2.4 м²
5. Меҳнат таълим хоналари — 2.5 м²
6. Меҳнат таълим хоналари — 6 м²
7. Синф хоналари — 1.25 м²
8. Кабинетлар — 2.0 м²

АМАЛИЙ КЎНИКМА

УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИ ЛОЙИХАЛАРИ БЎЙИЧА САНИТАР-ГИГИЕНИК ЭКСПЕРТИЗА ЎТКАЗИШ ВА ХУЛОСА БЕРИШ

Болалар муассасаларини экспертизадан ўтказиш—болалар ва ўсмирлар гигиенаси соҳасидаги ОСНнинг бир қисми ҳисобланади.

Бундай экспертизани ўтказиш учун қуйидагилар зарур: кўриб чиқиш учун тақдим этилган лойиҳа материаллари, СанҚваМ — 01.02—2000, 0077—97.

ҲАРАКАТ АЛГОРИТМИ

1. Тақдим этилган лойиҳа маълумотларининг тўлиқлиги ва сифатининг таҳлили.
2. Тушунтириш хати билан танишиш.
3. Вазиятли режани баҳолаш.
4. Бош режани баҳолаш.
5. Биҳо кесмаларни баҳолаш:
 - бинолар сони, уларнинг тузилиш, қаватлилиги;
 - бинолар сони, уларнинг тузилиш, қаватлилиги;
 - кириш эшикларининг сони ва уларнинг жойлашган ўрни;
 - асосий хоналарнинг тўғри жойлашганлиги;
 - ўқув устахоналарининг мавжудлиги ва уларнинг жойлашиши;
 - ёрдамчи хоналарнинг мавжудлиги ва жойлашиши;
 - спорт зали ва рекреация хоналари;
 - маъмурий—жамоат хўжалик хизмат хоналарига гигиеник таъриф.
6. Санитар—техник жиҳозларни баҳолаш.
7. Хулоса ёзиш (303 шакл) ва уни журналда қайд қилиш.

7.3. Касб — ҳунар мактабларининг лойиҳасини санитар-гигиеник баҳолаш

I. Умумий маълумотлар.

Касбий мактабнинг тури (халқ хўжалигининг қайси тармоғига тегишли).

2. Қанча болалар сонига мўлжалланган?

II. Ер майдони.

1. Шаҳар маркази, туман ва аҳоли яшаш жойининг марказида жойлаштирилиши (саноат корхоналари атрофида жойлаштирилиши, санитария ҳимоя минтақасига рия қилиниши).

2. Гаражлар, техник ижодкорлар марказлари, автомобил ва темир йўллари, қизил чизиқ масофаси ва бошқалар);

3. Умумий майдони.

4. Кўкаламзорлаштириш майдони, яшил дарахтларнинг жойлаштирилиши.

5. Ер майдонидаги йўлаклар; хўжалик зонасига чиқадиган алоҳида йўллар.

6. Ер майдонининг таркибий қисми: ўқув — ишлаб чиқариш, спорт, хўжалик ва яшаш минтақалари ва уларнинг бир—бири билан алоқаси.

7. Спорт зонаси — спорт майдонининг таркиби ва иншоотлари, уларнинг майдони.

III. Бино.

Бинонинг корпуслари сони, функционал таркиби ва уларнинг алоқаси.

Бинонинг қаватлари.

Ўқув хоналари:

1. Ўқув хоналари ва гуруҳ аудиториялари — уларнинг сони; узунлиги ва чуқурлиги, синфларнинг умумий майдони, табиий ёритилганлик даражаси, ориентацияси, ёруғлик коэффициенти, чуқурлик коэффициенти.

2. Мутахассислик йўналишидаги ўқув кабинетларининг майдони, табиий ёритилганлик даражаси.

2. Лабораториялар, майдони ва табиий ёритилганлик даражаси.

3. Техник ўқув воситалари хонаси.

4. Ўқув мосламаларни тайёрлаш хоналари.

5. Маъруза хоналари

Ўқув — ишлаб чиқариш хоналари (устахоналар):

Ишлатилиши ва сони; узунлиги, чуқурлиги, умумий майдони ва бир болага тўғри келадиган майдони; баландлиги ва кубатураси, битта ишчига ва умумий тўғри келадиган майдони; табиий ёритилганлиги (ориентацияси, ёруғлик коэффициенти, чуқурлик коэффициенти); жиҳозлари (кийимларни сақлаш шкафлари, ювиш мосламалари ва бошқалар); ёрдамчи хоналари (жиҳозларни сақлаш, омборхоналар ва бошқалар).

Спорт хоналари: 1) спорт зали — ўлчами, залнинг баландлиги ва майдони, табиий ёритилганлиги, ҳавонинг алмашинуви мумкинлиги;

2) улоқтириш — майдони;

3) инструкторлар хонаси — майдони;

- 4) спорт анжомларини сақлаш хонаси — тавсияси ва майдони;
- 5) ечиниш, чўмилиш ва ҳожатхона — майдони, қурилмалар сони.

Мадааний — маиший хизмат хоналари:

- 1) фаоллар зали — умумий майдони ва битта томошабинга мўлжалланган майдони, баладдиги, чиқиш эшиклари сони;
- 2) киноаппаратлар хонаси, радио тармоғи — жойлаштирилиши, майдони;
- 3) тўтарак хоналари — майдони, сони;
- 4) кутубхона — китоблар сақлаш хонаси билан — майдони;
- 5) ўқув заллари — умумий майдони ва битта ўқувчига мўлжалланган майдони;
- 6) техник ижодкорлар хонаси — сони, майдони;
- 7) фотолабораториялар — жойлаштирилиши, майдони;
- 8) умумий жамоат ташкилотлари хонаси — майдони.

Овқатланиш хоналари:

- 1) овқатланиш зали тарқатиш ўрни билан — умумий майдони;
- 2) ишлаб чиқариш хоналари — жамламаси, майдони;
- 3) хизматчилар ва маиший хизмат хоналари — жамламаси, майдони.

Ёрдамчи хоналар:

- 1) рекреация хоналари — битта болага тўғри келадиган майдони;
- 2) ювиниш, чўмилиш ва ҳожатхоналар — жойлаштирилиши, қурилмаларни ўрнатилиш сони, табиий ёритилиши, шлюзлар сони.
- 3). Ечиниш хоналари — битта болага тўғри келадиган майдони, табиий ёритилганлик, деразага нисбатан кийимларни осииш мосламаларининг жойлаштирилиши.

Тиббий пункт: 1) шифокор хонаси — жойлаштирилиши, майдони;

- 2) муолажа хонаси — майдони;
- 3) стоматолог хонаси — майдони.

Маъмурий — хизмат хоналари:

- 1) директор ва унинг муовинлари хонаси;
- 2) ўқитувчилар хонаси;
- 3) усталар хонаси;
- 4) расмиятхона, ҳисоб — китоб хонаси;
- 5) техник ходимлар хонаси;
- 6) қоровулар хонаси; унинг алоҳидалиги.

Ётоқхона:

- 1) ётоқхоналарнинг жойлаштирилиши (алоҳида биноларда жойлаштирилиши ва асосий бинонинг хоналари билан оралиқ масофаси);
- 2) яшаш хоналари, қанча ўқувчига мўлжалланган, битта ўқувчига тўғри келадиган майдон;
- 3) ёрдамчи хоналар ва мадааний — маиший хизмат хоналарининг таркиби ва майдони;

4) изолятор — битта даволанувчига ажратилган майдони, жиҳозлари;

Санитар — техник қурилмалар ва иншоотлари

1. Сув билан таъминланиши (тури, лаборатория, санитария тармоғи ва ювиниш хоналарига совуқ ва иссиқ сув бериш тартиби, ювиниш кабиналарининг сони, ички ёнғинни олдини олишга жавоб берадиган меъёрий ҳужжатларда кўрсатилган санитария жиҳозларининг сони).

2. Канализация (тизими, меъёрий кўрсаткичларга мос келадиган санитария жиҳозларининг сони).

3. Иситиш (тизими, ташувчилар ва иситиш жиҳозларнинг тури, уларнинг жойлаштирилиши, спорт зали ва рекреация хоналарида ҳимоя тўсинлари, қурилиш — климатик минтақаларга мос келадиган асосий хоналардаги ҳароратнинг гигиеник меъёрлари).

4. Вентилляция (тизими, синф хоналари, кабинетлар, спорт заллари, ошхона ва алоҳида хоналарда ажратилган тортувчи вентилляцион қурилмаларнинг мавжудлиги ва сони, ҳавонинг алмашилиши сони). Ўқув хоналари ва кабинетлар, иссиқлик кўтарилиши мумкин бўлган хоналардаги фрамута ва форточкаларнинг сони, асосий хоналарда ҳавонинг оқими ва тортилиш миқдори.

5. Сунъий ёритилиш. Ёритиш манбалари, ёритиш мосламаларининг тури, ёритиш нуқталарини жойлаштириш, ёритилиш қуввати, электр кучининг солиштирама оғирлиги, спорт залларида ултрабинафша нурларнинг манбалари.

IV. Материалларнинг таҳлили ва хулоса

Материалларнинг таҳлили қуйидаги йўналишда ташкиллаштирилади:

— Лойиҳа ўқув жараёнини ташкиллаштириш ва касбий таълимни ташкиллаштиришга қулай шароит яратадими?

— Лойиҳа ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш учун шароит яратадими?

— Лойиҳа ўқувчиларни дам олиш ва овқатланишига қулай шароит яратадими?

— Етарли даражада табиий ва сунъий ёритишга лойиҳа жавоб бера оладими?

— Виоятлар, туманлар ва узоқ аҳоли яшаш минтақаларидан келган болаларни яшашига лойиҳада қулай шароит яратилганми?

Хулосада лойиҳада келтирилган маълумотларнинг таҳлили ва хулосаси меъёрий ҳужжатларнинг талабларига асосан, лойиҳа қурилишида фойдаланишга рухсат берилади ёки лойиҳа четлаштирилиши тўғрисида 303 — шакл тўлдирилади.

Касбий мактаблар ер майдони ва бивосига бўлган гигиеник талаблар

Касбий мактаблар коллежларни аҳоли яшаш жойларида лойиҳалаштириш ва қуриш, қурилиш меъёр ва қоидаларининг талабларига асосан шаҳар ва қишлоқ шароитида амалга оширилади.

Касбий мактаблар ва коллежлар 540, 720, 960, 1440, 1920 ўринларга лойиҳалаштирилади.

Коллежлардаги болаларнинг умумий сони, лойиҳалаштириш топшириқларига асосан амалга оширилади; болаларнинг сонини режалаштириш шаҳар шароитида аҳолининг сони 10.000 дан ошса, 3 % ҳисобидан, касбий мактабларнинг лойиҳалаштиришида шаҳар шароитида 20.000 дан ошса умумий аҳолининг 5% ҳисобидан олинади.

Касбий мактаблар шаҳар ва кичик шаҳарларнинг мустақил аҳоли яшаш жойига, саноат туманларининг корхоналарига яқин ерларга жойлаштирилади.

Қишлоқ шароитидаги касбий мактаблар ва коллежлар туманнинг қоқ марказида, шунингдек, тумандаги ишлаб чиқариш корхоналарининг ёки қишлоқ хўжалигининг яқинида жойлаштирилади.

Касбий мактабнинг ер майдони шамолга нисбатан аҳоли яшаш жойидан шамолнинг эсиш йўналишига қараб, шунингдек, туманнинг истиқболли ривожланишини инобатга олган ҳолда қурилиши керак.

Коллежга ер майдонини танлашда ва ажратишда туманнинг климатогеографик хусусиятлари ва 25 йил давомида ушбу ер майдонининг нима мақсадда фойдаланилганини билишимиз шарт.

Ер майдони яхши қуёш нури тушадиган ва шамоллатиладиган жойга эга бўлиши керак. Ер майдони чиқинди сувларни чиқиб кетишига табиий қулай шароитга эга бўлиши, тупроқнинг ҳолати қуруқ, ифлосланиш даражаси паст, сувнинг ҳолати ердан 1,5 — 2,0 м.дан юқори бўлмаслиги керак. Шунингдек шаҳар автотранспортга қулай бўлиши керак.

Касбий мактаблар ва коллежларнинг ер майдонининг ўлчами 7.3.1. — жадвалда кўрсатилган тартибга мос келиши керак.

Жадвал 7.3.1.

Ер майдонининг ўлчамлари

Ўқувчилар сони	480	720	960	1440	1920
Ер майдони, га	6	5	4	3,2	3

Касбий мактабларнинг ер майдони кўкаламзорлаштирилган майдон билан чегараланади ёки 1,2 м баландликда чегара минтақаси билан чегараланиши керак. Кўкаламзорлаштирилган

майдон умумий ер майдонининг 50 % ни ташкил қилиши керак. Касбий мактаблар қишлоқ жойларда ёки ўрмон ва боғ минтақаларда жойлаштирилганда, кўкаламзорлаштирилган майдонни 30 % гача қисқартириш мумкин.

Касбий мактабнинг асосий биноси қизил чизикдан 15 м.гача жойлаштирилиши керак.

Агар касбий мактабнинг асосий биноси катта транспорт йўлининг атрофида жойлаштирилган бўлса, ўқув биносигача масофа 50 метрни ташкил қилиши лозим.

Бинонинг атрофи ободонлаштирилган бўлиши керак. Ўқувчилар юрадиган қисми қаттиқ қоплама билан қопланиб, сунъий чироқлар билан жиҳозланиши керак (ердан 20—40 лк).

Ер майдони қуйидаги минтақаларга ажратилади:

1) ўқув ишлаб чиқариш минтақаси — ўқув ва ишлаб чиқариш корпуслари жойлаштирилади, махсулаштирилган ўқув полигонлари, қишлоқ касбий мактабларида — автомобилларни сақлаш, автомобил ва тракторларни сақлаш ўринлари ажратилиши керак;

2) спорт минтақаси — 0,9 га ни ташкил қилиб, спорт залига яқин ва ўқув хоналаридан узоқликда жойлаштирилиши керак; спорт минтақаси ўз таркибига 4900 м² ли спорт ядро-сини олиб: буларга волейбол, баскетбол, футбол ўйнаш майдонлари киради;

3) яшаш минтақаси ўқув ва спорт минтақасига қулай жойида жойлаштирилиши керак;

4) хўжалик минтақаси бошқа минтақалардан кўкаламзорлаштирилган майдон орқали ажратилиб, алоҳида кириш ва чиқиш йўлига эга бўлиши керак.

Касбий мактаблар ер майдонининг барча минтақалари бинога ва бир—бири билан қулай боғлиқликка эга бўлиши керак.

Касбий мактаблар биносининг баландлиги 4 қаватдан кам бўлмаслиги керак. Хоналарнинг таркиби ва майдони касбий мактабнинг мутахассислик турига боғлиқ бўлади. Функционал тавсиясига кўра, хоналарни қуйидагича бирлаштириш лозим: назарий машғулотлар учун ўқув хоналари, ўқув ишлаб чиқариш устахоналари, ўқув—спорт, маданий—маиший йўналишдаги хоналар, маъмурий хўжалик, ёрдамчи хоналар, оғорхоналар, ошхона ва ётоқхоналар.

Алоҳида гуруҳли хоналарни бирлаштирилган ҳолда жойлаштирилиши ер майдони ва бири—бирига қулай боғланиши, ўқув жараёни ва дам олишни ташкиллаштиришга қулай шароит яратишдан иборат.

Ўқув хоналари—ўқув—ишлаб чиқариш устахоналари, спорт, фаоллар зали, овқатланиш блокидан ажратилган бўлиши керак.

Назарий машғулотлар учун мўлжалланган, ўқув хоналарининг таркиби ва майдони 7.3.2. — жадвалда кўрсатилган.

Кийимларни сақлаш ва вестюбл майдони битта ўқувчига 0,25 м² дан кам бўлмаган ҳолда лойиҳалаштирилиши керак: рекреацион хоналарда битта ўқувчига 0.6 м² дан майдон ажратилиши керак.

Жадвал 7.3.2.

ЎҚУВ ХОНАЛАРИНИНГ ТАРКИБИ ВА МАЙДОНИ

№	Хоналар	Ўқувчилар сони	Майдони м ²
1	Ўқув хоналари, гуруҳ аудито-риялари	30	50
2.	Хорижий тиллар учун ўқув хоналари	15	36
3.	Потокли маъруза хоналари	60	72
4.	Потокли маъруза хоналари	90	108
5.	Потокли маъруза хоналари	120	140
6.	Мутахассислик ўқув кабинетлари	30	60 – 72
7.	ТУВ кабинетлари	30	72
8.	Лабораториялар, чизмачилик иш-лари хоналари, курс ва диплом иши хоналари	30	72 – 90
9.	Лабораториялар, чизмачилик иш-лари хоналари, курс ва диплом иши хоналари	15	36 – 60
10	Препаратлар тайёрлаш хонаси	–	18

Изоҳ:

1. Панелли ва каркасли биноларда жойлаштирадиган ўқув хоналари ва гуруҳли аудиторияларининг майдони 54 м² гача узайтирилади.

2. 6, 8, 9 – пунктларда кўрсатилган хоналарнинг майдонлари технологик жиҳозларнинг жамламаси ва ўлчамига боғлиқ бўлади.

3. 81 м² ли бўлган лабораториялар ўқув – ишлаб чиқариш корпусларида жойлаштиради.

Ўқув биносининг ҳар бир қаватида ва унинг ҳар бир бўлимларида ўғил ва қиз болаларга, шунингдек, ўқитувчилар ва хизматчилар учун алоҳида санитария тармоғи режалаштирилиши керак.

Санитария тармоғининг чиқиш эшиги ўқув хоналарининг чиқиш эшигига қаратилиши ва уларнинг яқинида жойлаштилиши керак эмас (синфлар, кабинетлар, тажриба хоналари, устахоналари).

Ўқув ишлаб чиқариш устахоналари ва ўқув полигонларининг таркиби ва майдони халқ хўжалигининг ва ишлаб чиқариш корхоналари жиҳозларининг жойлаштриши тартибига қараб меъёрлаштирилади.

Касбий мактабларнинг ва коллежларнинг мутахассислик йўналишига қараб, жиҳозларни сақлаш учун омборхоналар, жиҳозлар, хом ашёлар ва уларни тайёрлаш ва тайёр маҳсулотларни сақлаш хоналари режалаштирилади.

Ҳар бир устахоналарда кийимларни сақлаш учун махсус шкафлар ва иссиқ ва совуқ сув тарқатиладиган қўл ювиш кранлари ўрнатилиши керак (гуруҳ устахоналарида қўл ювиш кранларининг сони 4 тадан кам бўлмаслиги керак).

Кимёвий зарарли воситалар билан ишлашга мослаштирилган ёки чиқиндилар (чанг, кимёвий заҳар) ажратадиган (электр ва газ пайвандчилар) устахоналари самарали вентиляция қурилмалар билан жиҳозланиши керак. Металларни кесиш ва қайта ишлаш, таъмирлаш устахоналари, кўп ўлчамли ва оғир жиҳозлар билан ишлашга мослаштирилган устахоналар ёки лабораториялар бинонинг биринчи қаватида жойлаштирилиши керак.

Спорт заллари ўқув академик ва дарсдан ташқари секция машғулотларига мослаштирилиб, режалаштирилиши керак. 1920 ўринли касбий мактаблар ва коллежларда спорт залининг ўлчами $36 \times 18 \text{ м}^2$ ва баландлиги 8 м бўлиши керак, 1440 ва 960 ўринли коллежларда $30 \times 18 \text{ м}^2$ ва баландлиги 7 метргача режалаштирилади, 720—540 ўринли коллежларга $24 \times 12 \text{ м}^2$ ли, баландлиги 6 метргача, 1440—1920 ўринга мўлжалланган коллежларда $18 \times 9 \text{ м}^2$ ва баландлиги 5,4 м.ни ташкил қиладиган спорт зали ва тиббий гуруҳлар учун мўлжалланган хоналар бўлиши керак.

Спорт заллари бинонинг биринчи ва иккинчи қаватида жойлаштирилиши керак. Уларнинг ёнидан ва тагида ўқув хоналари, маъмурият ва шифокор хонаси жойлаштирилиши мумкин эмас, бироқ улар билан қулай алоқада бўлиши керак.

