

2.1.O'quv moduliga ajratilgan jami kredit: 12.	Modul: SEOJSQ sohasiga oid amaldagi farmon va me'yoriy hujjatlar.Yuqumli kasalliklarni oldini olishda o'rta tibbiyot xodimining o'rni. 2.1.1 Respublika SEOJSQ markazining tuzilishi, o'rni, vazifalari. (2 kredit)
---	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt: 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	1. Respublika SEOJSQ markazining o'rni oldiga qo'yilgan vazifalari. 2. Respublika SEOJSQ markazining ilishi
O'quv mashg'uloti maqsadi: 1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash, Amaliy ko'nikmalarni egallash, Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash, Deontologik tarbiyaning shakllanishi, Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash 2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish	
O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 27 iyuldagi "O'zbekiston Respublikasi Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati faoliyatini tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ 4790-sonli qarori, chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6035 sonli farmoni, O'zbekiston	O'quv faoliyatining natijalari: Tinglovchi: - O'zbekiston Respublikasining "Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to'g'risida" 393-sonli Qonunining mohiyatini; – sanitariya epidemiologiya osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmatida laboratoriyalarning ahamiyatini; – SEOJSX laboratoriya laborantlarining lavozimlik burchlari va vazifalarini;

Respublikasining “Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to‘g‘risida” 393-sonli Qonunining mohiyati. Sanitariya epidemiologiya osoyishtalik va jamoat salomatligi qo‘mitasining o‘rni,oldiga qo‘yilgan vazifalari, maqsadi, ularning tuzilishini taxlil qilish SEOJSQ vrach yordamchisining lavozimlik burchlari va vazifalari. Standartlar. Sanitariya qoidalari va me‘yorlari	<ul style="list-style-type: none"> – zamonaviy sanitariya va gigiena tekshirish usullarini; – sanitariya va gigenastandardlarini; – sanitariya qoidalari va me‘yorlarini; – tashqi muhit omillarining inson sog‘ligiga ta‘sirini; – tashqi muhitni inson salomatligiga ta‘sirini o‘rganish usullarini.
O‘qitish metodlari	“Baxs munozara” “Qaynoq kartoshka “ usullari bilan ishlash
O‘quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O‘qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og‘zaki so‘rov, tezkor so‘rovyozma so‘rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o‘quv topshiriqlarini baxolash

Mashg‘ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta‘lim beruvchi	Ta‘lim oluvchi

<p>1-bosqich o'quv mashg'uloti ga kirish 10 daqiqa</p>	<p>Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimni tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimni mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi.</p> <p>Tinglovchilarga Sanitariyaepidemiologiya xizmatida laboratoriyaning tutgan o'rni. Bolalar va o'smirlar gigienasining maqsad va vazifalari qo'llaniladigan xujjatlar haqida ma'lumot beriladi. Har bir mavzu tushuntirilganda Bahs munozara tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab,test savollarigi javob beradilar.Savollarga aktiv javob beradilar.Yangi mavzu bayonini yozib oladilar.Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar</p>
<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov, B.E.TO'xtarov,</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

	<p>L.K.Abduqodirova, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva “UMUMIY GIGIENA BILAN EKOLOGIYA” Toshkent- 2009</p> <p>2. G.T. ISKANDAROVA “Mehnat gigiyenasi” Toshkent-2010</p> <p>3. Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G’ Hayitov “yosh fiziologiyasi va gigiyenasi” Toshkent - 2013</p> <p>4. F.I Salomova, Sh.T Iskandarova “Gigiyena. Tibbiy ekologiya” Toshkent- 2020</p> <p>5. S.B. Israilova “Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati” o’quv qo’llanma. Turon nashr. Samarqand- 2026 https://e- library.sammu.uz/uz/book/5 400</p>	
--	--	--

Mavzu: Respublika SEOJSQ markazining tuzilishi, o‘rni, vazifalari.

Reja:

- 1.Respublika SEOJSQ markazining o‘rni,oldiga qo‘yilgan vazifalari.
- 2.Respublika SEOJSQ markazining tuzilishi.

Sanitariya-epidemiologiya qo‘mitasi aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi va jamoat salomatligi sohasida yagona davlat siyosatini amalga oshirish uchun javobgar bo‘lgan vakolatli davlat boshqaruvi organi hisoblanadi. Sanitariya-epidemiologiya qo‘mitasi o‘z faoliyatida O‘zbekiston

Respublikasi Konstitutsiyasi va qonunlariga, O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi palatalarining qarorlariga, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmonlari, qarorlari va farmoyishlariga, Vazirlar Mahkamasining qarorlari va farmoyishlariga, shuningdek va boshqa qonun hujjatlariga amal qiladi.

Sanitariya-epidemiologiya qo'mitasining o'z vakolatlari doirasida qabul qilingan qarorlari davlat boshqaruvi organlari, xo'jalik birlashmalari, mahalliy ijro etuvchi hokimiyat organlari, mulkchilik shaklidan qat'iy nazar boshqa tashkilotlar va ularning mansabdor shaxslari, shu jumladan fuqarolar tomonidan bajarilishi majburiy hisoblanadi.

Sanitariya-epidemiologiya qo'mitasi o'z faoliyatini davlat organlari va tashkilotlari, nodavlat tashkilotlar bilan o'zaro hamkorlikda amalga oshiradi, shuningdek, aholining sanitariya-epidemiologiya sohasidagi xalqaro va xorijiy tashkilotlarda belgilangan tartibda O'zbekiston Respublikasi nomidan vakillik qiladi.

