

ТАШҚИ МУҲИТ ОМИЛЛАРИНИНГ БОЛАЛАР САЛОМАТЛИГИГА ТАЪСИРИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ

ДОНАХОН АБДУВАЛИЕВНА ОЛИМБОЕВА

“ALFRAGANUS UNIVERSITY”

Тиббиёт кафедраси катта ўқитувчиси

<https://orcid.org/0009-0003-0914-318X>

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13959442>

Аннотация: Мактаб ёшидаги болаларда қомат бузулиши, сколиоз каби таянч-харакат тизими касалликлари кўплаб кузатилади. Болалар жисмонан соғлом бўлиб қадди қомати тўғри ривожланиши учун синф хоналарини болаларнинг антропометрик ўлчамларига ва гигиена талабларига жавоб берадиган мебеллар билан жиҳозлаш муҳим аҳамиятга эга.

Калит сўзлар: Таянч-харакат тизими, мактаб парталари, умуртқа поғонаси, қоматнинг бузулиши, сколиоз, ассиметрик ривожланиш.

Муаммонинг долзарблиги. Ёш авлодни жисмонан соғлом, ақлий ва рухий жиҳатдан тетик, қадди қомати келишган қилиб тарбиялаш учун гигиеник талабларга алоҳида эътибор бериш талаб этилади. Мактаб ёшидаги болаларда ташқи факторларнинг таъсири туфайли уларнинг организмида салбий ўзгаришлар кузатилади. Мактаб ёшидаги болаларнинг кўп вақти мактабда, асосан ўтирган ҳолатда ўтади. Бир неча тадқиқотлар шуни кўрсатадики, мактаб ўқувчилари кўпинча антропометрик эҳтиёжларини қондирмайдиган мебеллардан фойдаланадилар. Бунинг сабаби шундаки, мактаб мебелининг дизайни одатда ўқувчиларнинг эҳтиёжлари билан боғлиқ бўлмаган ечимларга асосланади. Мактаб ўқувчилари узоқ вақт ўтириши туфайли нотўғри танланган ва жиҳозланган мебеллар салбий таъсири остида қолади. Бундан ташқари, мактаб мебелларининг етишмаслиги ҳам синфда нотўғри ўтириш ҳолатига сабаб бўлиши мумкин. Боланинг бўйига мос келмаган мебеллардан фойдаланган вақтда уларнинг таянч-харакат тизимининг ривожланишида бир қанча касалликлар юзага келади. Ушбу тизимда юзага келаётган касалликлардан бири-қоматнинг бузулишидир.

Қомат-бу дам олиш ёки ҳаракатда бўлган одамнинг одатий ҳолати ҳисобланади. Инсоннинг қомати бола туғилган пайдан бошлаб шаклланади. Унинг шаклланишида физиологик эгриликларга эга бўлувчи умуртқа поғонаси энг муҳим рол ўйнайди. Кўпинча болаларда ҳар қил таъсирлар сабабли қоматнинг бузилиш ҳолатлари юзага келади ва улар бола организмига салбий таъсир кўрсатади. Тадқиқотларга кўра, қоматнинг бузулиши боланинг энг тез ўсиш даврида содир бўлади, яъни 5-8 ёш ва 11-12 ёшларда. Бола мактабда кун давомида ўқиш ёки ёзиш каби вазифаларни бажариши, яъни узоқ муддат бир қил ҳолатни сақлаб туриш, мушаклар заифлиги туфайли олдинга тўғри эгилиш ўрнига, боланинг орқа қисмига "эгилиб", танаси ўнгга ёки чапга эгилиб қолади ва бўйин кескин равишда олдинга чўзилади. Бунда ёзма уй вазифасини бажараётганда, бола стол юзасига ётади ва бошини эгади. Бу ҳолат қоматни бузулишига олиб келади. Боладаги ушбу таянч-харакат тизими касалликлари мактаб ёшида синф хоналаридаги стол-стулларнинг бола бўйига мос келмаслиги билан белгиланади. Мактаб парталари стол ёки стул ва ускуналарнинг боланинг бўйига ва

танасига мос ҳолда жойлашиши қоматни тўғри шаклланишига асос бўлади. Унга кўра қоматни тўғри шакллантиришнинг асосий талабларидан бири мебел ҳажмини тананинг узунлигига ва боланинг танасига мослаштиришдир. Агар бу талаб бузилган бўлса, гавданинг эгрилиги ошади, унинг ассиметрияси ривожланади ва мушакларнинг таранглиги ортади, бу эса мажбурий, ноқулай ҳолатда ўтиришга сабаб бўлади. Физиологик жиҳатдан қоматни тўғри сақлашнинг зарурий шarti мебелнинг жисмонан соғлом ривожланган болаларнинг антропометрик маълумотларига мувофиқлигини таъминлаш ҳисобланади.