Спорт залида $25 \times 11 \text{ м}^2$ га эга бўлган бассейн режалаштирилиши керак, ундаги мажбурий машғулотларнинг йил давомидаги соати 48 соатдан кам бўлмаслиги керак.

Ўқув ишлаб чиқариш ва ўқув спорт хоналари бир—бири билан алоҳида ажратилган бўлимларда ва биноларда жойлаштирилиб, асосий бино билан ўтиш йўлаклари боғланиши керак.

Спорт заллари ва ўқув—ишлаб чиқариш устахоналари бир—бири билан иссиқ йўлаklar билан боғланган ҳолда ўқувчиларнинг кийимларини ечиш ва сақлаш хоналари ажратилиши керак.

Фаоллар залининг майдони касбий мактаблар шаҳар ёки кичик шаҳарларда жойлаштирилган бўлса, $1/3$ қисм болалар киришига жойлаштирилиши керак, қишлоқ жойларда $1/2$ қисм болалар дам олишига мослаштирилиши керак.

Фаоллар залидаги тўтарак машғулотлари учун мўлжалланган хоналар, аппаратларни сақлаш хоналари, кинопроекцияларни

сақлаш хоналарини алоҳида бўлим ёки биноларда жойлаштириш мумкин, иложи бўлмаса ошхона блоки ёки спорт зал блокига бирлаштирилади.

Кутубхона — омборхонаси билан биргаликда 1 та ўқувчига 40 та китоб фонди ажратилади, 1000 та китоб фонди ҳажмига эга бўлса, 2, 2 м² майдон ажратилади. Ўқув залида 1 та ўринга 2,2 м² майдон ажратилади.

Жамоат ташкилотлари, маънавият ва маърифат ишларига мўлжалланган хоналарнинг майдони 18—42 м², техник ижодкорлар ишини ташкиллаштириш хоналари 36—54 м²дан, фотолaborаториялар учун 6—12 м² майдон ажратилади.

Овқатланиш блоки хоналари ва ошхона бинонинг биринчи қаватида жойлаштирилиб, чиқиш эшиги хўжалик майдонига қаратилиши керак.

Касбий мактаблар ёки коллежлар бинолари бир неча блоклардан иборат бўлган ҳолларда бир—бири билан ёшиқ йўлақлар билан бирлаштирилиши керак.

Овқатланиш залининг майдони ва ўтириш ўринларининг сони бир марта киришда умумий болаларнинг учдан бир қисмини таъминлаб бериши керак.

Ётоқхона алоҳида бинода жойлаштирилиб, асосий бино билан оралиқ масофаси 500 метрдан ошмаслиги керак.

Ётоқхонанинг хоналари ва уларнинг таркиби қонуний ҳужжатлар талабларига мос келиши керак.

Ётоқхонада яшаш хоналари, ёрдамчи хоналар, ўқувчиларнинг маданий — майший дам олиш хоналари ва тиббий хизмат хоналари бўлиши керак.

Ётоқхонанинг яшаш хоналари 2—3 кишилик хоналардан иборат бўлиши керак, битта ўқувчига 4 ва 6 м² майдон ажратилиши керак.

Изолятор хонаси 2 та ўриндан ошмаган ҳолда лойиҳалаштирилиши, майдони битта ўринга 7 м² майдонни ташкил қилиши керак. Палата санитария тармоғи, унитаз, душ ва қўл ювиш ўринлари билан жиҳозланиши керак.

Тиббий хоналар қоидага биноан ўқув биносида жойлаштирилиши керак. Муолажа хонаси шифокор кабинети билан биргаликда жойлаштирилиши керак. Шифокор хонасининг майдони 10—12 м², муолажа хонаси 8—12 м², стоматолог хонаси 12 м² бўлиши керак.

Маъмурий хўжалик хизмати хоналарининг таркибига директор хонаси — 15 м², директор муовини хонаси 12 м², ўқитувчилар хонаси 30—60 м², усталар хонаси — 18—24 м², катта мураббийлар хонаси — 8 м², шунингдек, расмиятхона 8—12 м², ҳисоб—китоб хонаси 12—18 м², техник хизматчилар хонаси 8—12 м², қоровуллар хонаси 27 м²ни ташкил қилиши керак.

HAZOPAT CAVOLLARI

1. Касбий мактабларнинг асосий вазифаларини тушунтириб беринг.
2. Аҳоли яшаш жойларида касбий мактабларни жойлаштиришнинг гигиеник талабларини санаб беринг.
3. Касбий мактабларнинг лойиҳа турларини кўрсатинг.
4. Касбий мактаб лойиҳасидаги режалар ва уларга бўлган талабларни тушунтириб беринг.
5. Бош режа ва унинг гигиеник талабларини санаб беринг.
6. Касбий мактабнинг ер майдонининг таркибий қисмлари ва уларга қўйилган гигиеник талаблар.
7. Касбий мактаб биносига бўлган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
8. Касбий мактабнинг ишлаб чиқариш устахоналарига бўлган гигиеник талабларни кўрсатинг.
9. Касбий мактаб биноси ориентациясига бўлган гигиеник талаблар.
10. Касбий мактабларнинг ошхоналарига бўлган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
11. Касбий мактабларнинг ишлаб чиқариш хоналарига қўйилган гигиеник талабларни кўрсатинг.
12. Касбий мактабларнинг тиббий хоналарига қўйилган гигиеник талабларини тушунтириб беринг.
13. Ҳаво — иссиқлик алмашинуви ва ёритилганликка бўлган гигиеник талаблар.

MAVZUGA TEGISHLI TEST SAVOLLARI

1. Касбий мактабларни қуришнинг асосий гигиеник мезонларини кўрсатинг:
 1. Касбий ишлаб чиқариш таълимига қулай шароит яратиш.
 2. Болаларни ҳаракат фаоллигига қулай шароит яратиш.
 3. Ўқитиш ва меҳнат таълимига қулай шароит яратиш.
 4. Ўсмирлар орасида алоҳидалик мезонига риоя қилиш.
 5. Жисмоний тарбия ва чиниқтириш ишларини ташкил — лаштириш.
2. Касбий мактабларни қўшилиш мумкин бўлган гуруҳ хоналарини кўрсатинг:
 1. Ўқув, ўқув — ишлаб чиқариш, ётоқхона.
 2. Гуруҳ хоналари.
 3. Маданият ва маърифат ишлари, хўжалик хизмати хоналари.
 4. Умумтаълим ва касбий таълим лабораториялари.
 5. Ўқув ишлаб — чиқариш, гуруҳ, тиббий хизмат хоналари.
3. Касбий мактабларда тиббий хизмат хоналарининг асосий ўлчамларини кўрсатинг:

1. Шифокор хонаси — 10—12 м².
 2. Муолажа хонаси — 4 — 5 м².
 3. Стоматолог хонаси — 18 м².
 4. Шифокор хонаси — 15—18 м².
 5. Соғломлаштириш хонаси 5—7 м².
- 4. Касбий мактабларнинг тиббий пунктининг асосий вазифасини кўрсатиш:**
1. Биринчи ва шошилинч ёрдам кўрсатиш, даволаш муолажалари.
 2. Болалар орасида жисмоний тарбия машғулотларини назорат қилиш.
 3. Тўлиқ тиббий хизматни ташкиллаштириш.
 4. Рационал овқатланиш ва чиниқтириш ишларини назорат қилиш.
 5. Болаларнинг жисмоний ривожланишини назорат қилиш.
- 5. Касбий мактаблар тирик лойиҳасида кўрсатилган асосий корпусларни кўрсатиш:**
1. Умумтаълим ва махсус фанлар учун мўлжалланган назарий машғулотлар корпуси.
 2. Гуруҳ хоналари ва ячейкалари корпуси.
 3. Меҳнат таълим хоналари корпуси.
 4. Мусиқа гимнастика заллари ва спорт машғулотлари корпуси.
- 6. ҚМҚ бўйича касбий мактабларнинг асосий зоналарини кўрсатиш:**
1. Гуруҳ, кўкаламзорлаштирилган, хўжалик, спорт;
 2. Ўқув — тажриба, спорт, дам олиш, яшаш;
 3. Ўқув — ишлаб чиқариш, спорт, яшаш, кўкаламзорлаштирилган;
 4. Ўқув — ишлаб чиқариш, спорт, хўжалик, яшаш;
 5. Ўқув — ишлаб чиқариш, спорт, хўжалик, яшаш, ҳовли — боғ.
- 7. Ўқув—тажриба зонасида жойлаштириш мумкин бўлган корпусларни кўрсатиш:**
1. Назарий машғулотлар корпуси, умумжамоа — маиший, ўқув — тажриба устахоналари.
 2. Назарий машғулотлар корпуси, тиббий — хизмат, ўқув — тажриба устахоналари.
 3. Амалий машғулотлар корпуси, умумжамоа — маиший, ўқув — тажриба устахоналари.
 4. Назарий машғулотлар корпуси, умумжамоа — маиший, ётоқхоналар.
 5. Амалий машғулотлар корпуси, умумжамоа — маиший, ётоқхоналар.
- 8. Болалар ва ўсмирлар муассасасини қуришда ер майдонини танлашнинг асосий мезонини санаб бериш:**
1. Аҳоли яшаш жойига яқин.
 2. Атроф — муҳитни ифлословчи корхоналардан 1—1,5 км узоқда.

3. Ер майдонининг ўлчами болалар сонига нисбатан 80% етарли даражада бўлиши керак.
 4. Назарий машғулотларга етарли даражада ер майдони ажратилиши керак.
 5. Ўқув — тажриба устахоналарига ажратилган майдонлар етарли бўлиши керак.
- 9. Б.Ў.М. қуришда ишчи лойиҳасида келтирилган ҳужжатларнинг тўғри вариантини кўрсатинг:**
1. Лойиҳага тушунтириш хати.
 2. Бош режага тушунтириш хати.
 3. Қаватлилиқ режасининг асосий ўлчамлари ва уларнинг нисбати.
 4. Фасадалар режасининг асосий ўлчамлари ва безатилиши.
 5. Сантехник жиҳозлар режаси ва уларнинг турлари.
- 10. Бош ва ситуацион режани экспертиза қилишдаги асосий талабларни кўрсатинг:**
1. Шамол, чизмадаги ўлчамлар ёки масштаб.
 2. Корхоналарни жойлаштирилиши тартиби.
 3. Фасадаларнинг режаси ва ўлчамлари.
 4. Кўкаламзорлаштирилган майдоннинг асосий кўрсаткичлари.
 5. Шамолга нисбатан бинонинг жойлаштирилиши.
- 11. Лойиҳадаги санитар — техник чизмаларнинг асосий таркибий қисмини санаб ўтинг:**
1. Сув билан таъминланганлик лойиҳаси.
 2. Фасадалар лойиҳаси.
 3. Ер майдонининг ўлчамлари.
 4. Ер тўланинг лойиҳаси.
 5. Ёритилиш тармоқларининг лойиҳаси.
- 12. Бош режанинг экспертизасида аниқланадиган асосий кўрсаткичларни айтинг:**
1. Майдон ўлчами.
 2. Вентиляцияни режалаш.
 3. Кўкаламзорлаштирилган майдондаги экинларни жойлаш — тириш.
 4. Ёритилиш режаси.
 5. Ер тўланинг режаси ва ўлчами.
- 13. Ўқувчилар учун мўлжалланган устахоналарда кенг тармоқли иш ўринларининг тўғри жавоб вариантини кўрсатинг:**
1. Электр чилангарлар — 4—6 м².
 2. Электр газ пайвандчилар — 5,5—9,5 м².
 3. Турли мутахассисликдаги темирчилик устахоналари — 5—15 м².
 4. Кўп ўлчамли жиҳозланган чилангар — темирчилар — 20—22 м²;
 5. электр чилангарлар — 6—12 м²;

14. Касбий мактаблар ўқув хоналарини ўлчамининг тўғри вариантини кўрсатинг:

1. Умумтаълим фанлари учун кабинетлар — 60 м².
1. Махсус фанлар учун кабинетлар — 50—62 м².
2. Умумтаълим ва махсус фанлар учун лабораториялар — 66 м².
3. Маъруза машғулоти учун аудиториялар — 60 м².
4. Препаратлар учун хоналар — 14 м².

15. Касбий мактаб ёрдамчи хоналар ўлчамининг тўғри вариантини кўрсатинг:

1. Вестибюл ечиниш ўрни билан 1 ўринга 0,25 м².
2. Рекреация хоналари 1 ўринга 0,42 м².
3. Қизлар ва болалар учун умумий санитария тармоғи 1 тадан мослама билан.
4. Шахсий гигиена хонаси 1 ўринга 5 м².

16. Касбий мактабнинг маиший хоналари турини кўрсатинг:

1. Кийим тозалаш ва дазмоллаш хоналари, кийим қуришти хоналари, кийим ювиш хонаси қуришти ўрни билан.
2. Кийим тозалаш, кийим қуришти хоналари, кийим ювиш хонаси қуришти ўрни билан, дам олиш заллари.
3. Дам олиш заллари, маданий фаолият тўғарак хоналари ва кийим тозалаш хоналари.
4. Маданий тўғарак фаолияти хоналари, ходимларнинг дам олиш хоналари.
5. Кийим тозалаш ва дазмоллаш хоналари, кийим ювиш хонаси, гигиеник хоналар, тиббий хоналар.

17. Касбий мактабларнинг маъруза заллари асосий ўлчами ва ўрнини кўрсатинг:

1. 60 ўрингача — 72 м², 90 ўрингача — 108 м², 120 ўрингача — 140 м²;
2. 60 ўрингача — 66 м², 90 ўрингача — 72 м², 120 ўрингача — 140 м²;
3. 60 ўрингача — 72 м², 90 ўрингача — 118 м², 120 ўрингача — 120 м²;
4. 60 ўрингача — 72 м², 90 ўрингача — 108 м², 120 ўрингача — 160 м²;
5. 60 ўрингача — 66 м², 90 ўрингача — 108 м², 120 ўрингача — 180 м².

18. Касбий мактаб фаоллар залидаги асосий ёрдамчи хоналарни кўрсатинг:

1. Киноаппаратлар.
2. Кийим ечиш хоналари.
3. Спорт жиҳозларни сақлаш хоналари.
4. Мусиқа, гимнастика заллари жиҳозлари.
5. Ҳожатхоналар.

19. Ўқув ишлаб чиқариш устахоналари, чўмилиш ва ювиниш ўринларининг керакли ўлчамини кўрсатинг:

1. 1 та душ ўрни 15 та болага, 2 та кран 30 та болага.
2. 1 та душ ўрни 10 та болага, 1 та кран 30 та болага.
3. 1 та душ ўрни 15 та болага, 1 та кран 60 та болага.
4. 1 та душ ўрни 15—20 та болага, 2 та кран 20 та болага.
5. 1 та душ ўрни 12 та болага, 2 та кран 45 та болага.

20. **Касбий мактабларда ўсмирларнинг дам олишини ташкиллаштиришга мўлжалланган гуруҳ хоналарини кўрсатинг:**

1. Дам олиш хоналари 1 ўринга 0,3 м².
2. Ўқув тажриба устахоналари дам олиш ўринлари билан, маданий – маиший тадбирлар учун хона.
3. Опшхона, кутубхона, ўқув зали, тиббий хоналар жамламаси.
4. Саломатликни тиклаш маркази – профилактория, заллардаги дам олиш ўринлари, спорт заллари, тренажёр хоналари.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ ЎРГАТУВЧИ, НАЗОРАТ ҚИЛУВЧИ ДАСТУРЛАР

1. **Касбий мактабларни қуришнинг 3 та асосий гигиеник мезонларини кўрсатинг:**

1. Касбий ишлаб чиқариш таълимига қулай шароит яратиш.
2. Меҳнат шароити гигиеник талабларига риоя қилишни таъминлаш.
3. Техника хавфсизлигини таъминлаш.
4. Гуруҳ алоҳидалигига риоя қилиш.
5. Ўқув ишлаб чиқариш ва жисмоний тарбияга қулай шароит яратиш.
6. Мактабдан ташқари фаолиятга қулай шароит яратиш.

2. **Касбий мактабларнинг қўшялиш мумкин бўлган 3 та асосий гуруҳ хоналарини кўрсатинг:**

1. Ўқув.
2. Ўқув – ишлаб чиқариш.
3. Ётоқхона.
4. Гуруҳ хоналари.
5. Мутахассислик хоналари.
6. Амалий лабораториялар.

3. **Касбий мактабларнинг тиббий хизмат хоналари ва 3 та асосий ўлчамларини кўрсатинг:**

1. Шифокор хонаси – 10–12 м².
2. Муолажа хонаси – 8–12 м².
3. Стоматолог хонаси – 12 м².
4. Шифокор хонаси – 8–10 м².
5. Муолажа хонаси – 14–16 м².
6. Стоматолог хонаси – 16–18 м².

4. **Касбий мактаблар тиббий пунктнинг 2 та асосий вазибаларини кўрсатинг:**

1. Биринчи ва шошилиш ёрдам кўрсатиш.
2. Даволаш муолажаларини олиб бориш.
3. Болаларнинг саломатлик ҳолатини назорат қилиш.
4. Ўқув – ишлаб чиқариш жараёнини назорат қилиш.

5. **Касбий мактаблар типик лойиҳасида кўрсатилган 3 та асосий корпусларни кўрсатинг:**

1. Умумтаълим ва махсус фанлар учун мўлжалланган назарий машғулотлар корпуси.
 2. Ўқув – ишлаб чиқариш устахоналари корпуси.
 3. Ётоқхона.
 4. Гуруҳларга ажратилган ўқув корпуслари.
 5. Жисмоний тарбия ва спорт корпуси.
 6. Тиббий хизмат ва соғломлаштириш ишларини олиб бориш корпуси.
- 6. ҚМ ва Қ бўйича касбий мактабларнинг 4 та асосий зоналарини кўрсатинг:**
1. Ўқув – ишлаб чиқариш.
 2. Спорт.
 3. Хўжалик.
 4. Яшаш.
 5. Дам олиш.
 6. Умумий жисмоний тарбия.
 7. Маъмурий хўжалик.
 8. Даволаш – соғломлаштирувчи.
- 7. Ўқув – тажриба минтақасида жойлаштириш мумкин бўлган 3 та корпусни кўрсатинг:**
1. Назарий машғулотлар корпуси.
 2. Умумжамоа маиший.
 3. Ўқув тажриба устахоналари.
 4. Гуруҳ хоналари.
 5. Овқатланиш заллари ва ўринлари.
 6. Маънавият ва маърифат марказлари.
- 8. Б.Ў.М. қуришда ишчи лойиҳасидаги 6 та асосий қисмни кўрсатинг:**
1. Лойиҳага тушунтириш хати;
 2. Ситуацион режа;
 3. Бош режа;
 4. Қаватлилиқ режаси;
 5. Фасадлар режаси, бинонинг горизонтал ва вертикал кесмалари;
 6. Санитар – техник жиҳозлар режаси;
 7. Лойиҳанинг титул варақаси;
 8. Ситуацион режа ва унинг қисмлари;
 9. Ер майдонининг ўлчамлари;
 10. Ташқи кўриниш ва тасвири.
- 9. Бош ва ситуацион режани экспертиза қилишдаги 2 та асосий талабни кўрсатинг:**
1. Шамол.
 2. Чизмадаги ўлчамлар ёки масштаб.
 3. Ер майдонининг ўлчамлари.
 4. Кўкаламзорлаштирилган майдоннинг ўлчамлари.

10. Лойиҳадаги санитар-техник чизмаларнинг 4 та асосий таркибий қисмини санаб ўтинг:

1. Сув билан таъминланганлик лойиҳаси.
2. Канализация лойиҳаси.
3. Вентиляция лойиҳаси.
4. Ёритилиш лойиҳаси.
5. Ер майдонининг ўлчамлари ва унинг тасвири.
6. Электр тармоғининг тасвири.
7. Кўкаламзорлаштирилган майдоннинг тасвири.
8. Жиҳозларни жойлаштириш ва ўрнатиш ўринларининг тасвири.