Sanitariya epidemiologiya osoyishtalik va jamoat salomatligi qo'mitasining vazifalari

O'zbekiston Respublikasi Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi qo'mitasining asosiy vazifalari:

- jamoat salomatligi va kasalliklar profilaktikasi hamda aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi sohasida yagona davlat siyosatini olib borish, davlat dasturlari va boshqa dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirish;
- aholining sanitariya-epidemiologiya osoyishtaligi sohasida davlat boshqaruvi organlari va xo'jalik birlashmalarining faoliyatini samarali muvofiqlashtirish va ular bilan hamkorlik qilishni ta'minlash;
- yuridik va jismoniy shaxslar tomonidan sanitariya qoidalari, normalari va gigiena normativlariga (SanQvaN) rioya qilinishi bo'yicha belgilangan tartibda tekshirishlar o'tkazish va sanitariya-epidemiologiya sohasida qonun buzilishlar bo'yicha ma'muriy javobgarlik choralari belgilangan tartibda qo'llash;
- oziq-ovqat xavfsizligi sohasida davlat va xo'jalik boshqaruvi organlarining faoliyatini muvofiqlashtirish va ular bilan hamkorlik qilish, oziq-ovqat xom ashyosi va iste'mol mahsulotlarini ishlab chiqarish, tashish, saqlash va sotish faoliyati bilan shug'ullanuvchi ob'ektlar faoliyati, shuningdek, zarur xalqaro amaliyotlarni qo'llash tajribasiga asoslangan standartlar talablariga rioya qilish ustidan nazorat qilish metodologiyasini ishlab chiqish va joriy etishda ishtirok etish;
- sohaga oid davlat va boshqa xizmatlarni ko'rsatish, mahsulot, ishlar va xizmatlar xavfsizligiga qo'yiladigan majburiy talablarga taalluqliligi bo'yicha maxsus ekspertizalar tayinlash va o'tkazish;
- yuqumli bo'lmagan, yuqumli, parazitlar kasalliklar yuzaga kelishi va tarqalishining oldini olishga qaratilgan epidemiyaga qarshi va sanitariya-gigienik tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirish;

-sanitariya-gigiena, radiatsion gigiena, fizik omillar, bakteriologiya, virusologiya, parazitologiya va o'ta xavfli kasalliklar tashxisi bo'yicha laboratoriyalar faoliyatini yo'lga qo'yish;

-inson salomatligiga ta'sir etuvchi xavfli omillarni boshqarish, tizimli monitoringini olib borish va tahlil qilishning yangi shakl va usullarini ishlab chiqish hamda amaliyotga joriy etish;

-yuqumli va parazitar kasalliklar yuzaga kelishi va tarqalishining oldini olishga qaratilgan profilaktik dezinfeksiya, dezinseksiya, deratizatsiya tadbirlari o'tkazilishini tashkil qilish, muvofiqlashtirish va nazorat qilish;

-sanitariya-epidemiologiya va jamoat salomatligini ta'minlash sohasida potensial xavf-xatarlarni aniqlash, baholash va boshqarish jarayonida xavf-xatarlarni tahlil qilish va ilmiy asoslangan yondashuvlar asosida oziq-ovqat xavfsizligi sohasidagi siyosatni amalga oshirishga ko'maklashish;

-O'zbekiston Respublikasi hududida o'latning tabiiy o'choqlari epizootologik monitoringini olib borishni, o'lat va o'ta xavfli infeksiyalar bo'yicha epidemiologik nazorat hamda profilaktik va epidemiyaga qarshi kompleks tadbirlar amalga oshirilishini tashkil etish, muvofiqlashtirish va nazorat qilish;

-OIV-infeksiyasining tarqalishiga qarshi kurashish, OIV va hamroh kasalliklarning oldini olish, tashxis qo'yish va davolash bo'yicha yagona tizimning amal qilishini ta'minlash, OIV yuqtirgan shaxslarga tibbiy yordam va ularning ijtimoiy himoyasini tashkil qilish;

-jamoat salomatligi va kasalliklar profilaktikasi, sanitariya, gigiena, epidemiologiya, parazitologiya, mikrobiologiya, virusologiyaning dolzarb masalalari bo'yicha istiqbolli yo'nalishlarni belgilash hamda fundamental va amaliy ilmiy tadqiqotlar olib borilishini muvofiqlashtirish;

-sog'lom turmush tarzini shakllantirish, barcha ijtimoiy guruhlarni qamrab olgan holda fuqarolarni sanitariya-gigienik o'qitish va tarbiyalashni tashkil etishga qaratilgan amaliy chora-tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirish orqali aholining sanitariya madaniyati darajasini oshirish;

-soha xodimlarini sanitariya qoidalari, normalari va gigiena normativlari bo'yicha to'lov-kontrakt asosida malakasini oshirish;

-davlat va idoraviy tibbiyot statistikasini yuritish, to'plash, tahlil qilinishiga uslubiy rahbarlik qilish, aholi salomatligiga salbiy ta'sir qiluvchi omillarni aniqlash maqsadida zarur tekshirishlar va so'rovlar o'tkazish;

-tarmoqning joriy va istiqboldagi ehtiyojlarini hisobga olgan holda kadrlarni o'qitish, tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirishning ilg'or usullarini tizimli asosda joriy etish.

Respublika SEOJSQ markazining tuzilishi.Quyida Qo'mita markazi va hududiy bo'linmalarning asosiy bo'linmalari va bo'yicha faoliyat yuritadigan yo'nalishlar:

Markaziy apparat

-Qo'mita rahbari (Bosh davlat sanitariya vrachi)

-Axborot markazi — sanitariya va fitosanitariya chora-tadbirlari bo'yicha loyihalarni ishlab chiqish, JST (Jahon savdo tashkiloti) a'zo davlatlar bilan kommunikatsiyalarni tashkil qilish.

-Ilmiy-metodik va huquqiy bo'linmalar — normativ hujjatlar, gigiyena standartlari, metodologiyalar. (Bu bo'linmalar Qo'mita markazida bo'lishi ehtimoli katta, lekin aniq bo'linma nomlari huquqiy manbalardan ko'rib chiqilishi kerak.)

Hududiy tuzilmalar

Har bir viloyat, shahar, tuman bo'linmalari mavjud. Masalan: **Viloyat boshqarmalari / boshqarmalar** — viloyat darajasidagi nazorat va tekshiruvlarni amalga oshiradi.

Tuman / shahar bo'limlari — joylardagi sanitariya-epidemiologik nazorat, gigiyena bo'limlari, laboratoriyalar, parazitologiya, dezinfeksiya, epidemiologiya va immunoprofilaktika bo'limlari. **Bo'limlar / laboratoriyalar.**Quyidagi bo'limlar va laboratoriyalar Qo'mitaga yoki uning hududiy tuzilmalariga birlashtirilgan:

- Epidemiologiya va immunoprofilaktika bo'limi
- Sanitariya-gigiyena bo'limi (jumladan ovqatlanish, mehnat, kommunal gigiyena)
- Virusologiya, bakteriyologiya, parazitologiya laboratoriyalari
- Radiologiya/gigiyena fizik omillar bo'yicha bo'limlar/laboratoriyalar
- Dezinfeksiya bo'limi (dezinfeksiya, dezinseksiya, deratizatsiya)
- Bo'limlar nazorat, ma'muriy faoliyat, axborot tahlil, jamoatchilik bilan aloqalar bo'yicha.