Болаларда умуртқа поғонасининг нормал шаклланиши учун қуйидаги гигиеник қоидаларга амал қилиш керак; болани ёшлиқдан текис ва бир оз қаттикроқ тўшақда ухлашга ўргатиш, мактаб ўқувчилари узоқ вақт бир жойда ўтирмаслиги, тик турмаслиги, узоқ масофага юрмаслиги, оғир юк кўтармаслиги, доим бир қўлда иш бажармаслиги лозим. Ўқувчилар бўйларига мос парта, стол-стулларда ўтириши, шунингдек, парта, стол-стулда ўтирганда гавдаси тик, елкалари бир текисда, бели стул ёки парта суянчигига суяниб туриши, оёқлари тизза бўғимида тўғри бурчак ҳосил қилиб, букилган, кўкрак билан парта қирраси орасида 3-5 см. га яқин масофа бўлиши керак:

Ўқув жараёнини оқилона ташкил этиш СанПин қоидаларига кўра тартибга солиниши лозим. Ўрнатилган стандартларга мувофиқ ҳар бир ўқувчи бўй баландлигига қараб иш жойида стол ёки стул билан таъминланади. Ўқувчилар мебеллари болалар саломатлиги учун зарарсиз, болаларнинг ўсиши ва ёш хусусиятларига ва эргономика талабларига жавоб берадиган материаллардан тайёрланиши керак. Ёзиш ва ўқишни ўрганиш пайтида мактаб столи текислигининг ишчи юзасининг қиялиги 7-15С бўлиши керак. Ўриндиқ юзасининг олд қирраси столнинг ишчи текислигининг олд четидан 4 см ташқарига чиқиши керак. Шунингдек, болалар синф хоналарида СанПин қоидаларига мувофиқ мебеллар билан таъминланиши учун мебеллар маркировкасидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади. Бунда бола бўйига мос равишда парталарни танлаш имконига эга бўлади.

Хулоса

Ҳозирги вақтда кўплаб мамлакатларда умуртқа поғонаси эгрилиги билан оғриган одамлар кўп. Мактабда ўқувчиларнинг антропометрик эҳтиёжидан келиб чиқиб синф парталарини танлаш бола саломатлигини сақлашнинг зарур шартларидан биридир.

Шундай қилиб, ушбу мавзу ҳозирги ёш авлод учун долзарбдир, чунки тўғри қомат нафақат гўзалликнинг калити, балки соғлиқ гарови ҳамдир.

References:

1. Чечельницкая С. М., Котик Л. И., Делягин В. М. Нарушение осанки как общепедиатрическая проблема //Педиатрия. Приложение к журналу Consilium medicum. – 2011. – №. 4. – С. 5-7.
2. Мухамедова З. Р. Гигиенические Требования К Мебели, Оборудованию, Их Размещению В Детских Дошкольных И Школьных Учреждениях. Гигиенические Требования К Детским Книгам, Учебным Пособиям, Учебника, Игрушкам //AMALIY VA TIBBIYOT FANLARI ILMIY JURNALI. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 92-96.

3. Кожевникова О. А., Новикова А. С. Школьная мебель учебной аудитории образовательного учреждения //Евразийское Научное Объединение. – 2019. – №. 2-2. – С. 104-106.
4. Медведев И.Н., Завалишина С.Ю., Кутафина Н.В., Белова Т.А. Физиология мышечной и нервной систем /Издательство "Лань" 2015 г С.57
5. Бабошина Н. В., Тихомирова И. А., Малышева Ю.В.–Возрастные особенности микроциркуляции у детей младшего школьного возраста //Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Медико-биологические науки - 2016г. №1 С.83
6. Шайхова Г. И. и др. Факторы формирующие нарушения на физиологических изгибах позвоночника детей и подростков. – 2022.
7. Dianat I. et al. Classroom furniture and anthropometric characteristics of Iranian high school students: proposed dimensions based on anthropometric data //Applied ergonomics. – 2013. – Т. 44. – №. 1. – С. 101-108.
8. Panagiotopoulou G. et al. Classroom furniture dimensions and anthropometric measures in primary school //Applied ergonomics. – 2004. – Т. 35. – №. 2. С. 121-128.
9. Parcels C., Stommel M., Hubbard R. P. Mismatch of classroom furniture and student body dimensions: empirical findings and health implications //Journal of adolescent health. – 1999. – Т. 24. – №. 4. – С. 265-273.
10. Saarni L. et al. Are the desks and chairs at school appropriate? //Ergonomics. – 2007. – Т. 50. – №. 10. – С. 1561-1570.
11. Savanur C. S., Altekar C. R., De A. Lack of conformity between Indian classroom furniture and student dimensions: proposed future seat/table dimensions //Ergonomics. – 2007. – Т. 50. – №. 10. – С. 1612-1625.
12. (Troussier B. Comparative study of two different kinds of school furniture among children //Ergonomics. – 1999. – Т. 42. – №. 3. – С. 516-526.).