

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINI SOG'LOM TURMUSH TARZIGA TAYYORLASHDA SHOVCINDAN KUYISHNI OLDINI OLISH CHORA-TADBIRLARI

Axmedova Dilrabo Sa'dulla qizi

NAMDU Boshlang'ich ta'limda ijtimoiy- gumanitar fanlarni o'qitish metodikasi kafedrası o'qituvchisi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lom turmush tarziga tayyorlash ustuvor vazifa ekanligi, Ta'lim muassasalarida Boshlang'ich sinf o'quvchilaning sog'ligiga ta'sir etuvchi omillardan biri shovqinning ta'siri, shovqindan saqlanishga doir tavsiyalar to'g'risida ma'lumot beriladi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, faoliyat, shovqin, chora-tadbir, zararli odatlar, o'zaro ta'sir, yondashuv, rejalashtirish, modernizatsiya, faoliyat shakillari, zamonaviy, rivojlanish, shovqin tezligi, daraja.

MEASURES TO PREVENT BURNS FROM NOISE WHILE PREPARING ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS FOR A HEALTHY LIFESTYLE

Akhmedova Dilrabo Sa'dulla

teacher of the Department of Teaching Methodology of Social and Humanities in Primary Education of NAMSU.

Abstract: In this article, the priority is to prepare elementary school students for a healthy lifestyle, one of the factors affecting the health of elementary school students in educational institutions is the impact of noise, recommendations on avoiding noise will be informed about.

Key words: healthy lifestyle, activity, noise, action, harmful habits, interaction, approach, planning, modernization, forms of activity, modern, development, speed of noise, level

KIRISH

O'zbekiston kelajagi iqtisodiy farovonligi va yosh avlodlarning salomatligiga bog'liq. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini salomatligini saqlash va mustahkamlash ta'limni modernizatsiya qilishning strategik yo'nalishlaridan biri ekanligi va Boshlang'ich sinf o'quvchilarini salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan.

Boshlang'ich ta'limning davlat ta'lim standarti yo'naltirgan vazifalardan biri: bolalarning jismoniy, aqliy salomatligi va jismoniy rivojlanishini himoya qilish va mustahkamlashdir. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, uning elementar normalari va qoidalarini o'zlashtirishni, o'z sog'liklarini saqlashlari, sog'lig'i bilan bog'liq muammolarning oldini olish, mustaqillik, faollik, ularning sog'lig'iga g'amxo'rlik qilish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA MUHOKAMASI

Sog'lom turmush tarzi - bu kasallikning oldini olish va sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan shaxsning turmush tarzi. Sog'lom turmush tarzi - bu to'g'ri ovqatlanish, jismoniy tayyorgarlik, ma'naviyat va yomon odatlardan voz kechish orqali sog'lig'ini yaxshilash va saqlashga qaratilgan inson hayoti tushunchasi.

Sog'lom turmush tarzi odamlarning o'z salomatliklarini saqlash va yaxshilashga qaratilgan faoliyatidir. Sog'lom turmush tarzi- faol mexnat, kuchli jismoniy va ruhiy yuklamalarni, o'ta xavfli va zararli ta'sir ko'rsatuvchi omillarni engil ko'tara oladigan har tamonlama taraqqiy etgan shaxsning shakllanish shakli. [1]

Bugungi kunda ta'lim muassasalarida bolalarning sog'lom turmush tarziga tayyorlasda ko'plab omillarga e'tibor qaratilmoqda. Lekin sinf xonlardagi shovqin va uni keltirib chiqaruvchi asosiy sabab bolalarning 38- 40 tagacha bir xonada ta'lim- tarbiya olayotgani, bugungi bolalar tezkor, harakatchan va ular ko'proq faoliyatda, erkin ekanliklaridir. Tajribada kuzatganimizda ayniqsa 1-sinfga yangi kelgan bolalarda ta'lim jarayoniga moslashish davri bo'ladi. Ular maktabni katta o'yin dargohi degan tushuncha bilan kelganlar. Mana shu adaptatsiya davrida pedagoglardan katta mahorat va tajriba talab etiladi. Birdaniga bolalarni partada qimirlamay o'tirish, ortiqcha uy vazifalari berish, aqliy mexnat bilan ko'p vaqt hara katsiz sinf xonasida olib o'tirish shovqinni kelib chiqishiga olib keladi. [2]