TIBBIY TERMINLAR

Profilaktika

Sanitariya-gigiyena

Sanitariya qoidalari

NAZORAT SAVOLLARI

- 1.Sanitariya epidemiologiya osoyishtalik va jamoat salomatligi qo'mitasining vazifalari nimalardan iborat?
- 2.Respublika SEOJSQ markazining tuzilishini ayting.

2.1.O'quv moduliga ajratilgan jami kredit: 12.	Modul: SEOJSQ sohasiga oid amaldagi farmon va me'yoriy hujjatlar.Yuqumli kasalliklarni oldini olishda o'rta tibbiyot xodimining o'rni. 2.1.2 Yuqumli kasalliklar, infeksiyon jarayon, kasallik manbalari haqida tushuncha. (2 kredit)
---	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt: 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	1.Infeksiyon jarayon. Kasallik manbalari. 2.Yuqumli kasalliklar haqida tushuncha. 3. Kasallik manbalari haqida tushuncha.
O'quv mashg'uloti maqsadi: 1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash, Amaliy ko'nikmalarni egallash, Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash, Deontologik tarbiyaning shakllanishi, Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash 2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish	
O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 27 iyuldagi "O'zbekiston Respublikasi Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati faoliyatini tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ 4790-sonli qarori, chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6035 sonli farmoni, O'zbekiston	O'quv faoliyatining natijalari: Tinglovchi: - O'zbekiston Respublikasining "Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to'g'risida" 393-sonli Qonunining mohiyatini; – sanitariya epidemiologiya osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmatida laboratoriyalarning ahamiyatini; – SEOJSX laboratoriya laborantlarining lavozimlik burchlari va vazifalarini;

Respublikasining “Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to‘g‘risida” 393-sonli Qonunining mohiyati. Sanitariya epidemiologiya osoyishtalik va jamoat salomatligi qo‘mitasining o‘rni,oldiga qo‘yilgan vazifalari, maqsadi, ularning tuzilishini taxlil qilish SEOJSQ vrach yordamchisining lavozimlik burchlari va vazifalari. Standartlar. Sanitariya qoidalari va me‘yorlari	<ul style="list-style-type: none"> – zamonaviy sanitariya va gigiena tekshirish usullarini; – sanitariya va gigenastandardlarini; – sanitariya qoidalari va me‘yorlarini; – tashqi muhit omillarining inson sog‘ligiga ta‘sirini; – tashqi muhitni inson salomatligiga ta‘sirini o‘rganish usullarini.
O‘qitish metodlari	“Baxs munozara” “Qaynoq kartoshka “ usullari bilan ishlash
O‘quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O‘qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og‘zaki so‘rov, tezkor so‘rov yozma so‘rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o‘quv topshiriqlarini baxolash

Mashg‘ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta‘lim beruvchi	Ta‘lim oluvchi

<p>1-bosqich o'quv mashg'uloti ga kirish 10 daqiqa</p>	<p>Tashkiliy qism 1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi. 2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi 3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa 1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq 2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40. 3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish. 2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga Sanitariyaepidemiologiya xizmatida laboratoriyaning tutgan o'rni. Bolalar va o'smirlar gigienasining maqsad va vazifalari qo'llaniladigan xujjatlar haqida ma'lumot beriladi. Har bir mavzu tushuntirilganda Bahs munozara tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab,test savollarigi javob beradilar.Savollarga aktiv javob beradilar.Yangi mavzu bayonini yozib oladilar.Tushinmag an joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar</p>
<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi. Tavsiya etiladigan adabiyotlar: 1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov,</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

	<p>B.E.TO'xtarov, L.K.Abduqodirova, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva “UMUMIY GIGIENA BILAN EKOLOGIYA” Toshkent-2009</p> <p>6. G.T. ISKANDAROVA “Mehnat gigiyenasi” Toshkent-2010</p> <p>7. Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G' Hayitov “yosh fiziologiyasi va gigiyenasi” Toshkent - 2013</p> <p>8. F.I Salomova, Sh.T Iskandarova “Gigiyena. Tibbiy ekologiya” Toshkent-2020</p> <p>9. S.B. Israilova “Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati” o'quv qo'llanma. Turon nashr. Samarqand-2026 https://e- library.sammu.uz/uz/book/5 400</p>	
--	--	--

Mavzu: Yuqumli kasalliklar, infeksiyon jarayon, kasallik manbalari haqida tushuncha.

Reja:

1. Infeksiyon jarayon. Kasallik manbalari.
2. Yuqumli kasalliklar haqida tushuncha.

3. Kasallik manbalari haqida tushuncha.

Infeksiya [lot. inficio – yuqtirmoq, buzmoq, zaharlamoq] – patogen mikroob (yoki virus) ning odam yoki hayvon organizmiga kirishi, ko‘payishi va ayni vaqtda, mikroob bilan organizm o‘rtasida o‘zaro murakkab munosabat vujudga kelishidir. «Infeksiya» atamasi ba‘zan boshqa ma‘noda – kasallik yuqqan paytni, infeksiyon kasallikni, uning mikroobini ifodalash uchun ishlatiladi. Infeksiyaning paydo bo‘lishi va o‘tishida patogen mikroorganizmlarning quyidagi xususiyatlari muhim rol o‘ynaydi:

1) spesifikligi, ya‘ni muayyan biologik turning organizmda yashashi (masalan, qizamiq virusi faqat odam organizmida parazitlik qiladi) va faqat o‘zi uchun xarakterli infeksiyon kasallikni qo‘zg‘atishi;

2) virulentligi, ya‘ni kasallikka nechog‘li sabab bo‘la olishi;

3) muayyan a‘zolarida (aksari ichki a‘zolarida) joylasha olishi (masalan, gonokokk siydik yo‘llari bilan ko‘z shilliq pardasida; meningokokk miya pardalarida, dizenteriya tayokchalari yo‘g‘on ichak devorida yashab ko‘payadi). Infeksiyaning paydo bo‘lishi va o‘tishida makroorganizmning xususiyatlari va ijtimoiy sharoit muhim rol o‘ynaydi.