11. Бош режа экспертизасида керакли 3 та асосий кўрсаткични айтинг:

1. Майдон ўлчами.
2. Майдонни режалаш.
3. Кўкаламзорлаштирилган майдоннинг ўлчами.
4. Майдоннинг гигиеник тасвири.
5. Санитар-техник таъминланиш режаси.
6. Шамол ва унинг йўналиши.
7. Аҳоли яшаш жойига нисбатан жойлаштирилиши.

11. Ўқувчилар учун мўлжалланган устахоналарнинг кенг тармоқли иш ўринларидан 4 та асосий ўлчамини кўрсатинг:

1. Электр чилангарлар — 4—6 м.²
2. Электр газ пайвандчилар — 7,5—9 м.²
3. Турли мутахассисликдаги темирчилик устахоналари—4,5—5 м.²
4. Кўп ўлчамли жиҳозланган чилангар—темирчилар—8—10 м.²
5. Электр чилангарлар — 6—8 м.²
6. Электр нур пайвандчилар —9—12 м.²
7. Турли мутахассисликдаги темирчилик устахоналари—5—10 м.²
8. Кўп ўлчамли жиҳозланган темирчилар — 10—15 м.²

13. Касбий мактаблар ўқув хоналарининг 5 та турини кўрсатинг:

1. Умумтаълим фанлари учун кабинетлар — 50 м.²
2. Махсус фанлар учун кабинетлар — 60—72 м.²
3. Умумтаълим ва махсус фанлар учун лабораториялар — 72—90 м.²
4. Маъруза машғулоти учун аудиториялар — 72—108—140 м.²
5. Препаратлар учун хоналар — 18 м.²
6. Умумтаълим фанлари учун кабинетлар — 50—60 м.²
7. Синфларни ажратиб ўқитишга мослаштирилган хоналар — 45 м.²
8. Умумтаълим ва махсус фанлар учун лабораториялар — 72—99 м.²

9. Маъруза машғулоти учун аудиториялар — 140 м.²
10. Лаборантлар хонаси — 18 м.²
- 14. Касбий мактабнинг 4 та асосий ёрдамчи хоналарини кўрсатинг:**
1. Вестибюл ечиниш ўрни билан 1 ўринга 0,25 м.²
 2. Рекреация хоналари 1 ўринга 0,6 м.²
 3. Қизлар ва болалар санитария тармоғи
 4. Шахсий гигиена хонаси 1 ўринга 3 м.²
 5. Вестибюл 1 ўринга 0,42 м.²
 6. Рекреация хоналари 1 ўринга 0,46 м.²
 7. Қизлар ва болалар санитария тармоғи
 8. Қизлар гигиена хонаси 1 ўринга 3 м.²
- 15. Касбий мактабнинг маиший хоналаридан 3 та турини кўрсатинг:**
1. Кийим тозалаш ва дазмоллаш хоналари.
 2. Кийим қуриштириш хоналари.
 3. Кийим ювиш хонаси қуриштириш ўрни билан.
 4. Рекреация хоналари.
 5. Қизларнинг гигиеник хоналари.
 6. Санитария тармоғи
- 16. Касбий мактаб маъруза залларининг 3 та асосий ўлчами ва ўрнини кўрсатинг:**
1. 60 ўрингача — 72 м.²
 2. 90 ўрингача — 108 м.²
 3. 120 ўрингача — 140 м.²
 4. 60 ўрингача — 50 м.²
 5. 90 ўрингача — 66 м.²
 6. 120 ўрингача — 72 м.²
- 17. Касбий мактаб фаоллар залидаги 3 та асосий ёрдамчи хоналарни кўрсатинг:**
1. Кино аппаратлар.
 2. Радиотармоғи.
 3. Жиҳозларни сақлаш омборхонаси.
 4. Мусиқа тўғарақлари хоналари.
 5. Маънавият ва маърифат хоналари.
 6. Ходимларнинг дам олиш хоналари.
- 18. Ўқув-йшлаб чиқариш устахоналари, чўмилтириш ва ювинтириш ўринларининг керакли ўлчамини кўрсатинг:**
1. 1 та душ ўрни 15 та болага.
 2. 2 та кран 30 та болага.
 3. Битта қўл ювиш крани 20 та болага.
 4. 1 та унитаз 30 та қизга, 1 унитаз ва писуар 40 та болага.
- 19. Касбий мактабларда ўсмирларнинг дам олишини ташкиллаштиришга мўлжалланган 4 гуруҳ хоналарини кўрсатинг:**

1. Дам олиш хоналари 1 ўринга 0,3 м.²
2. Маданий – маиший тадбирлар учун хона.
3. Ошхона, кутубхона, ўқув зали.
4. Саломатликни тиклаш маркази – профилактория.
5. Дам олиш хоналари 1 ўринга 0,4 м.²
6. Маданий – маиший тадбирлар учун хона.
7. Ошхона, овқатланиш заллари билан 20% болаларга мослаштирилиши керак.
8. Кутубхона ўқув заллари ҳамда интернет тармоқлари билан биргаликда 10 % болаларга мослаштирилиши керак.

Мавзуга тегишли ўқитишнинг янги инновацион технологик усуллари

Мавзу: «Касбий мактаблар лойиҳасига санитар-гигиеник баҳо бериш» мавзусидаги амалий машғулотнинг иш тартибига қўшимча равишда ўқитишнинг янги технологик усулларидан «Қорбўрон» услубини қўллаш.

Талабалар иккита кичик гуруҳга ажратилади. Иккита гуруҳ талабаларига битта муаммо ёки вазият берилади. Ўқитувчи назоратчи сифатида иштирок этади. Талабалари бир – бирлари билан муаммони ёритишда савол жавоб тариқасида мунозарани ташкиллаштиришади. Саволларга жавоб беришда қилинган хатоларни иккинчи гуруҳ талабалари тўғрилашади. Агар ЎНД фойдаланилса, тўғри жавобларнинг сони саналади.

Услубнинг бошқа бир варианты қуйидаги тартибда олиб борилади. Энг кўп миқдорда тўғри жавоб олиш мақсадида муаммони ёки вазиятни биргаликда таҳлил қилишади. Ҳар бир тўғри жавоб учун юмалоқланган қор кўринишидаги жетон тарқатилади ва шу гуруҳ учун ёзиладиган жавоб варианты бўлади. Энг кўп жетон тўплаган, тўғри жавоб вариантини топган гуруҳ аъло баҳо билан баҳоланади ва голиб деб ҳисобланади. Ушбу усул давомида ЎНД ҳам фойдаланиш мумкин.

Талабаларга мавзу бўйича қуйидаги муаммоли саволлари берилиши мумкин

1. Касбий мактабларни қуришнинг гигиеник мезонларини кўрсатинг.
2. Касбий мактабларни асосий қўшилиш мумкин бўлган гуруҳ хоналарини кўрсатинг.
3. Касбий мактабларнинг тиббий хизмат хоналари ўлчамларини кўрсатинг.
4. Касбий мактабларнинг тиббий пунктнинг асосий вазифаларини кўрсатинг.
5. Касбий мактабларнинг типик лойиҳасида кўрсатилган асосий корпусларни кўрсатинг.

6. ҚМ ва Қ бўйича касбий мактабларнинг асосий зоналарини кўрсатинг.
7. Ўқув тажриба зонасида жойлаштириш мумкин бўлган корпусларни кўрсатинг.
8. Б.Ў.М. куришда ишчи лойиҳасидаги асосий қисмларни кўрсатинг.
9. Бош ва ситуацион режани экспертиза қилишдаги асосий талабларни кўрсатинг.
10. Лойиҳадаги санитар—техник чизмаларнинг асосий таркибий қисмини санаб ўтинг.
11. Бош режанинг экспертизасида керакли асосий кўрсаткичларни айтинг.
12. Ўқувчилар учун мўлжалланган устахоналарнинг кенг тармоқли иш ўринларининг асосий ўлчамини кўрсатинг.
13. Касбий мактаблар ўқув хоналарининг турини кўрсатинг.
14. Касбий мактабнинг ёрдамчи хоналарини кўрсатинг.
15. Касбий мактабнинг маиший хоналари турини кўрсатинг.
16. Касбий мактабларнинг маъруза заллари асосий ўлчами ва ўрнини кўрсатинг.
17. Касбий мактаб фаоллар залидаги ёрдамчи хоналарни кўрсатинг.
18. Ўқув ишлаб чиқариш устахоналари чўмилиш ва ювиниш ўринларининг керакли ўлчамини кўрсатинг.
19. Касбий мактабларда ўсмирларнинг дам олишини ташкиллаштиришга мўлжалланган гуруҳ хоналарини кўрсатинг.

“Ёзги соғломлаштириш оромгоҳлари лойиҳасини санитар—гигиеник экспертиза қилиш”.

Мащфулотнинг мақсади: Ёзги соғломлаштириш оромгоҳлари аҳоли яшаш жойида гигиеник равишда лойиҳалаштирилиши ва жойлаштирилиши, ва санитар—гигиеник қулайлиги ва ободонлаштирилганлигини гигиеник баҳолашни ўрганишдан иборат.

Ушбу мақсадга эришиш учун талабалар қуйидаги вазибаларни бажариши ва билишлари шарт:

1. Ёзги соғломлаштириш оромгоҳларини жойлаштириш ва лойиҳалаштирилишининг гигиеник асосларни ўрганиш;
 2. Ёзги соғломлаштириш оромгоҳлари лойиҳасида кўрсатилган материалларни таҳлил қилишни (тушунтириш хати, бош ва ситуацион режа, қаватлар ва кесма режалари, санитар — гигиеник жиҳозларнинг чизмаларини) ўрганишлари лозим.
- Ёзги соғломлаштириш оромгоҳлари лойиҳасини санитар — гигиеник экспертиза ўтказишни ўрганиш.
- Лойиҳага 303— шакл бўйича хулоса бериш ҳужжатини тўлдиришни ўрганиш.

Ёзги соғломлаштириш оромгоҳлари лойиҳасини санитар — гигиеник экспертизадан ўтказиш махсус дастур асосида олиб борилади.

7.4. Соғломлаштириш оромгоҳлари лойиҳасини санитар-гигиеник экспертиза қилиш дастури

Лойиҳани санитар — гигиеник баҳолаш тартиби.

I. Умумий маълумотлар.

1. Болалар соғломлаштириш оромгоҳларининг тури.
2. Нечта болага мўлжалланган ўринлар сони.

II. Ер майдони.

1. Аҳоли яшаш жойида жойлаштирилиши ёки ундан ташқарида жойлаштирилиши, жойлаштирилиш ўрни.

2. Атрофда жойлаштирилган муассасалар ва объектлар; сув ҳавзаларига, темирўл, автомобил ва транспорт йўлларига nisbatan жойлаштирилиши ва уларга қўйилган талаблар;

6. Умумий майдони ва битта болага тўғри келадиган майдон;

3. Асосий ер майдонининг минтақалари ва уларнинг бир — бири билан алоқаси; болалар, спорт, хўжалик хизмати, тиббий ва кўкаламзорлаштирилган минтақаларга ажратилади.

4. Бино ва иншоотлар орасидаги санитария тартибига қўйилган масофалар;

5. Чиқиш эшиклари ва йўлақлар, хўжалик майдонига чиқадиган алоҳида йўлақлар.

III. Бино.

1. Ухлаш хоналари корпуси (иситиладиган ва иситилмайдиган ухлаш хоналари корпуси ёки ухлаш палаткалари): сони, нечта болага мўлжалланган, хоналарнинг тавсифи:

а) ухлаш хонаси — ўринлар сони, битта болага тўғри келадиган майдон, табиий ёритилиши, шамоллатилиш тартиби;

б) ечиниши хоналари — жойлаштирилиши, жамадонларни — кўчларни сақлаш учун ажратилган хоналар сони, кийимлар ва пойабзалларни сақлаш хоналари, битта болага ажратилган майдон;

в) кундузи бўладиган хоналар — умумий майдони ва битта болага тўғри келадиган майдон;

г) ўқитувчилар ва тарбиячилар хонаси — жойлаштирилиши ва битта болага тўғри келадиган майдон;

д) ҳожатхона ва ювиниш хонаси (ўғил ва қиз болаларга алоҳида) — жойлаштирилиши, майдони, етарли даражадаги қўл ювиш ўринлари, оёқларни ювиш тоғоралари, унитазлар сони.

е) кийимлар ва пойабзалларни қуритиш ва тозалаш хоналари.

2. Ошхона.

а) овқатланиш заллари — умумий майдони ва битта овқатланиш ўрни;

б) ошхона — майдони, ориентацияси, алоҳида чиқиш хоналари, ёрдамчи хоналари (тайёрлаш хоналари, музлатгич хоналари, нон кесиш ўринлари, ошхона ва идишларни ювиш ўринлари, омборхоналари ва бошқалар);

в) ювиниш ўринлари — ювиниш ўринларининг сони, ҳожатхоналари ва қўл ювиш ўринлари, ўтиш йўлақларидаги ҳожатхоналар ва қўл ювиш ўринларининг сони;

3. Жамоат дам олиш ўринларига мўлжалланган хоналар:

а) маънавий ва маърифат хоналари — майдони;

б) тўғарак хоналари — сони, майдони, кутубхона, ўқув заллари, ўйнаш хоналари, фотолаборатория — майдони ва сони;

в) эстрада (очиқ ўйнаш майдонлари ва айвонлари), битта томошабинга мўлжалланган майдон ва ҳаммага ажратилган томоша ўринларининг сони, эстрада ўрни ва радиотармоқ;

4. Тиббий пункт: шифокор (кўриги) хонаси ва унинг майдони, стоматолог хонаси ва майдони, муолажа хонаси ва майдони, тиббий ҳамшира хонаси — майдони; ҳожатхона ва қўл ювиш ўрни.

5. Изолятор — алоҳидалаш хонаси — хоналар сони ва қанча болага мослаштирилган, битта болага тўғри келадиган майдони, бокслар ва уларнинг майдони ва сони, муолажа хонаси ва майдони, ходимлар ва овқат иситиш хонаси майдони, ҳожатхона қўл ювиш ўрни билан, ювиниш хонаси — майдони, кундузи бўладиган хона ва унинг майдони.

6. Хизматчилар хонаси — оромгоҳ бошлигининг хонаси, расмийхона, услубий хона, — жойлашиши ва майдони.

7. Санитар — техник иншоотлар ва уларнинг жойлаштирилиши:

а) сув билан таъминланиши — маҳаллий ёки умумий, маҳаллий тизимнинг баҳолаш тартиби, сув манбаининг жойлашиш ўрни, санитария ҳимоя минтақасининг ўлчами, овқат тайёрлаш хонасига сув тарқатиш ва узатиш ўрни, сунъий чўмилиш ўрни, кир ювиш ва ухлаш корпуслари ва уларнинг жойлаштирилиш тартиби, бинонинг ички қисмини сув билан таъминланиш тартиби, уларнинг тури ва сони;

б) ахлатларни йўқотиш тартиби — маҳаллий ва марказий, жойлашиш ўрни ва етарлилик даражаси;

в) аэрация, фрамута ва форточкаларнинг сони, аэрация коэффициентлари, ухлаш хоналарининг шамоллатилиш қулайлиги;

г) сунъий ёритилиши, турлари, ёритиш нуқталарининг жойлаштирилиши, фаоллар залларидаги ёритиш нуқталари ва уларнинг ёритиш тартиби, атроф — муҳитни ёритиш тартиби;

8. Материалларнинг таҳлили ва хулосалари.

Материалларни таҳлил қилиш давомида қуйидаги саволларни кўриб чиқиш керак:

1. Лоийҳа болаларни жисмоний тарбиялаш ва чиниқтиришга шароит яратадими?

2. Гигиеник тўлақонли уйқуни таъминлашга шароит яратадими?
3. Болалар жамоасини овқатланишини ташкиллаштириш жараёнини қониқтирадими?
4. Маданий – маънавий ва тўғарак фаолиятини амалга ошириш шароити яратиш кўзда тутилганми?
5. Санитар – гигиеник экспертизага тақдим этилган ёзги соғломлаштириш оромгоҳи лойиҳасига келишилиши тўғрисидаги хулоса.
6. Қўшимчалар: ҳаракатдаги қонуний меъёрий ҳужжатлар кўрсатмаларига асосланиб, экспертизага тақдим қилинган соғломлаштириш оромгоҳи лойиҳасининг экспертизаси давомида аниқланган камчиликларнинг номи.

Ёзги соғломлаштириш оромгоҳларининг ер майдони ва бийосига бўлган гигиеник талаблар

Ёзги соғломлаштириш масканларининг – ЁСМ лойиҳасини санитар – гигиеник экспертиза қилиши давомидаги барча меъёрий ҳужжатлар ҚМҚ 2.07.01 – 94 «Градостроительство, Планировка и застройка городских и сельских поселений» ва ҳаракатдаги тасдиқланган қонуний ҳужжатлар асосида олиб борилади.

Ёзги соғломлаштириш масканлари иккита турга бўлинади:

- I – битта дружинали 400 тагача бўлган болалар учун оромгоҳлар;
- II – иккита дружинали 800 ва ундан ортиқ бўлган болалар учун оромгоҳлар;

Ёзги соғломлаштириш масканлари қуйидаги тартибдаги болаларнинг ёш гуруҳлари бўлиши тартибига эга:

- 7 – 9 ёшлилар гуруҳида болаларнинг сони 25 тагача;
- 10 – 14 ёшлилар гуруҳида болаларнинг сони 30 тагача.

Ёзги соғломлаштириш масканларининг ер майдони шамолга нисбатан аҳоли яшаш жойининг ва шовқин манбаларининг шамолга қарши томонида, шаҳардан ташқаридаги аҳоли яшаш жойида жойлаштирилиши керак, ўрмон минтақаларида, очиқ сув манбаларига яқинликда (вазиятта қараб денгиз, дарёлар, каналлар, сув омборлари), сув ва электр тармоғи билан таъминланиши керак. Катталар яшайдиган минтақалардан 100 метр қалинликдаги кўкаламзорлаштирилган ҳимоя тўсинига эга бўлиши керак.

Ер майдонининг ўлчамлари болаларнинг сонига қараб битта болага 150 дан 250 метргача ажратилади. Болаларнинг соғломлаштириш оромгоҳлари тоғли минтақалар ва дам олиш зоналарида жойлаштирилган бўлса ёки яқинликда жойлаштирилган бўлса, ЁСМ майдонини 25 % гача қисқартириш мумкин.

Кўрсатилган майдонда пляж, сув ҳавзалари, хўжалик минтақалари ва тозалаш иншоотларининг майдонлари киритилмайди.

ЁСМлар ер майдонининг таркибий қисмлари қуйидаги минтақалардан иборат:

Яшаш, маданий — маиший, жисмоний — соғломлаштириш, маъмурий — хўжалик, техник тавсияга биноан.

Болалар минтақасида — ухлаш хоналари, отрядлар минтақаси (битта болага 4 м² дан), маданий — маиший хизмат ўринлари, ошхона, болалар линейкаси, ўт ёқиш ўрни. Ёш ўлкашунослар бурчаги, (тажриба майдони ва мевали дарахтлар майдони), жониворларни сақлаш ўринлари ва бошқалар.

Жисмоний соғломлаштириш минтақаси — битта болага 20 м² ни ташкил қилади. Ушбу минтақада волейбол, бадминтон, стол тенниси, баландликка ва узоқликка сакраш ўрни, югуриш майдончалари, енгил атлетика майдонлари, саломатлик майдончалари жойлаштирилади.

Тиббий минтақада тиббий пункт ва изолятор жойлаштирилади.

Коммунал хўжалик — хизмати минтақасида — котел — иситиш тармоғи, сув сақлаш ва таъминлаш жойи, гаражлар, мева ва сабзавотларни сақлаш ўринлари, иссиқхоналар, озиқ — овқат ва моддий бойликларни сақлаш омборхонаси, таъмирлаш устахоналари ва бошқалар жойлаштирилади. ЁСМнинг кўкаламзорлаштириш майдони умумий қурилиш майдонининг 60%ни ташкил қилиши керак, ўрмон ва дам олиш минтақасида жойлаштирилганда 50%га қисқартирилади.

ЁСМ ер майдонидан иккита кириш йўлаклари бўлиши лозим. Улар асосий ва хўжалик майдонларининг кириш йўлакларига ажратилади.

