

SOГ'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA HAMSHIRALARNING O'RNI.

Urganch Abu Ali Ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi
o'qituvchisi
Yangiboyeva Dilfuza Yangiboyevna

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzini shakllantirishda hamshiralarning o'rni atroflicha tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: kasallik, hamshira, immunitet.

Turmushni to'g'ri tashkil qilish, turmush sharoitini (uy joy bilan ta'minlanganlik darajasi) yahshi yo'lga qo'yish, oila a'zolarining ma'lumot va madaniyat darajasi, oiladagi shaxsni xulqi va zararli odatlari (shuningdek, spirtli ichimliklarni iste'mol qilishi, chekishi, narkotik moddalarni iste'mol qilishi), dori - darmonlarni me'yorida ortiq iste'mol qilishi holatlari, gipodinamiya, adinamiya holatlari, yolg'izlik, ishsizlik va bular oqibatida kelib chiqadigan turli stressli vaziyatlar kasalliklar kelib chiqishida asosiy o'rinda turadi. Kasalliklarni kamaytirish va oldini olish uchun avvalom bor turmush tarzini yaxshilash kerak va bu borada hamshiralarning roli beqiyosdir. Ular aholi orasida sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish bilan barobar uni shakllantirish yollarini ham o'rgatishlari kerakdir. Turmush tarzini yaxshilash uchun quyidagi shartlar bajarilishi kerak:

- Ovqatlanishni to'g'ri tashkil qilish.
- Gipodinamiyani oldini olish (harakat va salomatlik).
- Kun va ishini biologik rejmlar asosida tashkil qilish.
- Oilani har tomonlama to'g'ri tashkil qilish (yaratish).
- O'zaro munosobatlarni me'yorlash.
- Zararli odatlardan tiyilish.
- Tozalik va tozalanish masalalariga rioya qilish.

- Baxtsiz hodisalar va jaroxatlanishlardan ehtiyotkor bo'lish.
- Sog'lom turmush tarzi haqida bilim va malakaga ega bo'lish.

Turmush tarzi - bunda asosan sog'lom turmush tarziga e'tibor berib o'tamiz. Sog'lom turmush tarzi - mehnat, turmush va dam olish gigienasi ekologik va shaxslararo munosabatlar madaniyati bo'lib, uz organizimini fiziologik jihatdan ma'lum holatda saqlab bora olish va atrofdagilarning salomatligi to'grisida q'aygurish singari kompleks omillarini o'zining ichiga oladi va hokazo. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish muayan darajadagi yuqori madaniyatga erishgani, iste'mol qilish, odamlar bilan o'zaro munosabatda bo'lish va sog'lomlashtirishni aql bilan olib borib, madaniyatli bo'lishni ko'zda tutish. Hozirgi davrda respublikamizning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotida muammolarni hisobga olsak, sog'lom turmush tarzining ijtimoiy-gigienik mezonlarini aniq belgilab olish amaliyotga, ayniqsa muhimdir.¹

Sog'lom turmush tarzi - o'z ichiga insonni hayotga intilishini, sog'ligini kuchaytirish va uning buzilishini oldini olishga qaratilgan hatti

- harakatlarining yig'indisini qamrab oladi. Demak, sog'lom turmush tarzi - bu odamlarni o'z salomatliklarini saqlash va yaxshilashga qaratilgan faoliyatidir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish deganda quyidagilar nazarda tutiladi:

- Organizmga tasir ko'rsatuvchi tashqi muhitning salbiy omillari va bu omillar tasirini kamaytirish to'g'risida aholining bilimlar darajasini muntazam ravishda oshirib borish uchun doimiy faoliyat ko'rsatuvchi targ'ibot - tashviqot tizimini yaratish;

- Sanitar - gigienik jihatdan aholini tarbiyalash;
- Tamaki mahsulotlarini iste'mol qilishni va chekishni tarqalishini kamaytirish, ichkilikbozlikni kamaytirish, g'yohvand moddalarni iste'mol qilishni profilaktikasi;
- Jismoniy mashg'ulot, sport va turizmga aholini jalb etish va sog'lomlashtirish turlarini ommabopligini oshirish;

Sog'lom turmush tarzini tashkil lashtirish uchun aholini gigienik tushunchalarga,