Odam organizmi mikroob kirishiga befarq bo‘la olmaydi. Odam va hayvonlar organizmi har xil fiziologik va immunologik mexanizmlari borligi tufayli ko‘p mikroblarga tabiiy chidamli bo‘ladi (teri va shilliq padalar ko‘p mikroblarni o‘tkazmaydi, bezlardan ishlanib chiqadigan shilimshiq, me‘da shirasi, o‘t, ko‘z yoshi va sh. k. ba‘zi bakteriyalarni, viruslarni o‘ldiradi va h. k.). Odam va hayvonlar organizmi kasallik mikroblarining kirishiga javoban immunitet reaksiyalarini rivojlantiradi (fagotsitlar mikroobga nisbatan spesifik faollashadi, antitelolar ishlana boshlaydi, allergiya vujudga keladi). Kasallikni yuqtirgan bemor, ba‘zan sog‘lom odam yoki hayvonlar infeksiya manbai hisoblanadi: masalan, ich terlamada bemor yoki bakteriya tashuvchi kishi, quturish kasalligida mikroblar yuqqan it va boshqa hayvonlar infeksiya manbaidir.

Epidemiologiya asoslari. Epidemiologiya [lotin so‘zidan olingan: epi –ko‘p, demos - aholi va –logos –fan] – tibbiyotning bir sohasi bo‘lib, infeksiyon kasalliklarning kelib chiqish sabablari, tarkalishini o‘rganadi, shuningdek, ularga qarshi kurash hamda oldini olish choralarini ishlab chiqadigan fan hisoblanadi. Umumiy va xususiy epidemiologiya farqlanadi.

-Umumiy epidemiologiya yuqumli kasalliklar tasnifining evolyusion asoslari, epidemik jarayon, epidemiologiyaning kategoriya va qonuniyatlarini o‘rganadi;

-Xususiy epidemiologiya har bir yuqumli kasallikning o'ziga xos tarixi, qo'zg'atuvchisi, epidemiologiyasi, infeksiya manbai, yuqish yo'llari va vositalari, unga qarshi kurash va oldini olish usullarini o'rganadi.

Epidemik jarayon – bu yuqumli kasalliklarning odamlar orasida paydo bo'lishi, avj olib borishi va tarqalishidir. Epidemik jarayon yuzaga kelishi uchun uchta omil mavjud bo'lishi kerak:

- 1.Kasallik tarqatadigan manbaning bo'lishi (bemorlar, infeksiya tashuvchilar, kasallangan hayvonlar).
- 2.Kasallikning yuqish yo'llarinig bo'lishi (havo-tomchi, alimentar, kontakt yul, qon orkali, transmissiv va h.z).
- 3.Shu kasallikni yuqtiruvchi odamlarning bo'lishi (yuqumli kasallikka odam organizmining beriluvchanligi).

Infeksion jarayon – bu patogen mikroorganizmlar bilan makroorganizm o'rtasidagi jarayon hisoblanadi va oqibatda yuqumli kasallik rivojlanishi bilan yakunlanishi mumkin.Infeksion jarayon rivojlanishi uchun ham uchta omil bo'lishi kerak:

- 1.Kasallik qo'zg'atuvchi mikroorganizmlar.
- 2.Kasallikning yuqish yo'llari.
- 3.Kasallikni yuqtirib oluvchi odam.

Yuqumli kasallik bu- makroorganizm bilan mikroorganizmning o'zaro tasiridan so'ng makroorganizmda kasallik belgilarining paydo bo'lishidir.

Yuqumli kasalliklar boshqa kasalliklardan quyidagilar bilan farq qiladi:

-Yuqumli kasalliklarni patogen mikroorganizmlar qo'zg'atadi. -----

Yuqumli kasalliklarning manbai bo'ladi va ular kasallikni boshqalarga turli xil yo'llar orqali yuqtiradi.

-Bemor organizmida kasallikdan so'ng immunitet hosil bo'ladi.

-Yuqumli kasalliklar davriy (siklik)kechadi.Yuqumli kasalliklar 4 ta davrda kechadi:

- 1.Inkubatsion (yashirin)davr - infeksiya yuqqanidan kasallikning birinchi simptomlari paydo bo'lgungacha bo'lgan davr;
- 2.Boshlang'ich (prodromal)davr - kasallikning birinchi simptomlari paydo bo'lgan davr;
- 3.Avj olgan davri - kasallikning asosiy klinik simptomlari yaqqol namoyon bo'lgan davr;
- 4.Sog'ayish davri - (rekonvalissensiya, tuzalish) kasallikning klinik simptomlari so'nish davri.

Hozirda 1060 dan ortiq yuqumli kasalliklarni turlari bor, ularning inson hayotiga va iqtisodiyotga ta'siri katta. Yuqumli kasalliklar boshqa kasalliklardan quyidagilar bilan farq qiladi:

- Yuqumli kasalliklarni patogen mikroob qo'zg'atadi.
- Bemor kasallik manbai bo'ladi va kasallikni boshqalarga yuqtiradi.
- Bemor organizmida bo'lgan kasallikka qarshi immunitet xosil bo'ladi.
- Yuqumli kasalliklar siklik o'tadi.

Yuqumli kasalliklar avj olishida quyidagi omillar zarur:

- Patogen mikroob miqdori yetarliligi.
- Patogen mikroob virulentligi yetarliligi.
- Odam organizmining reaktivligini pastligi.

Turli yullar bilan mikroorganizmning kirishi quyidagi natija bilan tugaydi:

- Himoya vositalari natijasida mikroob organizmdan chiqariladi yoki o'ldiriladi.
- Patogen mikroob organizmda qulay sharoit topib o'rnamshadi.
- Mikroorganizm himoya mexanizmlari yordamida (fagotsitar elementlar, antitelolar, yallig'lanish jarayoni) natijasida mikroorganizm ko'payishiga to'sqinlik qiladi, mikroorganizm ham o'zini tashqi kuchlardan to'sishga harakat qiladi (kapsula hosil qiladi, agressin, antifagin, virulin kabi moddalar ishlab chiqaradi).