Ухлаш хоналари — ухлаш хоналари 2 та отрядга битта бўлиб, биттаси, иккинчисидан ажратилади. Ухлаш хоналарида катта гуруҳлар учун 5 та болага биттадан, кичик гуруҳлар учун 10 та болага биттадан ажратилади. Ёзги павиолионларда болаларнинг сони 12 тадан 20 тагача кўпайтирилади.

Ҳар бир ЁСМ овқат тайёрлаш корпусига эга бўлиши керак.

Овқатланиш залининг иш тартиби битта сменага мослаштирилиши керак. Овқатланиш хоналарининг гуруҳларига қуйидаги хоналар киритилади: дам олиш хоналари, ишлаб чиқариш, маҳсулотларни қабул қилиш ва сақлаш хоналари, маъмурий маиший хоналарга ажратилади.

ЁСМ овқатланиш хоналарининг таркиби ва тартиби 1 — жадвалдаги тартибда жойлаштирилиши керак.

Тиббий пункт ва изолятор. Тиббий пунктнинг таркибига: шифокор хонаси, муолажа ва ҳамшира хонаси, 40 та боладан ошган хоналарда стоматолог хоналари режалаштирилади. Изолятордаги беморларни ётқизиш ўринларининг сони ЁСМ умумий ўринлар миқдорининг 1,5 — 2%ни ташкил қилади. Тиббий

хизмат хоналарининг таркиби хоналарининг ўлчами 2, 3 – иловада кўрсатилган

Хизматчилар хоналарига – маскан бошлиғининг хонаси – 12–24 м², расмиятхона ҳисоб–китоб бўлими билан биргаликда – 14–24 м², услубий хона – 10–16 м² киради. ЁСМ ер майдони таркибида хўжалик бинолари ва иншоотлари: хўжалик омборхоналари, жиҳозларни сақлаш хоналари, озиқ–овқат омборхоналагчи котел, кир ювиш бинолари жойлаштирилади.

Жадвал 7.4.1.

Соғломлаштириш масканлари овқатланиш хоналарининг таркиби ва майдони

№	Хоналар ва гуруҳ хоналари	Оромгоҳнинг ўринлар сонига қараб майдон ўлчами м ²			
		160–240	320–400	480–560	640–800
1	Дам олувчилар учун овқатланиш залининг ўлчами (1 ўринга м ²)	160–240	320–400	480–560	640–800
2	Овқатланиш залидаги қўл ювиш кранлари	6–10	13–16	19–22	26–32
3	Тарқатиш ўрни 1 та	12	24	28	32
4	Ишлаб чиқариш гуруҳи, иссиқ цех	30	40–50	60–65	70–80
5	Совуқ цех	10	12	13	16
6	Нон сақлаш ва кесиш хоналари	6	6	7	8
7	Балиқ ва гўшт цехи	14	18	18	20
8	Сабзавот цехи	20	10	10	12
9	Сабзавотларга бирламчи ишлаб бериш цехи	—	14	15	17
10	Ишлаб чиқариш мудир хонаси	5	6	6	6
11	Ошхона идишларини ювиш хонаси	24	30	34	36
12	Идишларни ювиш хонаси	6	8	9	10
13	Ходимлар хонаси	6	8	8	10
14	Маҳсулотларни қабул қилиш ва сақлаш				
15	Маҳсулотларни совуқ хоналарда сақлаш хонаси				
16	Сут маҳсулотлари сақлаш хонаси	5	5	5	5
17	Ёғлар ва мевалар, яхна ичимликларни сақлаш хонаси	5	5	5	5
18	Гўшт ва балиқларни сақлаш хонаси	5	6	6	7
19	Чиқиндиларни музлатиш хонаси	4	4	4	4
20	Куналик маҳсулотларни сақлаш омборхонаси	8	10	11	12
21	Оқликлар ва жиҳозларни сақлаш хонаси	6	8	9	10
22	Ходимлар учун ювиниш ва санитария тармоғи	10	12	15	18
23	Тозалаш жиҳозларини сақлаш хонаси	4	4	4	4
24	Зарарсизлантирувчи воситаларни тайёрлаш ва сақлаш хонаси	—	6	6	6

Соғломлаштириш оромгоҳи маъмурий хизмат ва тиббий хоналар таркиби ва майдони

№	Хоналар ва гуруҳ хоналари	Оромгоҳнинг ўринлар сонига қараб майдон ўлчамини м ²			
		180-240	320-400	480-560	640-800
1	Вестибюл хонаси:	0,12	0,11	0,10	0,07
	Вестибюл гардероби билан				
	Юқларни сақлаш жойи	1 ўринга 0,05			
2	Болалар учун ҳожатхона ювиниш ўрни билан	Ҳар 400 ўринга: болалар учун 1 та унитаз ва писсуар, 2 қўл ювиниш крапи, қизлар учун 2 та унитаз, 2 қўл ювиниш крапи.			
	Ҳодимлар учун	3	3	3	3
3	Қобул қилиш хонаси	12	12	12	12
	Болаларни кўриқдаги ўтказиш хонаси	16	16	16	16
	Чўмилиш ўрни ечишиш хонаси билан	10x2	10x2	10x2	10x2
	Қизлар ва болаларнинг ечишиш хонаси	15x2	15x2	15x2	15x2
	Қизлар ва болалар учун чўмилиш ўрни	Ҳар бири учун 3 тадан чўмилиш сеткаси			
	Қизлар ва болалар учун ҳожатхона	1 та унитаз ва 1 қўл ювиниш крапи			
4	Алоқа бўлими	18	18	18	18
	Кийим ва пойабзалларни қуритиш ва сақлаш хонаси	0,8 1 ўринга			
	Оқданларни сақлаш шкафлари билан жиҳозланган ҳодимлар хонаси	1 та			
5	Кийимларни ва пойабзалларни тозалаш хонаси	0,2 1 ўринга			
6	Тоза ва ифлос оқданларни ҳамда чемадонларни сақлаш хонаси	0,1 1 ўринга			
7	Жиҳозларни сақлаш омборхонаси	10 отряд учун			
8	Ўқитувчилар ва тарбиячилар, ходимлар хонаси	1 отрядга 18 (9x2)	Ҳар бир хонада санитария тармоғи жойлаштирилади санитария тармоғи таркибига унитаз, душ, сочиқ, қуритиш киради		
			3 отряд учун		
9	Тозалаш жиҳозларини сақлаш омборхонаси	3 отряд учун			
10	Санитария тармоғи ва оёқ ювиниш учун 2 та ўрни	1 та қўл ювиниш крапи 8 та болага, 1 та оёқ ювиниш ўрни 12 та болага			
11	Ҳожатхона ўғли ва қиз болаларга алоҳида	1 та унитаз 15 та қизга, 1 та унитаз ва 1 та писсуар 20 та болага			
12	Қизларнинг шахсий гигиена хонаси	Отряд учун 4 та таркибда унитаз, беда ва қўл ювиниш крапи бўлади			
13	Шахсий ювиниш хоналари ўғли ва қиз болаларга алоҳида	1 та душ кабинеси 20 ўринга			
14	Оромгоҳ бошлагининг хонаси	12	18	24	24
15	Хўжалик ишлари бошлагин хонаси	10	12	12	12
16	Услубчи хонаси	10	10	12	16
17	Расмийтхона, ҳисоб – китоб хонаси ва хазина	14	16	18	24
Тиббий пункт					
18	Шифокор хонаси	12	12	12	12
	Стоматолог хонаси	—	—	14	14
	Мутаажа хонаси	14	14	14	14
	Тиббий ҳамшира хонаси	10	10	10	10x2
	Изолятор	6	6	6	6
	Бокс типдаги хона санитария тармоғи билан	22	22	22	22x2
	1 ўринга хона санитария тармоғи билан	15	15x2	15x2	15x3
	2 ўринга хона санитария тармоғи билан	18	18	18x2	18x4
	Буфет	6	6	6	10
	Ҳодимлар хонаси санитария тармоғи билан	8	8	8	12
	Чўмилиш хонаси	8	8	8	8
	Кундузи даялланган хона	16	16	16	16
	Тозалаш жиҳозларини сақлаш хонаси	3	3	3	3
1 – бинодан куну туз давмида фойдаланилади					
2 – оромгоҳлар дам олиш минтақаларида жойлаштирилганда фойдаланилади					

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Ёзги соғломлаштириш масканларнинг асосий вазифаларини тушунтириб беринг.
2. Аҳоли яшаш жойларида ёзги соғломлаштириш масканларини жойлаштиришнинг гигиеник талабларини санаб беринг.
3. Ёзги соғломлаштириш масканларининг турларини кўрсатинг.
4. Ёзги соғломлаштириш масканлари лойиҳасининг турларини кўрсатинг.
5. Ёзги соғломлаштириш масканларининг лойиҳасидаги режалар ва уларга бўлган гигиеник талабларни санаб беринг.
6. Бош режа ва унинг гигиеник талабларини санаб беринг.
7. Ёзги соғломлаштириш масканлари ер майдонининг таркибий қисмлари ва уларга қўйилган гигиеник талаблар.
8. Ёзги соғломлаштириш масканлари биносига бўлган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
9. Ёзги соғломлаштириш масканларининг асосий хоналарга бўлган гигиеник талабларини кўрсатинг.
10. Ёзги соғломлаштириш масканлари биносининг ориентациясига бўлган гигиеник талаблар.
11. Ёзги соғломлаштириш масканлари тиббий ва хўжалик — маъмурий хоналарига бўлган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
12. Ёзги соғломлаштириш масканлари овқатланиш блоки хоналарига қўйиладиган гигиеник талабларни тушунтириб беринг.
13. Ҳаво иссиқлик алмашинуви ва ёритилганликка бўлган гигиеник талаблар.

МАВЗУГА ТЕГИШЛИ ТЕСТ САВОЛЛАРИ

1. Ёзги мавсумда соғломлаштириш муассасалари кун тартибидаги асосий мезонларини кўрсатинг:
 1. Очиқ ҳавода узоқ бўлиш, табиат омилларида узоқ фойдаланиш, оптимал ҳаракат тартиби, рационал овқатланиш.
 2. Очиқ ҳавода узоқ бўлиш, табиат омилларида узоқ фойдаланиш, оптимал ҳаракат тартиби, мутлақ овқатланиш.
 3. Очиқ ҳавода бўлиш, табиат омилларида фойдаланиш, ҳаракат тартиби даражасини белгиланган кўрсаткичдан ортиқча бажариш, рационал овқатланиш.
 4. Очиқ ҳавода бўлиш, табиат омилларида фойдаланиш, ҳаракат тартибини пасайтириш — гипокинетик ҳолатни таъминлаш, рационал овқатланиш.
 5. Табиат омилларида узоқ фойдаланиш, оптимал ҳаракат тартиби, сувда чиниқтириш вақтини кунига 5 соатгача кўпайтириш, рационал овқатланиш.

2. Ёзги соғломлаштириш масканларининг асосий турларини кўрсатинг:

1. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар дам олиш масканлари, меҳнат ва роҳат дам олиш масканлари.
2. Мактаб ёшидаги болалар дам олиш масканлари, спорт соғломлаштирувчи дам олиш масканлари.
3. Катта синф ўқувчилари учун дам олиш масканлари.
4. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар дам олиш масканлари, мактаб ёшидаги болалар дам олиш масканлари, катта синф ўқувчилари учун дам олиш масканлари.
5. Мактаб ёшидаги болалар дам олиш масканлари, катта синф ўқувчилари учун дам олиш масканлари, спорт соғломлаштирувчи, болаларни чиниқтиришга қаратилган дам олиш масканлари.

3. Мактаб ёшидаги болалар соғломлаштириш масканлари турларини кўрсатинг:

1. Шаҳардан ташқари — 7—15 ёшдагилар учун, шаҳар ичида — 7—15 ёшдагилар учун, санатория туридаги — 7—14 ёшдагилар учун.
2. Шаҳардан ташқари 7 ёшдагилар учун, шаҳар ичида — 7—15 ёшдагилар учун, санатория туридаги — 1—14 ёшдагилар учун.
3. Шаҳардан ташқари — 1—15 ёшдагилар учун, шаҳар ичида — 1—15 ёшдагилар учун, санатория туридаги — 7—14 ёшдагилар учун.
4. Шаҳардан ташқари — 15 ёшдагилар учун, шаҳар ичида — 1—15 ёшдагилар учун, санатория туридаги — 7 ёшдагича учун.
5. Шаҳардан ташқари — 1—7 ёшдагилар учун, шаҳар ичида — 7—15 ёшдагилар учун, санатория туридаги — 7—14 ёшдагилар учун.

4. Катта синф ўқувчилари учун мўлжалланган оромгоҳлар турларини кўрсатинг:

1. Меҳнат ва роҳат дам олиш масканлари, спорт—соғломлаштирувчи, муҳофаа—спорт, соғломлаштирувчи.
2. Шаҳардан ташқари, шаҳар ичида, санатория туридаги, муҳофаа—спорт, соғломлаштирувчи.
3. Меҳнат ва роҳат дам олиш масканлари, спорт—соғломлаштирувчи, муҳофаа—спорт.
4. Меҳнат ва роҳат дам олиш масканлари, соғломлаштирувчи.
5. Меҳнат ва роҳат дам олиш масканлари, ёш натуралистулар учун, ёш ижодкорлар марказлари, муҳофаа—спорт, соғломлаштирувчи.

5. Болалар соғломлаштириш масканлари тиббий ходимининг хизмат кўрсатадиган контингентлари сонини кўрсатинг:

1. 80 дан 160 та ўрингача шифокор — 1,2 та ҳамшира, 161 дан 280 ўрингача шифокор ва 1,5 та ҳамшира, 281 дан 900

ўрингача 1 та шифокор ва 2 та ҳамшира, болалар сони 900 тадан ошса 1 та шифокор ва 3 та ҳамшира.

2. 80 дан 160 та ўрингача шифокор — ҳамшира, 161 дан 280 ўрингача шифокор ва 2 та ҳамшира, 281 дан 900 ўрингача 1 та шифокор ва 2 та ҳамшира, болалар сони 900 тадан ошса 1 та шифокор ва 3 та ҳамшира.
3. 80 дан 160 та ўрингача — ҳамшира, 161 дан 280 ўрингача шифокор ва ҳамшира, 281 дан 900 ўрингача 1 та шифокор ва 2 та ҳамшира, болалар сони 900 тадан ошса 1 та шифокор ва 3 та ҳамшира.
4. 80 дан 160 та ўрингача шифокор — ҳамширасиз, 161 дан 280 ўрингача шифокор ва ҳамшира, 281 дан 900 ўрингача 1 та шифокор ва 2 та ҳамшира, болалар сони 900 тадан ошса 1 та шифокор ва 3 та ҳамшира.
5. 80 дан 160 та ўрингача ҳамшира, 161 дан 280 ўрингача шифокор ва 2 та ҳамшира, 281 дан 900 ўрингача 2 та шифокор ва 2 та ҳамшира, болалар сони 900 тадан ошса 2 та шифокор ва 3 та ҳамшира.

6. Махсуслаштирилган болалар оромгоҳида хизмат кўрсатиши керак бўлган тиббий ходимларнинг таркибини кўрсатинг:

1. 100 та болага 1 та ҳамшира, 200 та болага шифокор ва 2 та ҳамшира.
2. 100 та болага 1 та ҳамшира, 200 та болага 1 та шифокор.
3. 100 та болага 1 та ҳамшира, 200 та болага 1 та шифокор.
4. 100 та болага 2 та ҳамшира, 200 та болага 2 та шифокор.
5. 100 та болага ҳамширасиз, 200 та болага 2 та шифокор.

7. Одий болалар соғломлаштириш масканларида хизмат кўрсатадиган тиббий ходимлар таркибини кўрсатинг:

1. 40 тадан 200 тагача 1 та ҳамшира ва 1 шифокор, 201 дан 320 гача 1 та шифокор ва 2 та ҳамшира, 321 дан ошгандан кейин 1 та шифокор ва 2 та ҳамшира.
2. 40 тадан 200 тагача 2 та ҳамшира ва 1 та шифокор, 201 дан 320 гача 1 та шифокор ва 1,5 та ҳамшира, 321 дан ошгандан кейин 1 та шифокор ва 3 та ҳамшира.
3. 40 тадан 200 тагача 1 та ҳамшира, 201 дан 320 гача 1 та шифокор ва 1 та ҳамшира, 321 дан ошгандан кейин 1 та шифокор ва 2 та ҳамшира.
4. 40 тадан 200 тагача 2 та ҳамшира, 201 дан 320 гача 1 та шифокор ва 1 та ҳамшира, 321 дан ошгандан кейин 2 та шифокор ва 4 та ҳамшира.
5. 40 тадан 200 тагача 1 та ҳамшира, 201 дан 320 гача 1 та шифокор ва 2 та ҳамшира, 321 дан ошгандан кейин 2 та шифокор ва 3 та ҳамшира.

8. Оромгоҳда хизмат қилувчи тиббий ходимлар малакасини ошириш учун қайси муассасалар билан тиббий комиссия таркиби тузилади?

1. Соғлиқни сақлаш ташкилоти ходимлари билан, даволаш профилактик муассаса ходимлари билан, санитария оқартув уйлари ходимлари билан санитария назорати маркази ходимлари билан.
2. Соғлиқни сақлаш ташкилоти ходимлари билан, даволаш профилактик муассаса ходимлари билан, санитария эпидемиология назорати маркази ходимлари билан.
3. Соғлиқни сақлаш ташкилоти маркази раҳбари билан, амбулатория маркази ходимлари билан, санитария оқартув уйлари ходимлари билан.
4. Соғлиқни сақлаш ташкилоти ходимлари билан, санитария оқартув уйлари ходимлари билан, санитария назорати маркази, лаборатория ходимлари билан.
5. Соғлиқни сақлаш ташкилоти ходимлари билан, даволаш профилактик муассаса ходимлари билан, санитария оқартув уйлари ходимлари билан.

9. Семияр машғулотида тиббий ходим қандай материалларни тайёрлаши керак?

1. Ҳисобот тартиби, кун тартиби, овқат рациони меъёри, изолятор жиҳозлари ҳисоботи, боғлов материаллари ва дори—дармонларнинг тартиб рақами, болалар билан маърузалар ва суҳбатлар олиб бориш.
2. Кун тартиби, овқат рациони меъёри, изолятор жиҳозлари ҳисоботи, боғлов материаллари ва дори—дармонларнинг тартиб рақами, болалар билан маърузалар ва суҳбатлар олиб бориш.
3. Ҳисобот тартиби, овқат рациони меъёри, изолятор жиҳозлари ҳисоботи, болалар билан маърузалар ва суҳбатлар олиб бориш, туристик саёҳатларни ташкиллаштириш тартиби.
4. Кун тартиби ва унинг компонентларини тузиш ва бажариш, овқат рациони меъёрий кўрсаткичларини бажарилиши, изолятор жиҳозлари ҳисоботи, боғлов материаллари ва дори—дармонларнинг тартиб рақами, болалар билан маърузалар ва суҳбатлар олиб бориш.
5. Ҳисобот тартиби, кун тартиби, овқат рациони меъёри, болалар билан маърузалар ва суҳбатлар олиб бориш, жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, саломатлик ҳолати кўрсаткичлари ва уларнинг таҳлили.

10. Санитария шифокори қуйидаги мутахассисликларни тайёрлашда иштирок этади:

1. Соғломлаштириш масканлари бошлиқлари, боғча мудирлари, ошпазлар, тарбиячилар, соғломлаштириш масканлари тарбиячилари, ички ишлар ходимлари, поликлиника шифокорлари ва техник ходимлари.
2. Болалар ва ўсмирлар муассасалари бошлиқлари, боғча мудирлари, ошпазлар, тарбиячилар, соғломлаштириш

масканлари тарбиячилари, тиббий хизматни ташкиллаштириш ходимлари.

3. Соғломлаштириш масканлари бошлиқлари, боғча мудиралари, ошпазлар, тарбиячилар, соғломлаштириш масканлари тарбиячилари.

4. Соғломлаштириш масканлари ходимлари, мактаб директорлари ва боғча мудиралари, мутахассис ошпазлар, тарбиячилар, соғломлаштириш масканлари тарбиячилари.

5. Боғча мудиралари, ошпазлар, тарбиячилар, соғломлаштириш масканлари тарбиячилари, ички ишлар ходимлари, санитар-техник хизмат ходимлари, болалар ва ўсмирлар кабинети ходимлари.