¹ B.Mamatkulov, X.E.Rustamova "Jamoada hamshiralik ishi", darslik. 2016 y.

sanitar gigienik me'yorlarga bo'lgan tushunchalarni o'shirish kerak. Bu maqsadlarni amalga oshirish uchun quyidagi ishlarni olib borish lozim:

- Aholining barcha ijtimoiy guruhlari orasida sog'lom turmush tarzi haqida tibbiy gigienik ma'lumotlar berish;
- Aholi orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish bilan shug'ullanuvchi davlat, jamoat tashkilotlarning faoliyatini rag'batlantirish;
- Sanitar oqartuv va tarbiyaviy ishlarini barcha tibbiyot xodimlarini jalb etish orqali olib borish;

Sog'lom turmush tarzini targ'ibot etishning muhim yo'nalishlariga quyidagilar kiradi.

1. Salomatlikni saqlashni ta'minlovchi omillarni targ'ib etish;

- Mehnat gigienasi.
- Sog'lom jinsiy aloqa.
- Ratsional ovqatlanish.
- Shaxsiy gigiena.
- Dam olish gigienasi.
- Optimal harakat rejimi.
- Jismoniy tarbiya va sport.
- Stresslar, zo'riqishlar bilan oqilona kurashish.
- Organizmni chiniqtirish.
- Er - xotin munosabati gigienasi va oilani rejalashtirish gigienasi.
- Psixogigiena.
- Tibbiy - ijtimoiy faollik.
- Atrof - muhit gigienasi.
- Salomatlikka zarar etkazuvchi xavf omillari.

Aholini gigienik tarbiyalash va o'qitish maktabgacha tarbiya va boshqa o'quv muassasalarida amalga oshirishi o'rgatilishi kerak, ishchilarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish vaqtida ularning o'quv dasturiga gigienik bilimlarni

kiritish kerak. Alohida shaxsning turmush tarzini kompleks ko'rsatkichlari qatoriga turmush harakteri, turmush darajasi, turmush stili va sifati kiradi. Turmush tarzi - jamoadagi yashash tarkibi urf - odat, milliy madaniyat hayot tarzi. Masalan, aniq tarixiy taraqqiyot jarayoniga asoslangan urf-odatlar vaqt mobaynida takrorlanib turadi. Ular o'z navbatida, ehtiyoj bo'lib qolgan harakatlarni, odatlarni yuzaga keltiradi.

Turmush darajasi deganda odamlarning ovqatlanish, ma'lumoti, ish bilan ta'minlanganligi, ish sharoiti, yashash sharoiti, ijtimoiy taminlanganligi, dam olishi, qiyinishi, bo'sh vaqti huquqi tushuniladi. Shu bilan birga bu miqdoriy ko'rsatkichlar oxirgi maqsad bo'lib qolmasdan, faqat yahshi turmush sharoitini yaratishning instrumentidir. Hayot uslubi - hatti-haraktning hulq-atvorning psixologik va individual xususiyatidir.

Sog'lom turmush tarzini muammosi insonning oldida to'rgan eng muhim muammodir-shaxsning tamomlana rivojlantirish, mehnat- turmush va dam olish maqsadida odamlar ijtimoiy faolligi kuchayib borishiga yordam beradigan ilmiy maqsadiga asoslangan ijtimoiy gigienik jihatidan oqilona bo'lgan turmush tarzini shakllantirishdir; Bir qancha tadqiqotchilarning malumotlariga qaraganda, Mamlakatimizdagi amaliy salomatlik kamida 50 bora ish vaqtining, 15-20 % atrof muhitga va sog'liqni saqlash sistemasiga bog'liqdir.

Sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish prinsiplariga quyidagilar kiradi:

- Davlat harakteriga ega ekanligi, bunda hamma sog'liqni saqlash muassasalari, mamuriy - xo'jalik organlarining aholining gigienik tarbiyalash asosiy burchlari hisoblanadi va Shu bilan birga ishlab chiqarish korxonalar va alohida hududlarinig iqtisodiy-ijtimoiy rivojlanish rejalarida hammaga malum bo'lgan sog'lom kompleks dasturiga kiritiladi.