MUHOKAMA VA NATIALAR

Shu o‘rinda shovqin o‘zi nima? Shovqinning sabablari va oldini olish chora-tadbirlariga to‘xtalib o‘tsak:

Shovqin nima? – Odam uchun yoqimsiz har qanday tovushlar shovqin deb ataladi. Jismlarning bir-biriga urilishi, ishqalanishi va muvozanat holatining buzilishi natijasida hosil bo‘lgan havoning elastik tebranish harakati qattiq, suyuq va gazsimon muhitda to‘lqin hosil qilib turadi. Bunda muhit zarralari muvozanat holatiga nisbatan tebranish hosil qiladi va bu tebranish tezligi to‘lqinlar tarqalish tezligidan ancha kichkina bo‘ladi.

Cazsimon muhitda shovqin tezligi quyidagicha aniqlanadi.

$$C_{\text{gaz}} = v \cdot mP_{\text{sti}}/p,$$

Tovush to‘lqinlari ma’lum chegaragacha tarqalishi mumkin. Mana shu chegara oraliq tovush maydoni deb ataladi. Odam qulog‘i ma’lum chastatadagi tovushlarni eshitish qobiliyatiga ega. Bu chastatalar 16 Gs dan 20000 Gs gacha bo‘lgan diapazonni tashkil qiladi. 16 Gs dan kichik va 20000 Gs dan katta bo‘lgan chastotadagi tovushlarni odam qulog‘i eshitmaydi va u tovushlar infra va ultra tovushlar deb ataladi.

Shovqin darajasiga va xarakteriga qarab, odam organizimiga har hil ta’sir ko‘rsatadi. Unga ta’sir darasining o‘zgarishiga shovqinning ta’sir davri va odamning shaxsiy xususiyatlari ham ma’lum rol o‘ynaydi. Shuning uchun shovqin barcha uchun bir hil ta’sir ko‘rsatadi deb bo‘lmaydi. Uncha katta bo‘lmagan shovqinlar (50-60 db) ham inson asab sistemasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, bunday shovqinlarning ta’siri aqliy mexnat bilan shug‘ullanuvchilarda ko‘proq seziladi. Agar shovqin darajasi 85-90 db ga etsa, bunday shovqinlardan har qanday ishlayotgan odamning birinchi navbatda yuqori chastatadagi tovushlarni eshitish qobiliyati susayadi. Shovqinning bosh miya qobig‘iga ta’siri natijasida odam asabiylashadi, toliqish jarayoni tezlashadi, psixik reaksiyasi keskin sekinlashadi. Shuning uchun ham kuchli shovqin jarohatlanishga olib kelishi

mumkin. Har qanday shovqin natijasida paydo bo‘ladigan fiziologik o‘zgarishlar oqibat natijasida shovqin kasalligini keltirib chiqaradi. Tovush to‘lqinlari bosh miya qobig‘i orqali o‘tish imkoniyatiga ega. Agar shovqin darajasi kichik bo‘lsa (40-50 db), unda suyak orqali o‘tgan shovqin ta’siri uncha sezilmaydi. Agar tovush darajasi yuqori bo‘lsa, unda uning ta’sir kuchi ortib ketadi va organizmga ko‘rsatadigan salbiy ta’siri keskin kuchayadi. 145 db dan ortiq bo‘lgan tovush darajasi odam qulog‘ining pardasini yirtishi mumkin.

Shovqinning normalarini belgilashda ikki usuldan foydalaniladi. 1) Shovqinni chegara spektri asosida normalash; 2) Shovqinni dBA tovush darajasi orqali normalash. Doimiy shovqinlar uchun birinchi usul asosiy normalash usuli hisoblanadi. Bunda shovqin bosimi darajalari 8 oktava oraliqlarida o‘rta geometrik chastotalari 63,125,250,500,1000,2000,4000,8000 Cs larda normalanadi.

Shunday qilib, ta’lim muassasasida shovqun GOST 12.1.003-76 da berilgan yo‘l qo‘yilishi mumkin bo‘lgan darajadan oshib ketmasligi kerak.