11. Ёзги дам олиш ўринларини қуришда қуйидагиларга эътибор берилш керак:

1. Жисмоний тарбия машғулоти учун айвонлар, қўл меҳнати учун хона, ўйнаш хоналари, ота-оналар билан учрашув хонаси, сузиш бассейни.

2. Яшаш павилионлари, қўл меҳнати учун хона, ўйнаш хоналари, ота-оналар билан учрашув хонаси, сузиш бассейни, овқатланиш заллари.

3. Жисмоний тарбия машғулоти учун айвонлар, очиқ сув ўринларида чўмилиш жойлари, ота-оналар билан учрашув хонаси, сузиш бассейни, санитар-техник хизмати ўринлари.

4. Яшаш ўринлари, жисмоний тарбия машғулоти учун айвонлар, қўл меҳнати учун хона, ўйнаш хоналари, ота-оналар билан учрашув хонаси, сузиш бассейни, маънавият ва маърифат марказлари.

5. Жисмоний тарбия машғулоти учун айвонлар, қўл меҳнати учун хона, ўйнаш хоналари, ота-оналар билан учрашув хонаси, сузиш бассейни, яшаш павилионлари, рекреация хоналари, кийимларни сақлаш ва қуриштириш ўринлари.

12. Болалар чўмилиш ўринлари қаерларда жойлаштирилиши керак?

1. Портлардан, шлюзлардан, оқава сувлар тушадиган жойдан, ифлослантувчи манбалар олдидан, оромгоҳнинг яшаш жойидан узоқда.

2. Портлардан, оромгоҳнинг яшаш жойидан, гидроэлектро-станциялардан, оқава сувлар тушадиган жойдан, ифлослантувчи манбаалар олдидан ва чўмилиш учун чегараланган жойдан узоқда.

3. Портлардан, шлюзлардан, оқава сувлар тушадиган жойдан, ифлослантувчи манбаалар олдидан, оромгоҳнинг рухсат этилган жойидан узоқда.

4. Гидроэлектростанциялардан, оқава сувлар тушадиган жойдан, ифлослантувчи манбаалар олдидан, оромгоҳнинг санитария минтақасидан узоқда.

5. Портлардан, шлюзлардан, гидроэлектростанциялардан, оқава сувлар тушадиган жойдан, ифлослантирувчи манбаалар олдидан узоқда.

13. Сув манбаининг ости қуйидагича бўлиши керак:

1. Юмшоқ, текис, ўткир тош ва қолдиқлар бўлиши мумкин эмас.
2. Қаттиқ, текис, қирғоққа яқин, қолдиқ шиша, ўткир тош ва қолдиқлар бўлиши мумкин эмас.
3. Қирғоқ атрофида, қолдиқ шиша, ўткир тош ва бошқа нарсалардан узоқликда.
4. Қолдиқ шиша, ўткир тош ва қолдиқлар бўлиши мумкин эмас.
5. Сув манбаининг остига гигиеник талаблар қўйилмайди, чунки сув оқиш хусусиятига эга.

14. Соғломлаштирувчи масканлар чўмилиш ўринлари қандай жиҳозланиши керак?

1. Қумли ётоқ ўрни, душ хоналари (1 таси 70 ўринга), сув ичиш фавворалари (1 таси 50 ўринга).
2. Қумли ётоқ ўрни, қуёшдан сақланиш айвони, кийиниш ўринлари, ҳожатхона.
3. Қумли ётоқ ўрни, душ хоналари (1 таси 40 ўринга), сув ичиш фавворалари (1 таси 100 ўринга), ҳожатхона (1 таси 75 ўринга).
4. Қумли ётоқ ўрни, қуёшдан сақланиш айвони, кийиниш ўринлари — хоналари (1 таси 50 ўринга), душ хоналари (1 таси 40 ўринга), сув ичиш фавворалари (1 таси 100 ўринга), ҳожатхона (1 таси 75 ўринга).
5. Қумли ётоқ ўрни, қуёшдан сақланиш айвони, кийиниш ўринлари — хоналари (1 таси 100 ўринга), душ хоналари (1 таси 50 ўринга), сув ичиш фавворалари (1 таси 100 ўринга), ҳожатхона.

15. Соғломлаштириш масканлари жисмоний тарбия ишлари ўз ичига нимани олади?

1. Эрталабки гимнастика, жисмоний тайёргарлик машғулоти, тўғарак машғулоти, шахмат, шашка, фақат ҳаво ёрдамида чиниқтириш муолажаларини ўтказиш.
2. Эрталабки бадантарбия, турли спорт гуруҳ командалари, спорт мусобақалари, сув билан чиниқтириш муолажаларини ўтказиш.
3. Жисмоний тайёргарлик машғулоти, тўғарак машғулоти, чиниқтириш муолажаларини ўтказиш, футбол командасида кўпроқ шуғулланиш.
4. Эрталабки бадантарбия, жисмоний тайёргарлик машғулоти, тўғарак машғулоти, шахмат шашка, тоққа саёҳат уюштириш.
5. Эрталабки бадантарбия, жисмоний тайёргарлик машғулоти, тўғарак машғулоти, турли спорт гуруҳ

командалари, спорт мусобақалари, чиниқтириш муолажаларини ўтказиш.

16. Соғломлаштириш оромгоҳларида чиниқтириш ишларини олиб бориш вақтларини кўрсатинг:

1. 8–12 ёшли болалар 30–35 дақиқагача, 13–14 ёшли болалар 35–40 дақиқагача.
2. 8–12 ёшли болалар 20–25 дақиқагача, 13–14 ёшли болалар 30– дақиқагача.
3. 8–12 ёшли болалар 10–15 дақиқагача, 13–14 ёшли болалар 20–25 дақиқагача.
4. 8–12 ёшли болалар – бир соатгача, 13–14 ёшли болалар бир соатгача.
5. 8–12 ёшли болалар – 15 дақиқагача, 13–14 ёшли болалар – 1,5 – 2 соатгача.

17. Соғломлаштириш масканлари кунлик озиқ-овқат таркиби қандай бўлиши керак:

1. 100 г оқсил, 100 г ёғ, 400 г карбонсув, 2800–3200 ккал.
2. 120 г оқсил, 120 г ёғ, 480 г карбонсув, 2800–3400 ккал.
3. 80 г оқсил, 100 г ёғ, 400 г карбонсув, 2800–3200 ккал.
4. 100 г оқсил, 120 г ёғ, 400 г карбонсув, 2800–3200 ккал.
5. 100 г оқсил, 100 г ёғ, 440 г карбонсув, 2800–3200 ккал.

18. Санатор туридаги оромгоҳларда қандай касалликлар билан оғриган болаларга умумий стол тавсия этилади?

1. Юқумли касалликлари, юрак–қон томир касалликлари, психоневрологик касалликлар, офталмологик касалликлар, таянч – ҳаракат аппаратининг функционал бузилишлари.
2. Нафас органлари касалликлари, юрак–қон томир касалликлари, психоневрологик касалликлар, офталмологик касалликлар, таянч – ҳаракат аппаратининг функционал бузилишлари.
3. Гепатитнинг турли хил даражалари, юрак–қон томир касалликлари, психоневрологик касалликлар, офталмологик касалликлар, таянч – ҳаракат аппаратининг функционал бузилишлари.
4. Нафас органлари касалликлари, юрак–қон томир касалликлари, психоневрологик касалликлар, офталмологик касалликлар, таянч – ҳаракат аппаратининг функционал бузилишлари; ошқозон – ичак системаси касалликлари.
5. Нафас органлари касалликлари, юрак–қон томир касалликлари, психоневрологик касалликлар, офталмологик касалликлар, таянч – ҳаракат аппаратининг функционал бузилишлари ; юқумли касалликларнинг енгил даражалари.

19. Меҳнат–роҳат оромгоҳларида ҳар бир ўқувчи учун нималар ажратилади?

1. Кўрпа, ёстиқ, тиббий ёрдам воситалари, ёпиниш мосламаси, жамошир.
 2. Кўрпа, ёстиқ, жамошир; идиш—товоқлар, иссиқ кийимлар.
 3. Кўрпа, ёстиқ, енгил ёпиниш мосламаси, иссиқ кийимлар.
 4. Иссиқ кийимлар, кўрпа, ёстиқ, енгил ёпиниш мосламаси, жамошир.
 5. Кўрпа, ёстиқ, енгил ёпиниш мосламаси, жамошир.
- 20. Меҳнат—роҳат оромгоҳи санитария блоки ўз ичига нималарни олади?**
1. Ювиниш хонаси, ванна, қизлар гигиена хонаси.
 2. Ҳожатхона, қўл ювиш кранлари, қизлар гигиена хонаси.
 3. Ювиниш хонаси, ҳожатхона, тунги ванна, қизлар гигиена хонаси.
 4. Ювиниш хонаси, тунги ванна, гигиена хонаси.
 5. Ҳожатхона, тунги ванна, оёқ ювиш ўринлари, қизлар гигиеник хоналари.

21. Санитария тармоғининг санитар—техник жиҳозлари:

1. 1 кран — 6—7 кишига, 1 ҳожатхона — 20 кишига, 1 оёқ ювиш жойи — 12 кишига, 1 қизлар гигиенаси кабинети — 70 та қизга.
2. 1 кран — 6—7 кишига, 1 ҳожатхона — 30 кишига, 1 оёқ ювиш жойи — 12 кишига, 1 қизлар гигиенаси кабинети — 50 та қизга.
3. 1 кран — 20 кишига, 1 ҳожатхона — 20 ўғил болага ва 1 ҳожатхона 30 та қизга, 1 оёқ ювиш жойи — 12 кишига, 1 қизлар гигиенаси кабинети — 70 та қизга.
4. 1 кран — 6—7 кишига, 1 ҳожатхона — 20 кишига, 1 қизлар гигиенаси кабинети — 100—200 та қизга.
5. 1 кран — 50 кишига, 1 ҳожатхона — 20—40 кишига, 1 оёқ ювиш жойи — 12 кишига, 1 қизлар гигиенаси кабинети — 50 та қизга.

**МАВЗУГА ТЕГИШЛИ ЎРГАТУВЧИ, НАЗОРАТ ҚИЛУВЧИ
ДАСТУРЛАР**

1. Ёзги мавсумда соғломлаштириш муассасаларида кун тартибининг 4 та асосий мезонини кўрсатинг:
 1. Очиқ ҳавода узоқ бўлиш.
 2. Табиат омилларидан узоқ фойдаланиш.
 3. Оптимал ҳаракат тартиби.
 4. Рационал овқатланиш.
 5. Ҳар хил фаолиятларга шароит яратиш.
 6. Жисмоний фаолиятга кун тартибидага вақтнинг 50 % ни ажратиш.
 7. Ақлий фаолиятга кун тартибидаги вақтнинг 30 % ни ажратиш.
 8. Узоқ вақт давомида очиқ ҳавода ухлашга вақт ажратиш.
2. Ёзги соғломлаштириш ишларининг самарадорлигини баҳоловчи 5 та асосий кўрсаткичларини кўрсатинг:

1. Болаларнинг бўйи ва вазн кўрсаткичларининг ўзгариши.
 2. Болаларнинг антропометрик кўрсаткичларининг пасайиши.
 3. Мушак кучи ва чидамлик кўрсаткичининг ўзгариши.
 4. Касалланиш маълумотларининг статистик натижаларининг таҳлили.
 5. Юкламадан кейин юрак қон томир системаси жавоб реакциясини ўзгариши.
 6. Штанге синамасининг ўзгариши.
 7. Мавсумдаги касалланиш кўрсаткичи.
 8. Генче синамаси.
 9. Рутков синамаси.
- 3. Катта синф ўқувчилари учун мўлжалланган оромгоҳлар турларини кўрсатинг:**
1. Меҳнат ва роҳат дам олиш масканлари (7—10—синфлар учун).
 2. Спорт—соғломлаштирувчи (12—17 ёшлилар учун).
 3. Мудофаа—спорт (15—17 ёшлилар учун).
 4. Соғломлаштирувчи (9—11—синфлар учун).
 5. Шаҳардан ташқари (7—15 ёшдагилар учун).
 6. Шаҳар ичида (7—15 ёшдагилар учун).
 7. Санатория туридаги (7—14 ёшдагилар учун).
 8. Махсуслаштирилган йил давомидаги дам олиш оромгоҳлари.
- 4. Болалар соғломлаштириш масканлари тиббий ходимининг хизмат кўрсатадиган контингентлари сонини кўрсатинг:**
1. 80 дан 160 та ўрингача шифокор — ҳамширасиз.
 2. 161 дан 280 ўрингача шифокор ва ҳамшира.
 3. 281 дан 900 ўрингача 1 та шифокор ва 2 та ҳамшира.
 4. Болалар сони 900 тадан ошса 1 та шифокор ва 3 та ҳамшира.
 5. 80 дан 160 та ўрингача — ҳамшира.
 6. 161 дан 280 ўрингача шифокор ва 2 та ҳамшира.
 7. 281 дан 900 ўрингача 2 та шифокор ва 4 та ҳамшира.
 8. Болалар сони 900 тадан ошса 3 та шифокор ва 5 та ҳамшира.
- 5. Махсуслаштирилган болалар оромгоҳида хизмат кўрсатиши керак бўлган тиббий ходимлар таркибини кўрсатинг:**
1. 100 та болага 1 та ҳамшира.
 2. 200 та болага 1 та шифокор.
 3. 100 та болага шифокор ва ҳамшира.
 4. 200 та болага 1 та шифокор ва 2 та ҳамшира.
- 6. Оромгоҳда хизмат қилувчи тиббий ходимлар малақасини ошириш учун қайси муассасалар билан тиббий комиссия таркиби тузилади?**
1. Соғлиқни сақлаш ташкилоти ходимлари билан.
 2. Даволаш профилактик муассаса ходимлари билан.
 3. Санитария оқартув уйлари ходимлари билан.
 4. Солиқ ташкилоти ходимлари билан.
 5. Ички ишлар ходимлари билан.

6. Касаба уюшмаси ходимлари билан.
- 7. Санитария шифокори қўйидаги мутахассисликларни тайёрлашда иштирок этади:**
1. Соғломлаштириш масканлари бошлиқлари.
 2. Боғча мудиралари.
 3. Ошпазлар.
 4. Тарбиячилар.
 5. Соғломлаштириш масканлари тарбиячилари.
 6. Тиббий ходимларнинг билим савиясини оширишда.
 7. Ички ишлар ходимларининг билим савиясини оширишда.
 8. Ўқитувчиларнинг малакасини оширишда.
 9. Спорт мураббийларини тайёрлашда.
 10. Санитария ходимларининг билим савиясини оширишда.
- 8. Ўзги дам олиш ўринларини қуришда қўйидагиларга эътибор бериш керак:**
1. Жисмоний тарбия машғулоти учун айвонлар.
 2. Қўл меҳнати учун хона.
 3. Ўйнаш хоналари.
 4. Ота — оналар билан учрашув хонаси.
 5. Сузиш бассейни.
 6. Дам олиш айвонлари.
 7. Ёш ижодкорлар учун иш ўринлари.
 8. Овқатланиш ўринлари.
 9. Парашютдан сакраш ўринлари.
 10. Қуёш нурида тобланиш ўринлари.
- 9. Болалар чўмляш ўринлари қаерлардан узоқликда жойлаштирилиши керак?**
1. Портлардан.
 2. Шлюзлардан.
 3. Гидроэлектростанциялардан.
 4. Оқова сувлар тушадиган жойдан.
 5. Ифлослантирувчи манбалар олдида.
 6. Ухлаш жойидан.
 7. Спорт майдонидан.
 8. Дам олиш ўринларидан.
 9. Қирғоқдан.
 10. Катта сув манбаидан.
- 10. Сув манбаининг туби қўйидагича бўлиши керак:**
1. Қаттиқ.
 2. Текис.
 3. Қирғоққа яқин.
 4. Қолдиқ шиша, ўткир тош ва қолдиқлар бўлиши мумкин эмас.
 5. Юмшоқ.
 6. Тоза қумли.
 7. Бетонлаштирилган.
 8. Силлиқ тошлар билан қопланган.

9. Турли сув ўтлари билан ўралган.

11. Соғломлаштирувчи масканларда чўмилиш ўринлари қандай жиҳозланиши керак?

1. Қумли ётоқ ўрни.
2. Қуёшдан сақланиш айвони.
3. Кийиниш ўринлари — хоналари (1 таси 50 ўринга).
4. Душ хоналари (1 таси 40 ўринга).
5. Ичиш фонтанлари (1 таси 100 ўринга).
6. Ҳожатхона (1 таси 75 ўринга).
7. Кийиниш ўринлари — хоналари (1 таси 100 ўринга).
8. Душ хоналари (1 таси 20 ўринга).
9. Ичиш фонтанлари (1 таси 50 ўринга).
10. Ҳожатхона (1 таси 40 ўринга).
11. Қуёш нурида тобланиш ўринлари.
12. Тоза ҳавода чиниқиш ўринлари.

12. Соғломлаштириш оромгоҳларида чиниқтириш ишлари олиб бориш вақтларини кўрсатинг:

1. 8—12 ёшли болалар 30—35 дақиқагача.
2. 13—14 ёшли болалар 35—40 дақиқагача.
3. 8—12 ёшли болалар 15—20 дақиқагача.
4. 13—14 ёшли болалар 1—1,5 соатгача.

13. Соғломлаштириш масканларида кунлик озиқ—овқат таркиби қандай бўлиши керак?

1. 100 г оқсил.
2. 100 г ёғ.
3. 400 г карбонсув.
4. 90 г оқсил.
5. 90 г ёғ.
6. 440 г карбонсув.
7. 2800—3200 ккал.
8. 3000 — 3400 ккал.

14. Санатор туридаги оромгоҳларда қандай касалликлар билан оғриган болаларга умумий стол тавсия этилади?

1. Нафас органлари касалликлари.
2. Юрак — қон томир касалликлари.
3. Психоневрологик касалликлар.
4. Офтальмологик касалликлар.
5. Таянч — ҳаракат апаратининг функционал бузилишлари.
6. Юқумли касалликлар билан касаланган болалар учун.
7. Вирусли гепатит билан касаланган болалар учун.
8. Ошқозон ичак касалликлари билан касаланган болалар.
9. Подагра билан касаланган болалар учун.

15. Меҳнат—роҳат оромгоҳларида ҳар бир ўқувчи учун нималар ажратилади?

1. Кўрпа.
2. Ёстиқ.

3. Енгил ёпиниш мосламаси.
4. Жамошир.
5. Идиш товоқлар.
6. Махсус кийимлар.
7. Иш қуроллари.

16. Меҳнат-роҳат оромгоҳи санитария блоки ўз ичига нималарни олади?

1. Ювиниш хонаси.
2. Ҳожатхона.
3. Тунги ванна.
4. Қизлар гигиена хонаси.
5. Иситиш мосламалари.
6. Сунъий шамоллатиш мосламалари.
7. Ёритиш мосламалари.
8. Тиббий пункт хоналари.

17. Санитария тармоғи неча кишига ташкил этилади?

1. 1 кран — 6—7 кишига.
2. 1 ҳожатхона — 20 кишига.
3. 1 оёқ ювиш жойи — 12 кишига.
4. 1 қизлар гигиенаси кабинети — 70 та қизга.
5. 1 кран — 10—15 кишига.
6. 1 ҳожатхона — 30 та болага ва 40 та қизга.
7. 1 оёқ ювиш жойи — 20 кишига.
8. 1 қизлар гигиенаси кабинети — 50 та қизга.

Мавзуга тегишли ўқитишнинг янги инновацион технологик усуллари

Мавзу: «Ёзги соғломлаштириш масканлари лойиҳасига санитар-гигиеник баҳо бериш» мавзусидаги амалий машғулотнинг иш тартибига қўшимча равишда ўқитишнинг янги технологик усулларида «Мия ҳужум» услубини қўллаш.