- Ilmiyligi, taqlift etilhayotgan mavzu bo'yicha chuqur va har tamonlama adabiyotlardagi malumotlarni o'rganishi, bayon etiladigan fikrlarni qonkretlashtirish, sonlarni ishlatish, xulosalarni ilmiylashtirish va boshqalar.

- Muammolarga dinamik yondashish: qo'uyilgan mavzular tarixiy asoslangan

bo'lishi kerak, bu esa hozirgi zamon tibbiyotining yutuqlarini ko'rgazmali qilib tasviriy asoslaydi.

- Tinglovchilarning xususiyatlarini hisobga olgan holda ma'lumotlarning mazmuni tanlanishi va ularni etkazilishi lozim (jinsi, yoshi, kasbi, kasalligi, materiallarni yoritishni hamma to'g'ri keladigan shakllarni olishi kerak).

- Muntazamliligi - agarki bir-biriga o'zaro bog'liq bo'lgan tsiklik bir auditoriyada uzoq vaqt davom etsa, unda etkaziladigan ma'lumotlarni to'liqligini ta'minlash maqsadida eng muhim muammolarni ishlab chiqish shartdir: Masalan: sog'lom turmush tarzi mavzusi bo'yicha quyidagi maruzada shuki, o'z navbatida maruzalar tuzilishi mumkin. Sog'lom turmush tarzini asosiy mazmuni yomon odatlarga qarshi kurash, xavfli omilar profilaktikasi va boshqalar.

- Maqsadga muvofiqligi - gigienik tarbiyalash aniq maqsadga qaratilgan bo'lishi kerak.

- Kompleks ravishda ta'sir etish - bu targ'ibotning har xil vosita usullarining birikmalaridir.

Sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilishda bolalarni, yoshlarni, o'smirlarni gigienik tarbiyalashga katta ahamiyat berilishi kerak. Bu ishlar hammasi xalq ta'limi orqali sistemali ravishda olib borilishi kerak.

Aholining sanitariya madaniyatini oshirish, sog'lom turmush tarzini prinsiplarini targ'ibot qilish, ish qobiliyatini oshirish, sog'lomlashtirish ishlarini olib borish birlamchi davolash-profilaktik muassasalar hamshiralariga yo'qlatilgan.

Sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish xizmati o'zaro bog'liq holda olib boriladi. Resblikamizda Sog'lomlashtirish markazi hodimlari tomonidan barcha DPM hodimlari bilan birgalikda sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha kompleks ishlar olib borilmoqda.

Markazning asosiy vazifalari: Sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish ishlarini tashkil qilish, boshqarib borish, tibbiyot muassasalari va davolash muassasalari tomonidan olib boriladigan sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish ishlarini tashkil iy-uslubiy ta'minlash, aholi orasida tibbiy va gigienik bilimlarni targ'ibot qilish,

ommaviy axborot vositalarini qo'llash, yoshlar orasida targ'ibot ishlarini amalga oshirish. kasallikka moyillikni aniqlash va chora-tadbirlarni targ'ibot qilish, aniqlangan moyillik omillarini va salomatlik holatlariga qarab aholi orasida sog'lomlashtirish ishlarini olib borish.

Sog'lomlashtirish markazi tuzilishi:

- tashkiliy bo'lim;
- metodik bo'lim;
- o'qituv bo'limi;
- nashiryot bo'limi;
- maslaxat sog'lomlashtirish bo'limi;
- ma'muriy xo'jalik bo'limi.

Sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish usullari:

Og'zaki targ'ibot uslubi (hammabop ma'ruza, suhbat, munozara, bahs, konferensiya, ko'rsatma, tashviqot va axborotli chiqishlar, savol va javob kechalari, baland ovozda o'qish).

Bosma targ'ibot uslubi (gazeta, buklama, bylleten, maqola, varaqa, shior, eslatma, kitob).

Ommaviy targ'ibot uslublari (ommaviy bosma, televedenie, kinofilmlar, radio).

Tasviriy va ko'rgazmali targ'ibot uslubi (plakat, suratli ko'rgazmalar, slaydlar, diopozitivlar, maket va mulyajlar).

Aralash vositalar (muzey, kasalxonadagi ko'rgazmalar, sanavtomobil, poezd, salomatlik maktablari, onalik va otalik maktablari, gigienik ta'lim maskanlari).