Agar sinf honasida shovqin kuchli bo‘lsa, shovqin devor, pol, shift va boshqa joylarga tegib ko‘p marta qaytishi natijasida xonadagi shovqin 10-15 dB ortib ketishi mumkin. [3]

Shovqinga qarshi kurash chora-tadbirlari quyidagi usullarda olib boriladi.

- 1) O‘quvchilarga shovqinning salbiy oqibatlari haqida tushuntirish ishlari olib borish;
- 2) Sinf xonalariga akustik ishlov berish;
- 3) Shovqinni tarqalish yo‘lini kamaytirish;
- 4) Sinf xonasini oqilona rejalashtirish:

Bugungi kunda sinf xonalarini zamon talablari darajasida bezatishga xarakat qilmoqdamiz. Ammo, sinf honasidagi shovqinning ortib ketishi va biror to‘siqqa uchrab masalan, devorga, shiftga urilib qaytishini oldini olish uchun shovqinni yutuvchi materiallar bilan qoplash yo‘li bilan ishlov berish e’tibordan

chetda qolmoqda; shuningdek, shovqin to'liqlari tegishli mumkin bo'lgan zona maydonini oshirish maqsadida, har hil shovqin yutuvchi vositalardan qilingan plafonlar osish yahshi natija beradi.

Olimlar o'tkazgan tadqiqotlarga ko'ra kuchili shovqin ro'y berib turadigan sharoitda o'sib rivojlangan bolalarning asabiy va injiq bo'lishi kuzatilgan. Demak, hozirgi shovqin-suronli hayot davomida ota-onalar, o'qituvchilar, tarbiyachilar va jamoatchilik yosh avlodni maqsadga muvoiq tarbiyalab chuqur ta'lim berishda tashqi muhit omillariga muhim e'tibor berishlari zarur. [4]

XULOSA

Yodda tutish lozimki, agar shovqin kuchi 70 db dan ohsa kishi oromi buziladi va shu bois har hil nohush holatlar (quloq og'rishi, bosh aylanishi, ko'ngil aynishi, yurak dukillab urishi singarilar) sodir bo'ladi.

Kuchli shovqin dastlab asab tizimining asosiy jarayonlariga putur etkizadi, kishi o'zini tutolmaydigan, salga tutoqib ketadigan, jizzaki bo'lib qoladi. Osoyishta muhit esa insonlarda bosiq va hotirjam bo'lish odatini shakillantiradi. Stress omillar organizm muvozanatini buzadi. Masalan, kuchli shovqin aqliy mehnat qilishda diqqat-e'iborni bir joyga yig'ish, o'qish va yozish yoki biror narsani tushunib olishga to'sqinlik qiladi. Bunda o'quvchi aniq fikr yurita olmaydi, o'qigan narsasining mohiyatini tushunmaydi tez asabiylashadi.

Kuchli shovqin-suronning xazm a'zolari faoliyatiga salbiy ta'siri ma'lum. Dastavval shovqin tufayli xazm qilish buziladi, qorin dam bo'ladi, jig'ildon qaynaydi. Ich ketishi yoki qotishi mumkin. Bunday o'zgarishlar Boshlang'ich sinf o'quvchilarini sog'lom va ruxan tetik bo'lib ta'lim-tarbiya olishlariga to'sqinlik qiladi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Sog'lom avlod asoslari. Umumta'lim maktablari o'qituvchilari uchun metodik qo'llanma. Toshkent. 2007 yil. 8-bet

2. D.S.Axmedova.Faoliyatga yondashuv asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarini sog'lom turmush tarziga tayyorlash texnologiyalarini takomillashtirish. Maqola. Nmangan. 2024 yil. 3 -bet.
3. G'.YO.YORMATOV, O.R.YULDASHEV, A.L.HAMRAYEVA. Hayot faoliyati xavfsizligi.darslik. Toshkent. 2009 yil. 87-91- betlar.
4. Abdurasulova, Umida Sadullayevna. "WAYS OF IMPROVING MORPHOLOGICAL COMPETENCE". Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology 1.3 (2019): 356-369