Бу усул ёрдамида талабаларнинг дастлабки билим даражаси баҳоланиши мумкин. Гуруҳ талабалари 2—3 кишидан иборат кичик гуруҳларга (КГ) бўлинади. Мазкур мавзу бўйича берилган муаммоли саволга ҳар бир КГ ўз жавоб вариантини бериши сўралади. Ҳар бир КГ ўз жавоб вариантини бергандан сўнг, ўқитувчи бошчилигида ва талабаларнинг фаол иштирокида муҳокама бошланади. КГ гуруҳлар мавзу бўйича берилган муаммоли саволга олинган жавоблар ичидан энг тўғрисига юқори балл қўйилади, қолган жавобларга мос равишда пастроқ баллар қўйилади.

Ушбу услуб асосан 5—курс талабаларининг дастлабки жараёндаги билим савиясини текширишда фойдаланилади. Бу усул асосан кишининг ўз нуқтаи назарини исботлаш, ҳимоя қилиш, ҳар қандай вазиятларда энг маъқул ечимни топиш,

мулоқот олиб боришга ёрдам беради. Ҳимоя қилинаётган нуқтани назарнинг тўғрилигига оппонентларни ишонтиришга ўргатади. Бу усул шу кунги мавзунини тўла таҳлил қилиб чиқиш олдидан ўтказиладиган «чигал ёзиш машқи» учун жуда мос келади.

7.5. Санитар техник қурилмаларнинг жойлаштирилиши

I. Ёритилганлик

1. Табiiй ёритилганлик. Лойиҳани кўриб чиқиш давомида ёритилганлик коэффициенти, чуқурлик коэффициенти, соя тушлиши коэффициенти ва бир нечта хоналарнинг ориентациясига баҳо берилади.

2. Ёритилганлик коэффициенти (ЁК) – хонадаги деразаларнинг ойнабанд соҳасининг юзасининг пол юзасига нисбати билан баҳоланади. Мактабгача тарбия муассасаларининг гуруҳ хоналарида, ухлаш хоналари ва мактаб олди гуруҳларини изолятор хоналарида 1:4 нисбатда; қабулхона, ечиниш хоналари ва тиббий хоналар ошхона ва ҳожатхоналарда 1:5; 1:6 нисбатда, ёрдамчи хоналарда 1:8 нисбатда бўлиши керак.

Мактаб, мактаб–интернат ва касбий мактабларнинг синф хоналари, кабинетлар, лабораториялар, ўқув ишлаб чиқариш устахоналарида 1:4; ёрдамчи хоналарида 1:8 нисбатдан кам бўлиши керак эмас.

Дам олиш оромгоҳларининг ўқиш заллари, тўғрак машгулотлари хоналари, меҳмонхоналарида ЁК 1:5 нисбатдан кам бўлиши мумкин эмас, қолган хоналарда 1:5 ва 1:8 нисбатда бўлиши керак.

3. Чуқурлик коэффициенти – полдан деразанинг ёруғлик берувчи энг баланд қирраси баландлигининг хона кенглигига нисбати билан баҳоланади. Асосий хоналарда чуқурлик коэффициенти 1:2 нисбатда қабул қилинади.

4. Соя тушиш коэффициенти – ён турган бинога нисбатан баландлигини нисбати ёки болалар муассасаси билан ён турган биноларнинг орасидаги масофа билан баҳоланади. СТК – 1:2 нисбат қилиб олинган. МБМлар, мактаб, касбий мактаблар биносининг ориентацияси ҚМҚ да кўрсатилган.

5. Табiiй ёритилганлик коэффициенти (ТЁК) – хонанинг бир нуқтасидаги ёритилганлик даражасининг (лк), шу горизонтал йўналишдаги ташқаридаги ёритилганлик даражасининг нисбати билан баҳоланади. Бу нисбатан фоизлар билан баҳоланади. ТЁКнинг минимал даражаси гуруҳ, ўйнаш – овқатланиш, тиббий, изолятор хоналарида, касал бўлган болалар бўладиган хоналарда, мусиқа–гимнастика залларида 1,5%, қабулхона ва ечиниш хоналарида – 1%ни ташкил қилади.

Мактаб, мактаб–интернатлар ва касбий мактабларда ТЁКнинг минимал кўрсаткичи қуйидагича белгиланиши лозим: синф хоналари, кабинетлар, лабораториялар, лаборантлар

хоналарида, аудиториялар, металл ва ёғочларга, матоларга қайта ишлов бериш хоналарида – 1,5%; расм ва чизмачилик хоналарида – 2%; рекреация хоналари, спорт заллари ва ўқитувчилар хонасида 1%ни ташкил қилиши керак.

Жадвал 7.5.1.

Мақтаб биналари ва хоналаридаги табиий ёритилганлик даражасининг ёруғлик гушшига нисбатан меъёрий нисбати

№	Хоналар номи бинонинг ташқи деворидан	Ўза горизонтал меъёردа ТЕК пол юзасига нисбатан баландлиги, м	Горизонт юзага нисбатан ёруғлик қабул қилиш соҳаси	
			Ш,ШШ, Шг	Ғ,Ш,Жш, Жг,Ж
1.	Синф хоналари, ўқув кабинет – лари, лабораториялар металл ва ёғочни қайта ишлаш устахоналарида	Иш столлари, парталар, верстак – ларнинг горизонтал юзада 80 см. да	1,05	1,0
2.	Информатика ҳисоблаш техника хонасида	Дисплей, клавиатура ва иш стол юзасининг 80 см. соҳасида	1,05	1,0
3.	Техник чизмачилик ва расм хоналарида	Ишчи юзадан 80 см. соҳада	14	13
4.	Усталар ва жиҳозларни сақлаш хоналарида	Горизонтал соҳада 80 см.да	0,7	0,65
5.	Кулинария хоналарида	Горизонтал соҳада 80 см.да	0,74	0,74
6.	Спорт заллари ва рекреация хоналарида	Пол юзасида 80 см.да	0,7	0,45
7.	Ўқитувчилар хонасида	Горизонтал соҳада 80 см.да	0,7	0,65
8.	Ёпиқ бассейнларда	Горизонтал соҳада сувнинг юзасида	07	0,65

Информатика ҳисоблаш техникаси, расм ва чизмачилик хоналарининг ориентацияси шимолий, шимолий шарқий ва шимолий – ғарбий ориентацияда жойлаштирилиши мақсадга мувофиқ

6. Сунъий ёритилганлик. Болалар ва ўсмирлар муассасалари хоналарини ёритишда хоналарнинг жойлаштирилиши ва табиий ёритиш кучининг етишмаслиги натижасида иш ҳолатига қулай шароит яратиш мақсадида сунъий ёритиш чироқларидан фойдаланилади. Болалар ва ўсмирлар муассасаларини ёритиш мақсадида қондага биноан люминисцент чироқлардан фойдаланиш керак. Мумкин бўлмаган ҳолатларда ёки техник – иқтисодий жиҳатдан қўлланиш мумкин бўлмаган вазиятларда чўғланма чироқлардан фойдаланилади. Ҳаракатдаги меъёрий кўрсаткичлар жадвалда кўрсатилган.

II. Вентиляция. Аэрация.

Болалар ва ўсмирлар муассасаларида ҳавони алмаштириш жараёни аэрация ва вентиляция усулида амалга оширилади. Бир

қаватли болалар ва ўсмирлар муассасаларида ҳавони алмаштириш форточкалар ёки фрамугалар ёрдамида амалга оширилади. Икки қаватли биноларда қўшимча, табиий равишда амалга ошириладиган тортувчи қувурлар мосламасидан фойдаланилади. Ошхона ва кир ювиш хоналарида механик ва иссиқ қўзғатувчилар ёрдамида ҳавони алмаштириш амалга оширилади. Гуруҳ хоналарида елвизак ва бурчак усулидаги ҳавони алмаштирилиши таъминланиши керак. Ҳамма хоналардаги ҳавонинг табиий алмаштириш даражаси — коэффициент аэрацияси 1:50 нисбатда бўлиши керак.

Мактаб, мактаб — интернат, касбий мактабларнинг ўқув хоналарида ташқи ҳавонинг иситилган даражасидаги ҳаво билан таъминланиши керак. Ушбу ҳолатларда битта болага 16 м.куб ҳаво таъминланиши керак. Марказлашмаган иситилмаган ташқи заводдан ҳам беришга рухсат берилади.

Ўқув хоналарида бир соатда бир маротаба табиий тортишни таъминлайдиган вентиляцияга рухсат берилади. Қолган ҳавони алмаштиришни таъминлаш рекреацион хоналар орқали ҳожатхонадаги тортиш мосламалари, кимё лабораториясидаги тортиш шкафлари орқали амалга оширилади.

Бир — бирига боғлиқ бўлмаган алоҳида тортувчи вентиляция системаси синф хоналари ва ўқув кабинетлари, лабораториялар, фаоллар ва спорт заллари, устахоналар, ошхоналар, тиббий пунктларга рухсат берилади.

Кўп иссиқлик, чанг, газ, буғ ажратишга боғлиқ бўлган хоналар, станок ва механизмлар билан жиҳозланган ўқув ва ўқув — ишлаб чиқариш хоналарида қўшимча равишда маҳаллий тортиш вентиляция қурилмалари ўрнатилади. Кимё ва физика лабораторияларида тортиш шкафлари ўрнатилади.

Мактаб ва касбий мактабларнинг хоналарида аэрация коэффициенти 1:50 нисбатдан кам бўлиши мумкин эмас.

Соғломлаштириш оромгоҳларининг ухлаш хоналарида кенг аэрациядан фойдаланиш ва таъминлашга рухсат берилади. Ошхона, ювиниш хоналари, ҳожатхоналарда қўзғатувчи шамоллатиш туридан фойдаланиш ва таъминлаш кўзда тутилади.

Жадвал 7.5.2.

Мактаб биналари ва хоналаридаги умумий ёритилганликнинг энг кам миқдордаги ёритилганлик даражасининг меъёрий нисбати

№	Хоналарнинг номи ва ишчи юзаси	Энг кам ёритилганлик, лк		Қабул қилинадиган юзадаги меъёрий ёритилганлик
		Люмени цент чироқда	Чўғланма чироқ да	
1	2	3	4	5
1	Синф хоналари ва кабинетилар	300	200	полдан 80 см горизонтал юзада
	А) стол ва парталар Б) синф доскалари	500	400	вертикал юзасида
2	Чизмачилик хонаси стол юзасида	500	400	полдан 80 см горизонтал юзада
3	ХТ хоналарида экран олдидан	200	150	полдан 80 см горизонтал юзада
	Клавиатура олдидан	300	200	полдан 80 см горизонтал юзада
	Ишчи юза соҳасида	400	300	полдан 80 см горизонтал юзада
4	Табият бурчагида	300	200	полдан 80 см горизонтал юзада
5	Ероч ва металлани қайта ишлаш устaxonасида	300	200	полдан 80 см горизонтал юзада
6	Тикувчилик устaxonасида	400	300	полдан 80 см горизонтал юзада
7	Меҳнат таълимини ўргатиш хонасида(куливария)	300	200	полдан 80 см горизонтал юзада
8	Кутубхонада	300	200	полдан 80 см горизонтал юзада
9	Шифокор хонасида	200	150	полдан 80 см горизонтал юзада
10	Ўқитувчилар хонасида	300	200	полдан 80 см горизонтал юзада
11	Директор хонасида	300	200	полдан 80 см горизонтал юзада
12	Буфетда	200	150	полдан 80 см горизонтал юзада
13	Фооллар залда	200	150	полдан 80 см горизонтал юзада
14	Спорт залда	200	150	полдан 80 см горизонтал юзада
15	Рекреация хонасида	150	100	полдан 80 см горизонтал юзада
16	Вестибулда	150	100	полдан 80 см горизонтал юзада
17	Гардеробда	100	75	полдан 80 см горизонтал юзада
18	Коридор – даҳизаларда	75	50	полдан 80 см горизонтал юзада
19	Санитария тармоғида	75	50	полдан 80 см горизонтал юзада
20	Зинапояларда	75	50	Юзада
21	Ҳовлида	75	50	Ер юзасида

Диа- ва кинопроекторлар қўлланилганда ўқувчилар стол юзасидаги ёритилганлик 500 лк дан кам бўлмаслиги керак. Бу даражани таъминлаш учун фақат маҳаллий ёритилганликдан ёки функционал ёритиш тизимидан фойдаланилиши керак.

III. ИСИТИЛИШ

Болалар ва ўсмирлар муассасаларини иситиш жараёни туман, квартал ёки гуруҳли ИТМ иссиқлик тармоғи орқали амалга оширилади. Ташқи ИТМ бўлмаган шароитларда маҳаллий иситиш тармоқларидан фойдаланишга рухсат берилади. Маҳаллий иситиш тармоқларини ўрнатиш (мактаб, мактаб—интернат ва ўрмон мактабларида) алоҳида бинода ёки хўжалик минтақасида жойлаштирилади.

Энг кўп ва кенг тарқалган иситиш тури мосламаси бўлиб, марказий тармоқли сувли иситиш мосламалари ҳисобланади. Иситиш тармоғидаги сувнинг иссиқлик даражасида 70 градусни ташкил қилиши керак. Мактабгача тарбия муассасалари, мактаб, мактаб—интернат ва касбий мактабларнинг болалар бўладиган хоналарида, гимнастика машғулоти хоналарида, мактаб, мактаб—интернатлар, касбий мактабларнинг спорт залларида радиаторлар ёғочли панжаралар билан тўсилиши лозим.

Нурли ён девордан иситиш тури гигиеник жиҳатдан қулай иситиш тури бўлиб ҳисобланади.

Аҳоли кам бўлган қишлоқ жойларда бир қаватли 50 ўриндан ошмаган мактабгача тарбия муассасалари ва 192 ўриндан ошмаган бир қаватли мактабларда катта иссиқлик ҳажмини эгаллайдиган печкалар ёрдамида иситиш турига рухсат берилади. Гуруҳ, ухлаш, ювиниш, синф хоналарини иситиш учун ўт ёқиш мосламаларини ўрнатишга рухсат берилмайди.

IV. Сув билан таъминланиш, канализация

Болалар ва ўсмирлар муассасалари Давлат стандарти талабларига жавоб берадиган сифатли сув билан таъминланиши керак.

Болалар ва ўсмирлар муассасалари биноси водопровод кранлари, иссиқ ва совуқ сув, канализация қурилмалари билан таъминланиши керак. Улар аҳоли яшаш жойининг марказлашган иссиқ сув ва канализация қурилмасига уланиши керак.

Агар муассаса жойлашган аҳоли яшаш жойида марказлашган иссиқ сув ва канализация қурилмаларининг шаҳар билан тармоғи бўлмаса, маҳаллий шароитнинг талабларини ўрганган ҳолда санитария—эпидемиология назорати марказининг рухсатига биноан ва улар билан келишилган ҳолда маҳаллий иссиқ сув билан таъминлаш ва канализация қурилмаларини ташкиллаштириш масаласи кўриб чиқилади.

Илк болалик даври ва биринчи кичик гуруҳлар ҳожатхонасида 2 та болалар ва 1 та катталар ювиниш мосламалари, 1 та катталар ва 1 та болалар унитаз, 1 та ювиниш мосламаси, 1 та қуритиш — сочиғи, илк болалик даврининг 1—гуруҳининг ҳожатхонасида — 1 та катталар ювиниш мосламаси ва унитаз, тўкиш мосламаси ва ваннаси, 1 та сочиқ, қуритиш

мосламаси, қабулхона ва ўйнаш хоналарида 1 тадан қўл ювиш мосламалари ўрнатилади.

Мактаб олди гуруҳларининг ҳожатхонасида 4 та болалар қўл ювиш мосламалари, 3 та болалар унитазни очиқ тарздаги бир-бирини оралиқ тўсувчи экранли тури ва 1 та катталар унитазни, ювиниш мосламаси, ювиниш душ сеткаси ва эгилувчи шлангаси билан, 1 та сочиқ қуриштириш мосламаси ўрнатилади.

Катта ва тайёрлов гуруҳининг ҳожатхоналар минтақасида 3 та ёпиладиган унитазлар ва эшиги ёпилмайдиган кабинасиз тўсинли мосламалар, ёпиладиган кабинали катталар, яъни ходимлар учун 1 та унитаз ўрни бўлиши керак. Болалар кабинасининг ўлчами 0,8 x 75 м, кабиналар оралиғида тўсувчи экранларнинг баландлиги 1,2 м бўлиб, полдан 15 см баландликда бўлиши керак.

Болалар санитария мосламаларини ўрнатиш баландлиги хона полдан то мосламанинг қиррасигача бўлиши қуйидагича бўлиши лозим:

— ясли—боғча гуруҳи ва кичик мактаб олди гуруҳи болаларининг қўл ювиш мосламаси учун — 40 см;

— ўрта ва катта мактаб олди гуруҳи болаларининг қўл ювиш мосламаси учун — 50 см;

— илк болалик ёшидаги иккинчи гуруҳ ва биринчи кичик гуруҳининг чуқур чўмилиш мосламаси (чўмилиш мосламасининг чўмилиш ўрнидан чўмилиш сеткасигача — 1,5 м) — 60 см;

— мактаб олди гуруҳи учун кичик чўмилиш мосламаси (чўмилиш мосламасининг чўмилиш ўрнидан чўмилиш сеткасигача — 1,6 м) — 30 см;

Мактаб, мактаб — интернат ва касбий мактабларда қўл ювиш мосламаларидан ташқари, лаборатория, лаборантлар хонаси, буфет ва ошхоналарнинг кириш залларида (20 та овқатланиш ўрнига 1 та кран), шунингдек, бошланғич синф хоналари, меҳнат таълим хоналари, жонли табиат бурчаклари, ўқитувчилар хоналарида қўл ювиш мосламалари ўрнатилади.

Ювиниш хоналарида 1 та қўл ювиш мосламаси 60 та ўқувчига мўлжалланган. Ҳожатхонада 1 та унитаз 30 та қиз болага, 1 та унитаз ва 1 та писсуар 40 та ўғил болага режалаштирилади.

Мактаб — интернатлари ва ўрмон мактабларининг ҳожатхонасида 1 та унитаз 15 та қиз болага ва 1 та унитаз ва 1 та писсуар 20 та болага режалаштирилади. 1 та қўл ювиш мосламаси 8 та болага, 1 та оёқ ювиш мосламаси 12 та болага мўлжалланиши керак. Қиз болаларнинг ухлаш хоналарида қизлар гигиеник хонаси (1 таси 70 та қизга) режалаштирилиши керак.

Касбий мактабларнинг ҳожатхонасидаги канализацион қурилмалар мактаб — интернатидагидек режалаштирилади.

Болалар соғломлаштириш оромгоҳларининг ухлаш хоналарида 1 та қўл ювиш мосламаси 8 та болага, 1 та оёқ ювиш мосламаси 12 та болага, 1 унитаз 15 та қиз болага, 1 та унитаз ва 1 та писсуар 20 та болага мўлжалланган. Бундан ташқари болалар соғломлаштириш масканларида ўғил ва қиз болаларга алоҳида сунъий чўмилиш мосламалари ва хоналари режалаштирилиши лозим. 240 ўрингача бўлган оромгоҳларда — 6 та чўмилиш ўрни, 240 ўриндан юқори оромгоҳларда — 10 та. Қизларнинг шахсий гигиена хоналари — 1 таси 70 қизга мўлжалланиши керак. Бундан ташқари қуёш нурида иситиладиган чўмилиш мосламалари ечиниш ўрни билан — 2 таси битта гуруҳга мўлжалланади.

VIII. БОБ. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси санитария шифокорининг асосий вазифалари

ДСЭНМ Болалар ва ўсмирлар гигиенаси – (БЎТ) шифокори болалар ва ўсмирларнинг саломатлигини сақлаш ҳамда тарбиялаш ва ўқитишнинг гигиеник шароитларини соғломлаштиришга қаратилган санитар – гигиеник ва санитар – эпидемиологик тадбирларини ўтказиш устидан давлат санитария назоратини амалга оширади.

Маълумотнинг мақсади. БЎТ шифокори фаолиятининг асосий йўналишлари, шунингдек, амалда қўлланиладиган ишдаги усуллар билан танишиш. БЎТ шифокорининг асосий гигиеник бўлимларни бажариш учун қуйидаги гигиеник текширув услубларини амалга ошириши керак:

1. Огоҳлантирувчи давлат санитария назорати.
2. Жорий санитария назорати.
3. Ташкилий услубий ишлар.
4. Санитария назорати бўйича умумий материалларни умумлаштириш ва таҳлил қилиш (маълумотномаларни, хатларни, чиқиш нутқлари ва бошқаларни тайёрлаш).