Mikroobning asosiy xususiyatlari virulentligi va toksigenligidir.

Mikroorganizmning mikroobga qarshi kurash vositalari 2 ga bo'linadi: spesifik va nospesifik. Mikroob patogenligi yuqori va organizm reaktivligi sust bo'lganda quyidagi holat vujudga keladi:patogen mikroob organizmda tez sur'atda ko'payadi, uni himoya kuchlarini yengadi va kasallikni manifest shaklini yuzaga keltiradi.

Infeksiyon jarayonni 3-omili-tashqi muhit faktori mikroorganizmga ham ta'sir ko'rsatadi. Bularga tashqi muhit harorati, namligi, dezinfeksiyalovchi moddalar, mikroblarning o'zaro ta'siri kiradi.

Kasallik mikroblarining tarqalishi yo'llari. Epidemik davom etishi uchun patogen mikroob, infeksiya manбайдan tashqariga chiqishi kerak. Har bir kasallikda mikroobning tarqalish yo'llari turlicha bo'ladi. Nafas yo'llari infeksiyasi havo - tomchi yo'li bilan tarqalsa, ichak infeksiyalari mikroblari esa asosan najas bilan ajralib, sog'lom kishi organizmiga og'iz orqali tushadi. Odam va hayvon to'qimalarida kasallik ko'zg'atuvchisi ko'payishi uchun imqoniyat bo'lgan taqdirdagina shu organizm yuqumli kasallikka moyil bo'ladi. Qizamiq, gripp kabi kasalliklar atrofdagi

odamlarga juda oson yuqadi. Bug‘maning yuqish ehtimoli o‘rtacha, ichak infeksiyalarida undan ham kamroq. Boshqa tomondan, yuqumli kasalliklarning qanchalik og‘ir o‘tishi odam organizmining genetik xususiyatlari, ushbu mikrobgga qanchalik bardosh berishiga bog‘lik. Shu sababdan bir xil sharoitda kasallik yuqqan bo‘lsa ham, ba‘zilarida uning alomatlari unchalik sezilmasa, boshqalarda o‘rtacha og‘irlikda, hatto og‘ir holda kechishi mumkin.

Yuqumli kasallikka yo‘liqqan odamlarning ko‘p yoki ozligiga qarab, epidemiologik jarayonning turli xillari ajratiladi.

-Sporadik kasalliklar. Kasallikka yo‘liqqan kishilar soni unchalik ko‘p bo‘lmaydi va bemorlar onda-sonda uchraydi.

-Epidemiya-yuqumli kasallikning bironta o‘lka, viloyatda yoki mamlakatda keng tarqalib ketishi.

-Pandemiya - bir vaqtda halkaro miqyosda, ya‘ni bir necha mamlakat va qit‘alarda bironta yuqumli kasallikning keng tarqalib ketishi (masalan: vabo, gripp epidemiyalari).

-Endemiya - muayyan hududda bironta, yuqumli kasallikning doimiy uchrab turishi

-Ekzotik kasalliklar-xorijdan keltirilgan yuqumli kasalliklar (masalan: bezgak, OITS kabilar)

Yuqumli kasalliklar tasnifi. Yuqumli kasalliklarni quyidagi gruhlarga bo‘lib o‘rganish tavsiya etilad:

1. Ichak yuqumli kasalliklari.

-Tipik (vabo, ichburug‘, tenidiozlar, lentasimon gijja, enterobioz)

-Toksikoinfeksiyalar (botulizm, salmonellezlar, stafilokokkli toksikoinfeksiyalar)

-Ichakdan tashqari organlarda patologik o‘zgarishlarga olib keladigan ba‘zi ichak kasalliklari (amyobiaz, askaridoz, trixenellez, exinokokkoz)

- Ba‘zi ichak kasalliklarida bakteremiya sodir bo‘ladi va mikroblar turli organlarni shikastlaydi (qorin tifi, paratif A, V, brusellez, ornitoz, leptospiroz, rishta)

2.Nafas yo‘llari yuqumli kasalliklari.

- Qo‘zg‘atuvchilar kirgan va o‘rnashgan joyda ko‘payadi (ko‘kyo‘tal, qizamiq)

-Qo‘zg‘atuvchilar bakteremiya chaqirib turli organlarni shikastlaydi (meningokokkli va parotitli infeksiya)

-Qo‘zg‘atuvchilar bakteremiya chaqirib, terida va shilliq qavatlarda spesifik o‘zgarishlarga olib keladi(chinchechak, suvchechak, moxov)

-Havo-tomchi yo‘lidan tashqari qontakt yo‘li bilan ham yuqadi (difteriya, skarlatina)

3.Qon orkali yuqadigan yuqumli kasalliklar.

- Tipik (malyariya, rikketsiozlar, leishmanioz, endemik ensefalit, qaytalama terlama)
- Boshqa hamma qon orqali yuqadigan yuqumli kasalliklar zoonozdir (o'lat, tuleremiya)

4.Teri va shilliq pardalarda joylashgan yuqumli kasalliklar.

- Patologik o'zgarishlar yuzaki joylashgan (traxoma, qo'tir, psoriaz, streptotrixozlar)
- Jarohatdan keyingi yuqumli kasalliklar (saramas, qoqshol, piodermiya, kuydirgi)
- Patologik o'zgarish to'qimaning chuqur qismida bo'ladi(aktinomikoz, sap, yamqur, shistosomoz, ankilostomidoz)
- Hayvon qopgandan so'ng (quturish, sodoku).

5.Turli yo'llar bilan yuqadigan yuqumli kasalliklar (kuydirgi, sil, o'lat, tulyaremiya, difteriya, skarlatina).

Kasallik manbalarining turlari

1.Inson (antropogen manba):

- Kasallangan odam:** Faol bosqichda bo'lgan infeksiya tashuvchisi. Masalan: gripp, sil, OITS (HIV).
- Tashuvchi (virus yoki bakteriya tashuvchisi):** O'zi kasallik belgilari ko'rinmasada, infeksiyani boshqalarga yuqtirishi mumkin. Masalan: gepatit B tashuvchisi.