Огоҳлантирувчи давлат санитария назорати – (ОСН)

ОСН – болалар ва ўсмирлар гигиенаси шифокори фаолиятида муҳим ўрин эгаллайди. Болалар ва ўсмирлар муассасаларида тарбиялаш ва ўқитиш шароитларини яхшилаш уни ўтказиш сифатига боғлиқ. Болалар ва ўсмирлар контингентлари ва ишчилар саломатлик ҳолатини, шунингдек, умумий касалликларни олдини олиш ва камайтириш, касб касалликларини олдини олиш, болаларни тўғри жисмоний ривожланишини, кун тартиби ва рационал овқатланишини тўғри ташкиллаштириш, атроф – муҳитнинг санитария ҳимояси – огоҳлантирувчи санитария назоратини тўғри йўлга қўйишга боғлиқ.

Огоҳлантирувчи давлат санитария назорати 2 та асосий йўналишдан иборат:

1. Болалар ва ўсмирлар муассасаларини лойиҳа – лаштирилишида, қурилишида ва қайта қуришда ва таъмирлашда санитар – гигиеник ва санитар – эпидемиологик меъёр қоидаларига риоя қилиш.

2. Болалар ва ўсмирлар муассасаларида ишлаб чиқаришга янги технологик жараёнларни киритишда, болалар ва ўсмирлар жиҳозлари, ўйинчоқлари, кийимлари, ўқув воситалари, янги болалар озиқ – овқат маҳсулотларига техник шартлар ишлаб чиқишда ва полимер материаллардан тайёрланган болалар

жиҳозларни амалиётга татбиқ этишга санитар—гигиеник ва санитар—эпидемиологик меъёр ва қоидаларига риоя қилиш.

Огоҳлантирувчи давлат санитария назоратининг биринчи йўналиши қуйидаги босқичлардан иборат:

1. Болалар ва ўсмирлар муассасаларини қуриш учун ер майдонини танлашда санитар—гигиеник ва санитар—эпидемиологик меъёр ва қоидаларга риоя қилиш устидан назорат ўрнатиш;
2. Болалар ва ўсмирлар муассасаларини лойиҳалаштиришда, қуриш ва қайта қуриш лойиҳаларини кўриб чиқишда санитар—гигиеник ва санитар—эпидемиологик меъёр ва қоидаларга риоя қилиш устидан назорат (ўрнатиш ва хулоса бериш);
3. Қурилаётган ва қайта таъмирланаётган муассасалар устидан давлат санитария назорати;
4. Бинони қабул қилиш бўйича давлат қабул қилиш ҳайъати таркибида янги қурилган муассасаларни қабул қилишда иштирок этиш.

Ер участкаси майдонини ажратиш бўйича хулоса қуйидаги ҳолларда амалга оширилади:

—ДСЭНМга кўриб чиқиш учун келган ҳужжатлар билан танишиш (кузатув хати, ушбу аҳоли яшаш жойи вазиятли режасининг нусхаси ва бошқа ҳужжатлар);

—ер майдонини текшириш далолатномасини тузиш. Ҳужжатлар билан танишишда ер участкаси майдонининг амалдаги санитар меъёрларга мослигига, ер майдонининг ажратилган чегаралари, унинг конфигурациясини аниқ ўлчашга, ер майдони атрофида (болаларни бинода бўлиш шароитларига) салбий таъсир қилувчи объектларнинг мавжудлигига эътибор бериледи. Чизма бўйича кўрсатилган объектлардан ўлчамлар, атрофдаги бинолар билан оралиқ масофа ҳамда ер майдони ва лойиҳалаштирилган бинони соялатилиш эҳтимоллиги аниқланади. Бинони болалар бўладиган хоналар мақбул ориентациясини ҳисобга олган ҳолда жойлаштирилиш имконияти текширилади.

Ер майдонини текширишда табиий шароитларга, ер майдонининг релефига, ер ости сувлари чуқурлигига, сув таъминоти манбасининг мавжудлиги ва чиқиндиларни йўқотиш имкониятини таъминланишига, тупроқ, тозаллигига эътибор бериледи.

Ситуацион режанинг график материали бинонинг атрофидаги объектларга нисбат жойлаштирилишининг мослиги билан баҳоланади. Ер майдонидаги бегона қурилишлар мавжудлиги аниқланади. Ер майдонини текшириш натижалари бўйича далолатнома ёзилади, унда юқорида санаб ўтилган барча саволлар бўйича таъриф бериледи.

Текшириш материаллари ва ДСЭНМга тақдим этилган ҳужжатларни кўриб чиқиш натижалари бўйича 301 ҳисоб шакли бўйича ер майдонини ажратиш ҳақида хулоса тайёрланади.

Хулосага қурилиш бошланишга қадар бажарилишини таъминлаш учун керакли бўлган таклифлар киритилади (бегона биноларни бузиш ва таъмирлаш, территорияни текислаш ва бошқалар). Биноларни қуриш ва қайта қуриш лойиҳаларини кўриб чиқиш. Болалар ва ўсмирлар турли муассасалари биноларининг лойиҳаларини кўриб чиқишида ДСЭНМ билан келишиш керак. Лойиҳаларнинг қуйидагича (типик, мослаштирилган, экспериментал ва индивидуал) турлари мавжуддир.

Типик лойиҳа бўйича қуриладиган муассасаларнинг лойиҳалари (типик лойиҳага боғлов даражаларда қўлланиладиган лойиҳалар) фақат амалдаги санитария меъёр ва қоидалардан четлатишлар кузатиладиганда қайтадан кўриб чиқилади. Белгиланган санитария меъёр ва қоидаларга мос равишда ишлаб чиқилган лойиҳа муаллиф томонидан ёзма равишда тасдиқланган боғлов лойиҳалари санитария назорати билан келишилган ҳолда амалиётга татбиқ этилади. Қурилиш лойиҳасини кўриб чиқишда ажратилган ер майдонига ижобий хулоса берилиши бинони қуришга рухсат берилган ҳужжатлар, шунингдек, тушунтириш хатлари, бош ва ситуацион режалар, қаватлар режаси, кесмалар, бинонинг ташқи кўриниш режалари бўлган тақдирдагина амалга оширилади.

Типик лойиҳа бўйича муассасани қуриш лойиҳаси санитария назорати томонидан қонуний тасдиқланган лойиҳанинг боғлов варақаси паспортга эга бўлиши керак. Лойиҳани кўриб чиқиш ва унга гигиеник баҳо беришда дарсликнинг VII бобида келтирилган гигиеник талабларга асосланади. Қурилиш лойиҳаси бўйича хулоса № 303 сонли ҳисоб шакли бўйича тўлдирилади.

Хулосани тасвирлаш қисмида лойиҳага қисқача таъриф берилади. Лойиҳа бўйича аниқланган камчиликлар хулосада алоҳида тарзда тушунарли равишда қилиб келтирилади. Лойиҳада кўрсатилган камчиликлар амалдаги санитария меъёр ва қоидаларга мос келиши керак. Кўриб чиқилган лойиҳа бўйича кўрсатилган камчиликлар лойиҳани кўриб чиқиш давомида аниқланган санитар камчиликларни ҳисобга олган ҳолда берилади. Камчиликлари кўрсатилган лойиҳа тасдиқлашдан четлаштирилади. Санитария қоида ва меъёрларининг талабларига мос келадиган лойиҳа давлат санитария назорати ходимлари томонидан тасдиқланади.

Қурилиш давомидаги бош режани кўриб чиқиш

Қурилиш бош режаси қурилишини ташкиллаштириш лойиҳасининг таркибий қисмини шакллантириб, ўзининг таркибида бинонинг қурилиш таркибини ташкиллаштириб, 1:500 масштабдаги ер майдонининг релефини, мавжуд лойиҳадаги

асосий ва ёрдамчи биноларнинг лойиҳаларини, санитар—техник қурилмалар, йўллар ва коммуникациялар, шунингдек, монтаж механизмлари кўрсатилган бинонинг қурилиш режасидан иборат бўлади.

Қурилишнинг бош режаси лойиҳага санитария назорати маркази ходимлари томонидан қурилишга рухсат берилгандан кейин кўриб чиқишга рухсат берилади. Бош режани кўриб чиқишда қурилиш майдончасида қурилиш ишларини ташкиллаштиришга ва қурилиш биносининг атрофини чегараланганлигига (тўсиқлар мавжудлиги, бино қурилиш майдонига кириш, қурилиш иншоотларини ва конструкция жиҳозларини сақлаш омборхоналарининг мавжудлиги, балаңд механизмлар билан ишлаш мосламаларининг қурилиш атрофида бинолар билан оралиқда жойлаштирилганлигига) катта эътибор қаратилади. Ишчиларнинг зарур маиший хоналар билан таъминланганлиги текширилади, бунда уларга бўлган эҳтиёж қурилишда ишлаётган ишчиларнинг умумий сонидан келиб чиққан ҳолда аниқланади.

Қуриладиган ва қайта таъмирланаётган болалар ва ўсмирлар муассасаларини текшириш услуги

Объектларнинг қурилиши ва қайта таъмирланиши устидан назорат ўтказишда қурилиш ишларини тасдиқлайдиган лойиҳага мослиги, қуриш ва қайта таъмирлаш жараёнида санитария меъёр ва қоидаларига мос келиши ёки келмаслигига баҳо берилади. Бинонинг қурилиши давомида камида 3 маротаба текшириш ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Объектни биринчи маротаба текшириш давомида қурилиш майдончасини тасдиқланган бош режага мос равишда ташкиллаштирилишига эътибор қаратилади, лойиҳага биноан бузилиши керак бўлган қурилмаларни зарурият туғилганда бузилишига эътибор берилади. Ишчи чизималар кўриб чиқилади. Бу текшириш давомида ишчи чизималарни тасдиқланган лойиҳага ҳамда амалдаги санитария меъёрлари ва қоидаларига мослиги текширилади. Кейинги босқичдаги ишларни ДСЭНМ билан келишилган лойиҳага мослиги ва бажариладиган ишларнинг сифатига баҳо берилади.

Объектни санитар—техник ва безаш ишларини бажариш босқичида текшириш айнлиқса, муҳим аҳамиятга эга ва у вентиляция, иситиш, электр тизими, ёритиш жиҳозлари, санитар—техник ускуналарнинг ўрнатилиши, полларнинг қоқланиши, деворларни бўялиши, фрамугаларнинг жиҳозланиши, овқатланиш блокларнинг жиҳозланиши устидан назорат олиб борилади.

Қуриладиган ва қайта таъмирланаётган объектларни текшириш ушбу объектни қурилиши учун маъсул ходим билан биргалиқда текширилади. Зарурият туғилганда (тасдиқланган лойиҳа ва амалдаги санитария меъёр ва қоидаларидан

четланишлар мавжуд бўлган ҳолларда) текширишга лойиҳа муаллифи ва давлат архитектура—қурилиш назорати вакиллари жалб қилинади.

Объектни ҳар бир текширишига далолатнома тузилади, унда қурилиш босқичи, текшириш натижалари, аниқланган бузилишлар кўрсатилади ва қурилиш раҳбарига бажариш муддатларини кўрсатган ҳолда аниқ таклифлар берилади. Далолатномага текширишни ўтказувчи шифокор, қурилиш раҳбарлари ва текшириш давомида қатнашган мутасадди бошқа шахслар имзо чекади. Текшириш далолатномасининг битта нусхаси қурилаётган объектда қолдирилади. Текширув натижалари ўтказилган кун ва аниқланган бузилишлар бўйича аниқланган камчиликлар кўрсатилган ҳолда 305 ҳисоб шакли тўлдирилади. У ҳисоб шакли ҳар бир қурилаётган ва қайта таъмирланаётган объектта улар устидан назорат бўйича шуни ҳисобга олиш мақсадида тўлдирилади. Бинони қабул қилишдан олдин сув таъминоти тармоғидан, ювиш ҳамда кимёвий ва бактериологик текшириш учун иссиқ ва совуқ сувдан намуна олиш керак ва унинг натижалари таҳлил қилиниши лозимдир.

Объектларни қуриш ва қайта таъмирлашдан кейин қабул қилиш

Янги қурилган ва қайта таъмирланган объектларни қабул қилишда санитария шифокори давлат қабул ҳайъати таркибида иштирок этади. Объектни қабул қилиш, қурилиш лойиҳаси ва шу лойиҳа бўйича ДСЭНМнинг хулосаси билан тўлиқ танишиб чиқиши лозим. Қайта таъмирланаётган объектларнинг текшириш ўтказилган ишларини тасдиқланган лойиҳага мослиги ва уларнинг сифатига эътибор берилади. Иситиш, ёритиш, вентиляция, сув таъминоти, шу қаторда иссиқ сув таъминоти, канализация тизими, тозалаш иншоотлари бўлса, уларнинг ишлаш ҳолати, безаш ишларининг сифати текширилиши лозим. Мутахассислар яшириш ишларни топширганлиги ҳақида ҳужжатларнинг мавжудлиги текширишлари (гидроизоляция, товуш изоляцияси ва бошқалар). Шунингдек водопровод ёки янги ўрнатилган сув таъминоти манбааси сувини лаборатор текшириш натижалари, қурилишда полимер материаллар қўлланилган ҳолда болалар ва ўсмирлар бўладиган асосий хоналар ҳавосининг лаборатор текшириш натижалари маълумотлари эътиборга олинади.

Объектни текшириш ва лаборатор текширувлар вақтида аниқланган санитар—гигиеник камчиликлар махсус ҳужжатларга киритилади. Объектни ишга туширишга тайёр ҳолати ҳақидаги санитар—гигиеник хулоса қурилишда аниқланган камчиликларни ҳисобга олган ҳолда берилади. Ҳайъат таркибидаги санитария шифокор қарор чиқараётган вақтда, унинг хулосаси инobatта олинишини талаб қилиш шарт. Акс ҳолда санитария шифокор объектни ишга туширишга яроқсизлигини тўлиқ асослаб берувчи

ўзининг «махсус фикрини» бинони қабул қилиш бўйича давлат ҳайъати раисига топширади. «Махсус фикр» нусхаси ДСЭНМ да қолади. Объект тайёр бўлмаган ҳолда уни қабул қилиш далолатномасига имзо қўйилмайди, шифокор «махсус фикр»га қарълсин деган ёзувни қолдиради.

Болалар ва ўсмирлар муассасаларининг қурилиши келажақдаги истиқболли режаларини баҳолаш болалар ва ўсмирлар аҳолисининг келажақдаги сони ҳамда болалар аҳолисининг жамоат тарбияси ва таълим тарбия жараёни билан режалаштирилган қамровидан келиб чиққан ҳолда ўтказилади. Мақтабгача тарбия муассасаларида, мактабларда ва касб — ҳунар мактабларида ўринлар сони, шунингдек, амалдаги меъёрий кўрсаткичлар билан аниқланади; аҳолининг яшаш жойлари, турар жойлар, кичик аҳоли пунктлари, туманлар, шаҳарларни режалаштириш лойиҳаларини кўриб чиқишда болалар ва ўсмирлар муассасалари ўринларининг сони амалдаги ҳисобланган ўринларга мослиги текширилади; хизмат кўрсатиш радиуси аниқланади; қурилиш тизимидаги муассасаларнинг жойлаштирилиши, муассасаларнинг тури ва ажратилган ўрнига баҳо берилади.

Жорий санитария назорати — болалар ва ўсмирлар гигиенаси бўйича санитария шифокор фаолиятидаги асосий ўринлардан бирини эгаллайди. Ишнинг бу бўлими ташкилий ва услубий ишлар, огоҳлантирувчи давлат санитария назорати, эпидемияга қарши тадбирларни ўтказиш устидан назоратни амалга ошириш ишлари билан чамбарчас боғланган.

Жорий санитария назорати қуйидагилардан иборат:

1. Болалар ва ўсмирлар муассасаларида барча санитар — гигиеник меъёрлар, қоидалар ва талабларнинг бажарилиши устидан назорат;

2. Болалар ва ўсмирлар муассасаларида ўқитиш ва тарбиялаш шароитларини ўрганиш, ҳамда чуқурлаштирилган тиббий кўриклар ва касалланиш таҳлили маълумотлари асосида муассасаларнинг санитар — гигиеник ва эпидемияга қарши ҳолатларини яхшилашга йўналтирилган режали соғломлаштириш тадбирларини ишлаб чиқариш;

3. Болалар ва ўсмирлар муассасаларининг тиббиёт ходимлари томонидан санитар — гигиеник ва эпидемияга қарши ишларни ташкиллаштириш ва ўтказиш устидан назорат ўрнатиш.

Жорий санитария назоратини амалга ошириш қуйидаги ҳужжатлар асосида олиб борилади. Республика Президент девони ва Вазирлар Маҳкамаси, Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан тасдиқланган амалдаги санитар — гигиеник меъёр ва қоидалар, йўриқномалар, буйруқлар, юқори ташкилотларнинг услубий ва бошқа кўрсатмалари асосида олиб борилади.

Болалар ва ўсмирлар гигиенаси бўлими санитария шифокори ДСЭНМ хизмат кўрсатиш ҳудудида бўлган барча болалар ва ўсмирлар муассасалари устидан санитария назоратини амалга оширади, агар шифокорлар сони икки ва ундан ортиқ бўлса ажратилган территорияда фаолият олиб боради. Болалар ва ўсмирлар муассасаларини текшириш махсус тузилган режага асосан (режали текширишда), ёки кўрсатмалар асосида (режасиз текшириш давомида) олиб борилади.

Муассасани санитар гигиеник текшириш тартиби
Муассасани текшириш муассаса раҳбари ёки унинг ўринбосарлари ишгирокида ташкиллаштирилади. Текшириш давомида албатта муассасанинг тиббий ходими (шифокор ва ҳамшира) ишгирок этиши керак. Текширишга жамоат, юқори турган ташкилотларнинг раҳбарлари ёки вакиллари, зарурият тақозо қилганда бошқа санитария мутахассислиги шифожорлари, уларнинг компитенциясига кирувчи масалаларни ҳал қилиш учун жалб қилинади (овқатланиш гигиенаси бўлими шифокорлари уюшган жамоаларнинг овқатланиш масалаларини таҳлил қилиши масаласида; коммунал гигиенаси бўлими санитария шифокори — сув таъминоти, оқова сувларни тозалаш ва ҳоказо масалаларни ҳал қилиш учун; эпидемиология бўлимининг шифокори доимий равишда болалар ва ўсмирлар жамоаси орасида юқумли касалликларни тарқалишини олдини олишга қаратилган чора — табирларни амалга оширишда).

Болалар ва ўсмирлар муассасаларини текширишда қуйидагиларга эътибор қаратилади:

1. Муассасанинг жойлаштирилиши, жиҳозланиши ва сақланиши (ер майдони ва ҳовлиси, бино ва алоҳида хоналар) санитар — гигиеник талабларга мос келиши керак.

2. Кун тартибига, шу қаторда ўқув — тарбиявий, ўқув, ўқув — ишлаб чиқариш жараёни, овқатланиш, меҳнат қилиш ва бошқаларнинг гигиеник талабларига мос келиши.

3. Овқатланишни ташкиллаштириш ва овқатланиш сифатини гигиеник талабларга мос келиши.

4. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти тадбирларини ташкиллаштириш ва гигиеник талабларга мос келишини назорат қилиш.

5. Гигиеник тарбия чора — тадбирларини ташкиллаштириш ва ўтказиши тартиби, ҳамда болалар орасида шахсий гигиена қоидаларига риоя қилишни назорат қилиш.

6. Муассасанинг жиҳозлар билан таъминланганлиги ва жиҳозларнинг ҳолати, уларнинг санитар — гигиеник меъёрларга мослиги (жиҳозлар, кийимлар, ўрин — кўрпалар).

7. Ходимларнинг болалар ва ўсмирлар саломатлик ҳолати ва гармоник равишда жисмоний ривожланишини таъминлашга

қаратилган санитар — гигиеник ва эпидемиологик билимларининг даражаси.

8. Муассаса ходимларининг шахсий гигиена қоидаларига ва режали тиббий кўриклардан ўтиш муддатларига рия қилинишини назорат қилиш.

9. Муассаса шифокори ва тиббиёт ҳамширасининг санитар — гигиеник ва эпидемияга қарши олиб борадиган ишларининг ташкиллаштирилганлиги ва олиб борилишини назорат қилишдан иборатдир.

Охирги йилларда болалар ва ўсмирлар гигиенаси бўлимида жорий санитария назорати ва уни ташкиллаштиришда қуйидаги текшириш турларидан кенг фойдаланилади. Буларга; мавзувий, рейдли, чуқурлаштирилган, кесишган ва комплекс текшириш турлари киради.

Мавзуви текшириш ўтказиш услуби

Болалар ва ўсмирлар муассасаларининг жорий санитария назорати давомида текшириш махсус саволлар ёрдамида ташкиллаштирилиши мумкин (мавзувий текшириш).

Мавзувий текширишлар — бу болалар ва ўсмирлар муассасаларини битта мақсадга йўналтирилган, чуқурлаштирилган текширувлари бўлиб, бунда лаборатор инструментал текширувлари қўлланилиши шарт. Мавзувий текширишларни турли масалалар бўйича ўтказиш мумкин, буларга (бинонинг ёритилиши, овқатланишни ташкиллаштириш, жисмоний тарбия ва меҳнат таълим дарсларини ташкиллаштириш, қадди — қоматнинг бузилишларини олдини олишга қаратилган чора — тадбирлар, ўқув — тарбиявий жараёни ташкиллаштириш, гигиеник тарбияни йўлга қўйилганлик даражаси) ва бошқалар киради.

Махсус саволлар бўйича барча болалар ва ўсмирлар муассасалари, МБМлар, мактаблар, мактаб — интернатлари, лицей ва коллежлар ва бошқа муассасалар ёки алоҳида ажратилган муассасалар текширилиши мумкин.

Материалларни умумлаштиришни ҳамда уни шифокорнинг ташкилий ва услубий ишида қўллашни қулайлаштириш учун мавзувий текширишларни махсус равишда ишлаб чиқарилган тартиблар ва ягона услуб бўйича ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Мавзувий текширишлардан ташқари рейдли текширишлар ўтказиш мумкин — бу текширув турида бир вақтнинг ўзиде барча ёки айрим муассасаларда бир ёки бир неча масалалар юзасидан текширишлар олиб бориш мумкин.

Рейдли текширувни жамоат ва бошқа ташкилотлар, шунингдек, юқори турган ташкилотлар орқали амалга ошириш мумкин. Рейдли текшириш масалаларига муассасанинг қишки мавсумга тайёргарлик даражаси, янги ўқув йилига мактабларнинг тайёргарлик даражаси киритилади. Муассасаларни текширишда хўжалик ташкилотларининг қатнашиши, муассасани текширишда

пайдо бўладиган саволларни оператив ҳал қилишни таъминлайди; текширув давомида жамоат ташкилотларининг қатнашиши кейинчалик жамоат ташкилотларининг ёрдамида ДСЭНМ тақлифларининг бажарилишини назорат қилишга имконият яратади.

Мавзувий ва рейдли текширишлар материаллари шифокор томонидан ташкилий ва услубий ишларда қўлланилади: болалар ва ўсмирлар муассасаларида таълим — тарбия жараёнларини яхшилаш масалаларини Халқ таълими бошқармаси ва хокимият вакиллари олдига қўйиш мақсадида; шу масалаларни раҳбарлар, тиббий ходимлар ва бошқа ходимларнинг йиғилишларида муҳокама қилиш учун; МБМлари, мактаб, мактаб — интернатлари, лицей, коллежларда таълим ва тарбия жараёни шароитларини яхшилашга қаратилган соғломлаштириш режаларини ишлаб чиқиш учун ва бошқа масалаларда фойдаланиш мумкин.

Объектларни санитар — гигиеник текшириш натижалари 315 ҳисоб шакли бўйича санитар — гигиеник текшириш далолатномасини тузиш йўли билан расмийлаштирилади, тузилган ва тўлдирилган далолатноманинг бир нусхаси текширилган муассасада қолдирилади ёки муассасанинг санитар ҳолати дафтарига ёзиб қолдирилади. Бу дафтар ҳар бир муассасада 308 ҳисоб шакли тарзида тутилган бўлиши керак, ёзувнинг нусхаси ДСЭНМда сақланади.

Текшириш далолатномаси 4 та асосий қисмлардан иборат бўлиб, буларга унинг паспорт қисми, асосий масалалар ёритилиши керак бўлган қисми, хулосалар ва уларни бартараф этишга қаратилган тақлифлар қисмларидан иборат бўлиши керак.

Текшириш далолатномасида текшириш ишлари ким томонидан, қачон ва кимлар иштирокида ўтказилганлиги ва муассасанинг номи ва унинг жойлаштирилган манзили кўрсатилади.

Далолатномада объектнинг санитар ҳолати ва унинг сақланиши кўрсатилади, махсус ўрганишни талаб қиладиган саволлар ва уларнинг ечилиш масалалари ўрганилади. Шунинг учун объектдаги ҳамма санитар — гигиеник талабларнинг барча бузилишлари тўлиқ ва аниқ тарзда санаб ўтилади. Аниқланган бузилишларни инobatта олган ҳолда уларни бартараф қилиш учун чора — тадбирлар ва бажарувчи раҳбар ёки тиббий ходимларга кўрсатма сифатида тавсия қилинади, шунингдек, жавобгар шахснинг исми шарифи кўрсатилади. Тақлифлар аниқ, тушунарли тарзда ва бартараф этиш муддатлари аниқ кўрсатилиши керак.

Далолатномага муассасани текширган шифокор, текширишда иштирок этган ходимлар, шунингдек муассасанинг раҳбари ва далолатномада кўрсатилган камчиликларни бартараф қилишдаги маъсул ходимлар имзо чекишади.

Муассасани текшириш вақтида киритилган таклифларнинг бажарилиши далолатномада кўрсатилган муддатда яна бир бор текширилади. Берилган таклифлар бажарилмаган вақтда қайтадан таклифлар киритилади ҳамда санитар—гигиеник ва эпидемияга қарши ҳоидаларнинг бузилганлиги учун жавобгар шахсларга санитар—гигиеник ҳоидаларнинг бузганлиги тўғрисидаги баённома тузилади ва шу баённома бўйича бош давлат санитария шифокори жарима солиш ҳақида қарор чиқаради.

Лаборатор ва инструментал текшириш усуллари

Жорий санитария назорати амалиётида қўлланувчи бу усуллар, болалар ва ўсмирлар муассасаларида таълим ва тарбия жараёнини ташкиллаштириш шароитларини баҳолашни объективлигини таъминлайдиган, ва объектларни санитар—гигиеник ҳолатини чуқурлаштирилган санитар—гигиеник текшириш давомидаги зарур бўлган текширув турларидир. Болалар ва ўсмирлар муассасаларини текширишда лаборатор назорати қуйидаги тартибда ўтказилади:

- муассасанинг ҳовлиси, хоналаридаги ҳаво муҳити ва микроклим параметрларининг ҳолати;
- ичимлик, чўмилиш сув ҳавзалари ва сунъий сузиш ҳавзалари сувининг сифати;
- ҳовли ер майдонидаги тупроқнинг санитар—гигиеник ҳолати;
- овқатланишнинг ва озиқ—овқат маҳсулотларининг сифати;
- муассасаларда санитар—гигиеник ва эпидемияга қарши тартибларга риоя қилинишини назорат қилиш;
- болалар ва ўсмирлар бўладиган хоналардаги ёритилганлик даражасини аниқлаш;
- бинонинг ҳовлисида ва хоналардаги шовқин даражаси ва унинг характерини аниқлаш;
- мактабгача тарбия муассасалари ва мактаб жиҳозлари, устахона жиҳозлари (верстаклар ва ўқув қуроллари) нинг ҳолати.

Лаборатор ва инструментал текширишлар муассасанинг аниқ бўлган санитар—гигиеник текширув тури билан олиб бориладик, бунда лаборатор ва инструментал текширув натижаларига ва уларнинг ўлчамини аниқлашга таъсир қиладиган ва уларнинг натижаларини ўзгаришига олиб келадиган санитар—гигиеник талабларига эътибор қаратилади.

Соғломлаштириш тадбирларининг режаларини тузиш

Соғломлаштириш тадбирларининг режаларига (режа—топшириқ) болалар ва ўсмирлар муассасаларида таълим—тарбия шароитларини яхшилашга қаратилган тадбирлар киритилади. Режа—топшириқ тузишда жорий санитария назорати текширувлари материаллари, объектларни санитар—гигиеник

ҳолатини ўрганиш материаллари қўлланилади. Соғломлаштириш тадбирлари режаларининг бажарилишига узоқ вақт ва махсус воситалар ажратилиши керак бўлган тадбирлар киритилади, буларга қуйидагилар:

(артизан қудуқларни қуриш, сунъий ёритиш тизмиларини қайтадан жиҳозлаш ва таъмирлаш, вентиляция тизимни ўрнатиш, хоналарни қайта режалаштириш ва кенгайтириш, ҳовлини, очиқ ер майдонларини кўкаламзорлаштириш ва бошқалар) киради.

Режа — топшириқ тузишга болалар ва ўсмирлар муассасаларининг тиббий ходимлари жалб қилинади. Режа — топшириқ муассаса раҳбари билан келишилади ва унга бажариш учун тақдим қилинади.

Бир ихтисосдаги муассасалар бўйича тузилган соғломлаштириш тадбирларининг режалари умумлаштирилган режа — топшириқ кўринишида расмийлаштирилиши мумкин ва у тасдиқлангач, шу муассасага тақдим этилади (Халқ таълими бўлимига — мактаблар бўйича соғломлаштириш тадбирларининг режаси, соғлиқни сақлаш бўлимига — болалар боғчалари бўйича). Ёзги соғломлаштириш муассасалари бўйича тадбирлар режаси (ёзги оромгоҳлар, мактабгача тарбия муассасаларининг дала ҳовлилари) шу муассасаларни қарамоғига олган корхона ёки ташкилотга тақдим қилинади.

Бажарилишида турли ташкилотлар қатнашиши керак бўлган тадбирларни режалаштириш зарурати туғилганда, тадбирларнинг комплекс режаси ишлаб чиқилади. Бу режа тасдиқланади ва уни бажаришда иштирок этадиган барча ташкилотларга жўнатилади.

Режа — топшириқлар муассасанинг кейинги йилги сметаси тасдиқлангунча тақдим этилиши шарт. Соғломлаштириш тадбирлари режаларни бажарилиши йилига 1–2 марта назорат қилинади (мактабгача тарбия муассасалари, мактаблар, мактаб — интернатлари, лицейлар ва коллежлар (касб — ҳунар мактаблари) ни янги ўқув йилига қабул қилишда ва соғломлаштириш оромгоҳларида янги дам олиш мавсумидан олдин). Режа — топшириқлар бир йилга ёки истиқболли бир неча йилга тузилиши мумкин.

Ташкилий — услубий ишлар — барча болалар ва ўсмирлар муассасаларида таълим ва тарбия шароитларини яхшилашга қаратилган. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси шифокори болалар ва ўсмирлар муассасаларида санитар — гигиеник меъёр ва қоидаларга амал қилиниш устидан назоратни таъминлабгина қолмасдан, балки, муассасаларнинг санитар ҳолатини яхшилашга, шу муассасаларда ушбу ишларни яхшироқ ташкиллаштиришга йўналтирилган соғломлаштириш тадбирларини амалга ошириши керак.

Болалар ва ўсмирлар муассасаларида ташкилий ишлаш куйидагилардан иборат:

- асосий санитар-гигиеник ва эпидемияга қарши чора-тадбирларни жорий ва истиқболли режаларини тузиш, комплекс-мажмуали режалар ишлаб чиқиш;
- ишнинг статистик ҳисоботини тузиш ва уни таҳлил қилиш;
- болалар ва ўсмирлар жамоасида санитар гигиеник ва эпидемияга қарши талабларни таъминланишига қаратилган хатлар, маълумотномалар, материаллар тайёрлаш ва ишлаб чиқариш;
- илғор тажриба мактаблари фаолиятига қаратилган йиғилишлар ва анжуманлар ўтказиш ва тайёрлаш;
- даволаш профилактика муассасалари билан ҳамкорликда мажмуали, рейдли кузатишлар ўтказиш ва соғломлаштириш чора-тадбирларини ишлаб чиқариш;
- болалар ва ўсмирлар муассасаларида соғломлаштирувчи чора-тадбирлар режасини тузиш ва санитар ҳолатини яхшилаш (режа-топшириқ);
- ёш мутахассислар, малака оширувчилар, магистрлар билан ишлаш, кичик тиббий ходимларнинг ишига раҳбарлик қилиш;
- аҳоли ва ишчиларнинг шикоятлари ва хатлари билан ишлаш;
- санитария-эпидемиологик хизматта тааллуқли янги ташкилий ишларнинг янги услубларини ишлаб чиқиш.

Учинчи ва тўртинчи даражали ДСЭНМ бўлимларининг режаларида куйидаги услубий ишлар кўзда тутилади:

- маҳаллий шароитда давлат миқёсидаги ҳужжатларни инструктив-услубий кўрсатмаларини ишлаб чиқиш;
 - буйруқлар лойиҳасини тайёрлаш ва хизмат кўрсатиш доирасидаги ДСЭНМ фаолияти кўрсаткичлари бўйича маълумотларни тайёрлаш;
 - ДСЭНМ фаолиятини яхшилаш мақсадида илғор иш услубини ва шаклларни тарқалишини ўрганиш;
 - ДСЭНМ мутахассислари билан иш малакасини ошириш;
 - назорат остидаги ДСЭНМга ташкилий-услубий ёрдамни ташкиллаштириш;
 - ДСЭНМ болалар ва ўсмирлар гигиенаси бўлими илмий-амалий ишлари режасини тасдиқлаш ва асосий йўналишларни аниқлаш;
 - болалар ва ўсмирлар гигиенаси санитария шифокори ва ёрдамчилар малакасини ошириш ва тавсиялар ишлаб чиқариш.
- Соғломлаштириш тадбирларни ташкиллаштириш, болалар ва ўсмирлар муассасаларида таълим ва тарбия шароитларини яхшилаш масалаларини ҳўжалик, маҳаллий ҳокимият ва жамоат ташкилотлари олдига қўйиш йўли билан амалга оширилади. Ҳар бир масалани қўйиш учун яхши тайёргарлик ишлари талаб

қилинади. Бунда ДСЭНМдаги мавжуд бўлган огоҳлантирувчи ва жорий санитария назорати материалларидан фойдаланилади, шунингдек, муассасалар шу масала бўйича махсус текширилади ва олинган маълумотлар чуқур таҳлил қилинади. Санаб ўтилган материаллар натижасида тузилган маълумотнома ва хатларни тайёрлаш ҳамда болалар ва ўсмирлар муассасаларидаги шароитларни яхшилаш бўйича аниқ таклифларни ишлаб чиқариш учун қўлланилади. Маълумотнома ва хатда текширилган муассасаларнинг сони кўрсатилади. Санитар текшириш натижалари ва унда аниқланган камчиликлар кўрсатилади. Муассасаларда тарбиялаш ва ўқитиш шароитларини яхшилаш бўйича таклифлар аниқ ва тушунарли берилади. Бу таклифлар қарор, буйруқ ёки ушбу масаланинг муҳокамаси натижалари бўйича тайёрланадиган бирор бир бошқа турдаги ҳужжатта киритилиши керак.

Жорий санитария назорати материалларидан болалар ва ўсмирлар муассасаларининг раҳбарлари, тиббий ва бошқа ходимлари йиғилишларида уларни таҳлил ва муҳокама қилиш учун фойдаланиш мумкин.

Болалар ва ўсмирлар муассасалари ходимлари мажлислари йўриқ — услубий характерга эга бўлиши мумкин. Бундай мажлисларда, одатда, санитар меъёр ва қоидалар, йўриқ — услубий кўрсатмалар, буйруқлар ва бошқа директив ҳужжатлар муҳокама қилинади ва уларни бажариш бўйича тадбирлар белгиланади.

Болалар ва ўсмирлар муассасалари тиббий ходимларининг ишлари — санитар — гигиеник масалалари бўйича услубий бошқариш, йўриқ — услубий мажлислар ўтказиш, тиббий ходимлар учун услубий хатларни ишлаб чиқиш ва юбориш йўли; семинарлар ўтказиш; болалар ва ўсмирлар гигиенаси соҳасида малака ошириш; маърузалар кўринишида махсус машғулотларни ташкиллаштириш ва ўтказиш йўли билан таъминланади.

Амалиёт дарслигини ёзишда В.Н.Кардашенко ва бошқа муаллифлар «Руководство к лабораторным занятиям по гигиене детей и подростков», М., 1983; В.Р.Кучма ва бошқа муаллифлар «Методы контроля и управления санитарно-эпидемиологическим благополучием детей и подростков» М., 1999 ва бошқа муаллифларнинг дарсликларидан фойдаланилди.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Гигиена. Н.М.Демиденко тахрири остида Т., 2002
2. Гигиена дошкольника. Под ред. М.Н. Исмаилова – Ташкент, 1972
3. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в общеобразовательных школах. СанПиН 01.02.-2000
4. Гигиена школьника. Под ред. М.Н. Исмаилова – Ташкент, 1976
5. Закон о Государственном санитарном надзоре - Ташкент, 1992
6. Исмаилов М.Н. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси. Ибн Сино нашриёти. Тошкент, 1994.
7. Комилова Р.Т. Унифицированная методика исследования и оценки физического развития детей и подростков. Т., 1998
8. Комилова Р.Т. 7 ёшдан 17 ёшгача бўлган шахар ва қишлоқларда яшовчи болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари. Т., 1998
7. Конституция Республики Узбекистан. Ташкент, 1992
8. Кардашенко В.Н. Гигиена детей и подростков. М., 1988
9. Кардашенко В.Н. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене детей и подростков М., 1983
10. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков. Москва, Медицина, 2001
11. Методика комплексного санитарно-гигиенического обследования детских учреждений. – Ташкент, 1983.
12. Методика комплексного санитарно-гигиенического обследования общеобразовательной школы. – Ташкент, 1983.
13. Методы контроля и управления санитарных эпидемиологическим благополучием детей и подростков. Под редакцией В.Р.Кучмы. М.,1999.
14. Руководство для санитарных врачей по гигиене детей и подростков. Под редакцией Г.Н. Сердюковой и А.Г. Сухарева. – М.: Медицина, 1986
15. Сердюковская Г.Н. Социальные условия и состояния здоровья школьников. М., Медицина, 1979.
16. Санитарные правила устройства и содержания детских дошкольных учреждений в Республике Узбекистан. СанПиН 0033-94
17. Санитарные правила устройства, содержания и организации режима детских санаториев. СанПиН 0072-1997.
18. Санитарные правила устройства, содержания и организации режима детских оздоровительных лагерей. СанПиН 0131-02.
19. Санитарные правила устройства, оборудования, содержания и режима работы на персональных ЭВМ и видео-дисплейных терминалах в детских учреждениях, общеобразовательных школах. СанПиН 01.01-00.
20. Санитарные правила по оформлению школьных учебников. СанПиН 0095-2000.
21. Солихўжаев С.С. Гигиена. Ибн Сино нашриёти., Тошкент, 1992.
22. Справочник по санитарно-гигиеническому контролю за детскими учреждениями. Под ред. М.Н. Шандала, Киев, 1979
23. Среднесуточные рациональные нормы потребления пищевых продуктов в организованных детских и подростковых учреждениях РУз. СанПиН 0097-2000.
24. Химический состав пищевых продуктов. М. Медицина, 1979.

Болалар ва ўсмирлар гигиенаси

Ношир *Рустам Рўзматов*
Тех. муҳаррир *Васила Ҳидоятова*
Мусаҳҳиҳа *Зилола Толипова*
Саҳифаловчи *Ҳалима Хўжаева*

Теришга берилди 10.10.2004й.
Босишга рухсат берилди 09.11.2004й.
Бичими 60x90 1/16. Baltika Uz гарнитураси
Буюртма № 28
Адади 500 нусха.

«Toshkent tezkor bosmaxonasi»,
Тошкент, Радиал тор кўчаси, 10 – уй.