2.Hayvonlar (zooantroponoz manba):

- Yovvoyi va uy hayvonlari** orqali yuqadigan kasalliklar. Masalan: quturish (it, mushuk), brusellyoz (mol, qo'y), echinokokkoz (it).

3.Tashqi muhit obyektlari (abiotik manba):

Tuproq, suv, oziq-ovqat, havo kabi omillar. Masalan:

- Botulizm – ifloslangan konserva oziq-ovqatdan.
- Ich ketish (dizenteriya, salmonellyoz) – iflos suvdan.
- Qoqshol – ifloslangan tuproqdan.

Yuqumli kasalliklar manbaiga qarab 3 guruxga bo'linadi:

1. antropozlar.
2. zoonozlar.

3. antropozoonozlar.

Tibbiy terminlar:

- Infeksiya
- Infeksion jarayon
- Infeksiya manbai
- Antroponoz
- Zoonoz
- Antroponoz

Nazorat savollar:

1. Infeksiya nima?
2. Infeksion jarayon nima?
3. Kasallik manbalari haqida nimani bilasiz?
4. Yuqumli kasalliklar haqida nimalarni bilasiz?

TEST SAVOLLARI

1.

SEOJSQ markazining asosiy funksiyasi qaysi javobda to'g'ri ko'rsatilgan?

- A) Faqat davolash ishlarini olib borish
- B) Epidemiologik nazorat va profilaktika choralarini tashkil etish
- C) Faqat laborator tekshiruvlar o'tkazish
- D) Farmatsevtik faoliyat yuritish

To'g'ri javob: B

2.

Quyidagilardan qaysi biri SEOJSQ markazining tuzilmasiga kirmaydi?

- A) Epidemiologiya bo'limi

- B) Sanitariya nazorati bo'limi
 - C) Jarrohlik bo'limi
 - D) Gigiyena bo'limi
- To'g'ri javob: C**

3.

Yuqumli kasalliklarning asosiy yuqish yo'llariga qaysi variant to'g'ri mos keladi?

- A) Faqat havo-tomchi
- B) Faqat kontakt
- C) Havo-tomchi, alimentary, kontakt, parenteral
- D) Faqat suv orqali

To'g'ri javob: C

4.

Epidemiologik zanjirning asosiy elementlari qaysi?

- A) Bemor, shifokor, dori
- B) Infeksiya manbai, yuqish mexanizmi, sezgir organizm
- C) Laboratoriya, tashxis, davolash
- D) Virus, bakteriya, zamburug'

To'g'ri javob: B

5.

SEOJSQ markazining profilaktik vazifalariga qaysi kiradi?

- A) Operatsiya qilish
- B) Emlash ishlarini tashkil etish
- C) Dorilar ishlab chiqarish
- D) Diagnostika apparatlarini sotish

To'g'ri javob: B

6.

Yuqumli kasalliklarning inkubatsion davri nima?

- A) Kasallik tugagan davr
- B) Infeksiya kirib, klinik belgilar paydo bo'lguncha bo'lgan vaqt
- C) Davolanish davri
- D) Immunitet hosil bo'lish davri

To'g'ri javob: B

7.

Quyidagilardan qaysi biri sanitariya-gigiyenik nazorat vazifasiga kiradi?

- A) Jarrohlik amaliyoti
- B) Ichimlik suvi sifatini nazorat qilish

- C) Reanimatsiya qilish
- D) Rentgen tekshiruv

To'g'ri javob: B

8.

Yuqumli kasalliklar tarqalishini oldini olishda eng muhim chorani aniqlang:

- A) Faqat dori berish
- B) Epidemiologik nazorat va profilaktika
- C) Faqat laboratoriya tekshiruvi
- D) Faqat izolyatsiya

To'g'ri javob: B

9.

SEOJSQ markazi qaysi tizimga tegishli?

- A) Ta'lim tizimiga
- B) Sog'liqni saqlash tizimiga
- C) Transport tizimiga
- D) Mudofaa tizimiga

To'g'ri javob: B

10.

Quyidagilardan qaysi biri yuqumli kasallik manbai bo'lishi mumkin?

- A) Faqat bemor odam
- B) Faqat hayvon
- C) Bemor, bakteriya tashuvchi, hayvon
- D) Faqat suv

To'g'ri javob: C

VAZIYATLI MASALALAR

1.

Hududda ich ketish kasalliklari ko'paydi. Tekshiruvda ichimlik suvi ifloslanganligi aniqlandi.

Savol: SEOJSQ qanday choralar ko'radi?

2.

Maktabda qizamiq bilan kasallangan bola aniqlandi.

Savol: Epidemiologik zanjirni uzish uchun qanday choralar ko'riladi?

3.

Tibbiyot xodimi himoya vositalarisiz bemor bilan ishlagan.

Savol: Qanday xavf tug‘iladi va qanday profilaktik choralar ko‘riladi?

4.

Poliklinikada vaksinalar noto‘g‘ri haroratda saqlangani aniqlangan.

Savol: Qanday choralar ko‘riladi va oqibatlari nima?

5.

Qishloqda noma‘lum infeksiya bilan kasallanish holati qayd etildi.

Savol: SEOJSQning dastlabki harakatlari qanday bo‘ladi?

6.

Kasalxonada bir nechta bemorda bir xil infeksiya aniqlangan.

Savol: Bu holat qanday baholanadi va qanday choralar ko‘riladi?

7.

Oziq-ovqat orqali zaharlanish holati kuzatildi.

Savol: Tekshiruv qanday olib boriladi?

8.

Laboratoriya xodimi biologik material bilan ishlaganda xavfsizlik qoidalarini buzdi.

Savol: Qanday xavf va qanday choralar mavjud?

9.

Hududda gripp epidemiyasi boshlanish arafasida.

Savol: Profilaktik choralar rejasini tuzing.

10.

Yuqumli kasallik tashuvchisi aniqlangan, ammo unda simptomlar yo‘q.

Savol: U bilan qanday ishlash kerak?

1“Baxs – munozara” interaktiv metodi

Mavzu

Tashqi muhit omillarining inson sog‘lig‘iga ta‘siri

Maqsad

Talabalarda tashqi muhit omillarining sog‘liq uchun **foydali va zararli tomonlarini tahlil qilish va fikr bildirish ko‘nikmasini shakllantirish.**

O'tkazilish tartibi

1-bosqich: Muammoli savol berish

O'qituvchi savol beradi:

“Inson sog‘lig‘iga tashqi muhit omillari ko‘proq ta’sir qiladimi yoki insonning turmush tarzi muhimroqmi?”

2-bosqich: Guruhlarga ajratish

Talabalar 2 guruhga bo‘linadi.

1-guruh:

Tashqi muhit omillari sog‘liq uchun eng muhim omil.

2-guruh:

Insonning turmush tarzi muhimroq.

3-bosqich: Dalillar tayyorlash

Talabalar misollar keltiradi.

1-guruh dalillari:

- iflos havo nafas kasalliklarini keltirib chiqaradi
- suvning sifatsizligi kasalliklar tarqatadi
- iqlim sharoiti organizmga ta’sir qiladi

2-guruh dalillari:

- noto‘g‘ri ovqatlanish
- kam harakat qilish
- zararli odatlar

4-bosqich: Munozara

Har bir guruh vakili o‘z fikrini aytadi.

Qarshi guruh savollar beradi.

5-bosqich: Xulosa

O‘qituvchi umumiy xulosa qiladi:

Inson sog‘lig‘iga ham tashqi muhit, ham turmush tarzi birgalikda ta’sir qiladi.

2. “Qaynoq kartoshka” interaktiv metodi

Mavzu

Tashqi muhitni o‘rganish usullari

Maqsad

Talabalarning **tez fikrlash va bilimlarini faollashtirish.**

O'tkazilish tartibi

1-bosqich: Talabalar aylana shaklida o‘tiradi

O‘qituvchi kichik predmetni **“qaynoq kartoshka”** deb e’lon qiladi.

2-bosqich: O‘yin boshlanishi

Talabalar predmetni bir-biriga uzatadi.

O‘qituvchi **“to‘xtadi”** deganda kartoshka kimda qolsa, o‘sha talaba savolga javob beradi.

3-bosqich: Savollar

Misollar:

1. Tashqi muhit omillari nimalardan iborat?
2. Havo sifati inson sog‘lig‘iga qanday ta’sir qiladi?
3. Suv gigienasi nima?

4. Shovqin inson sog‘lig‘iga qanday ta’sir qiladi?
5. Tashqi muhitni o‘rganish usullarini ayting.
6. Ekologik omillar nima?
7. Quyosh nuri organizmga qanday ta’sir qiladi?
8. Atmosfera ifloslanishi nimaga olib keladi?

4-bosqich: Yakun

Eng ko‘p to‘g‘ri javob bergan talabalar rag‘batlantiriladi.

3. “Baliq skeleti” interaktiv metodi

Mavzu

Tashqi muhit omillarining inson sog‘lig‘iga salbiy ta’siri

Maqsad

Talabalarni **muammoni tahlil qilish va sabablarini aniqlashga o‘rgatish.**

O‘tkazilish tartibi

1-bosqich: Muammoni yozish

Doskaning o‘rtasiga **baliq skeleti** chiziladi.

Baliq bosh qismiga yoziladi:

“Inson sog‘lig‘ining yomonlashuvi”

2-bosqich: Sabablarni yozish

Talabalar sabablarni aytadi va skeletga yoziladi.

Misollar:

- havo ifloslanishi
- suvning sifatsizligi
- shovqin
- radiatsiya
- noto‘g‘ri ekologik sharoit
- sanoat chiqindilari

3-bosqich: Tahlil

Har bir sabab muhokama qilinadi.

Masalan:

Havo ifloslanishi →

- zavod tutunlari
- avtomobil gazlari

Suv ifloslanishi →

- sanoat chiqindilari
- kanalizatsiya suvlar

2.1.O'quv moduliga ajratilgan jami kredit: 12.	2.2.1 Yuqumli kasalliklar turlari, ularning aholi o'rtasida tarqalishining sabablari. (2 kredit)
---	---

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt: 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	1.Yuqumli kasalliklar turlari. 2.Ularning aholi o'rtasida tarqalishining sabablari
<p>O'quv mashg'uloti maqsadi:</p> <p>1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash, Amaliy ko'nikmalarni egallash, Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash, Deontologik tarbiyaning shakllanishi, Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
<p>O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 27 iyuldagi "O'zbekiston Respublikasi Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati faoliyatini tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ 4790-sonli qarori, chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6035 sonli farmoni, O'zbekiston Respublikasining "Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to'g'risida" 393-sonli Qonunining mohiyati.</p>	<p style="text-align: center;">O'quv faoliyatining natijalari: Tinglovchi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O'zbekiston Respublikasining "Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to'g'risida" 393-sonli Qonunining mohiyatini; - sanitariya epidemiologiya osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmatida laboratoriyalarning ahamiyatini; - SEOJSX laboratoriya laborantlarining lavozimlik burchlari va vazifalarini; - zamonaviy sanitariya va gigiena tekshirish usullarini; - sanitariya va gigienastandardlarini; - sanitariya qoidalari va me'yorlarini;

Sanitariya epidemiologiya osoyishtalik va jamoat salomatligi qo'mitasining o'rni,oldiga qo'yilgan vazifalari, maqsadi, ularning tuzilishini taxlil qilish SEOJSQ vrach yordamchisining lavozimlik burchlari va vazifalari. Standartlar. Sanitariya qoidalari va me'yorlari	<ul style="list-style-type: none"> – tashqi muhit omillarining inson sog'ligiga ta'sirini; – tashqi muhitni inson salomatligiga ta'sirini o'rganish usullarini.
O'qitish metodlari	Muammoli ta'lim metodi (Problem-based learning) Case-study (Vaziyatli tahlil) metodi
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa	<p style="text-align: center;">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>

	uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.	
<p>2-bosqich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga Sanitariyaepidemiologiya xizmatida laboratoriyaning tutgan o'rni. Bolalar va o'smirlar gigienasining maqsad va vazifalari qo'llaniladigan xujjatlar haqida ma'lumot beriladi. Har bir mavzu tushuntirilganda Bahs munozara tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab,test savollarigi javob beradilar.Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushunmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar</p>
<p>3-bosqich</p> <p>Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Uyga vazifa: Yuqumli kasalliklar turlari, ularning aholi o'rtasida tarqalishining sabablari.</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov, B.E.TO'xtarov, L.K.Abduqodirova, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva "UMUMIY GIGIENA BILAN EKOLOGIYA" Toshkent-2009 2. G.T. ISKANDAROVA "Mehnat gigiyenasi" Toshkent-2010 	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

	<p>3. Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G' Hayitov "yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" Toshkent - 2013</p> <p>4. F.I Salomova, Sh.T Iskandarova "Gigiyena. Tibbiy ekologiya" Toshkent-2020</p> <p>5. S.B. Israilova "Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati" o'quv qo'llanma. Turon nashr. Samarqand-2026 https://e-library.sammu.uz/uz/book/5400</p>	
--	---	--

Mavzu: Yuqumli kasalliklar turlari, ularning aholi o'rtasida tarqalishining sabablari.

Reja:

1. Yuqumli kasalliklar turlari.
2. Ularning aholi o'rtasida tarqalishining sabablari.

Yuqumli kasalliklar — bu mikroorganizmlar (bakteriya, virus, zamburug‘, parazit va boshqalar) sababli kelib chiqadigan va bir odamdan boshqasiga yuqishi mumkin bo‘lgan kasalliklardir. Ular havo, suv, oziq-ovqat, qon, bevosita aloqa yoki hasharotlar orqali tarqaladi. Yuqumli kasalliklar tarix davomida insoniyat salomatligiga katta xavf tug‘dirib kelgan.

Yuqumli kasalliklarning asosiy turlari

Yuqumli kasalliklar **qo‘zg‘atuvchisiga qarab** bir necha turga bo‘linadi.

1. Virusli yuqumli kasalliklar

Viruslar tirik hujayra ichida ko‘payadigan juda kichik organizmlardir.

Misollar:

- Gripp
- COVID-19
- Qizamiq
- Suvchechak
- Gepatit (A, B, C)
- OITS (HIV)

2. Bakterial yuqumli kasalliklar

Bakteriyalar — mustaqil yashay oladigan mikroorganizmlar.

Misollar:

- Sil (tuberkulyoz)
- Angina
- Ich terlama
- Dizenteriya
- Vabo
- Zaxm

3. Zamburug‘li yuqumli kasalliklar

Zamburug‘lar teri, tirnoq yoki shilliq qavatda ko‘payadi.

Misollar:

- Teri zamburug‘lari
- Oyoq panjasi zamburug‘i
- Og‘iz bo‘shlig‘i zamburug‘ kasalliklari

4. Parazitar yuqumli kasalliklar

Parazitlar inson organizmida yashab, undan oziqlanadi.

Misollar:

- Bezgak
- Gelmintozlar (ichak qurtlari)
- Amebiaz
- Lyamblioz

Yuqumli kasalliklarning yuqish yo‘llari

- Havo-tomchi orqali (yo‘tal, aksirish)
- Oziq-ovqat va suv orqali
- Bevosita aloqa orqali
- Qon va biologik suyuqliklar orqali
- Hasharotlar (chivin, kana) orqali

Yuqumli kasalliklarning oldini olish

- Shaxsiy gigiyenaga rioya qilish
- Toza suv va sifatli oziq-ovqat iste‘mol qilish
- Emlash
- Xonalarni shamollatish
- Kasal odamlar bilan aloqani cheklash
- Tibbiy ko‘riklardan o‘tib turish

Yuqumli kasalliklarning aholi o‘rtasida keng tarqalishiga bir qator omillar sabab bo‘ladi.

- Birinchidan, **shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik** muhim sabab hisoblanadi. Qo‘llarni tez-tez yuvmaslik, toza ichimlik suvidan foydalanmaslik, ovqatni sanitariya talablariga mos tayyorlamaslik kasalliklarning yuqish xavfini oshiradi.

- Ikkinchidan, **aholi zichligi yuqori bo'lgan joylar** (maktablar, jamoat transporti, bozorlar)da odamlar o'rtasidagi yaqin muloqot infeksiya tez tarqalishiga olib keladi. Ayniqsa, yopiq va shamollatilmaydigan xonalar bu jarayonni kuchaytiradi.
- Uchinchidan, **emlash darajasining pastligi** ham katta rol o'ynaydi. Emlanmagan yoki to'liq emlanmagan aholida yuqumli kasalliklar tezroq tarqaladi va og'ir kechishi mumkin.
- To'rtinchidan, **atrof-muhitning ifloslanishi** va sanitariya holatining yomonligi (chiqindilarning to'g'ri tashlanmasligi, kanalizatsiya muammolari) kasallik qo'zg'atuvchilarining ko'payishiga sharoit yaratadi.
- Beshinchidan, **aholining tibbiy bilimlari yetarli emasligi** va kasallik alomatlariga e'tiborsizlik ham tarqalishga sabab bo'ladi. O'z vaqtida shifokorga murojaat qilmaslik boshqalarga yuqtirish xavfini oshiradi.
- Xulosa qilib aytganda, yuqumli kasalliklarning tarqalishini kamaytirish uchun shaxsiy va jamoat gigiyenasiga amal qilish, emlash, toza muhitni saqlash va tibbiy madaniyatni oshirish muhim ahamiyatga ega.

Tibbiy terminlar

1. **Infeksiya** – organizmga kasallik qo'zg'atuvchi mikroorganizmlarning kirishi va ko'payishi jarayoni.
2. **Yuqumli kasallik** – mikroorganizmlar sababli paydo bo'ladigan va bir odamdan boshqasiga yuqishi mumkin bo'lgan kasallik.
3. **Patogen mikroorganizmlar** – kasallik keltirib chiqaruvchi bakteriya, virus, zamburug' va parazitlar.
4. **Infeksiya manbai** – kasallik qo'zg'atuvchisini tarqatadigan bemor yoki tashuvchi organizm.
5. **Infeksiya tashuvchi** – o'zi kasallik belgilarini ko'rsatmasdan mikroblarni tarqatadigan shaxs.
6. **Epidemiya** – ma'lum hududda yuqumli kasalliklarning keskin ko'payishi.
7. **Pandemiya** – bir nechta davlat yoki butun dunyo bo'yicha keng tarqalgan epidemiya.
8. **Endemiya** – ma'lum hududda doimiy uchraydigan yuqumli kasallik.
9. **Transmissiv yo'l** – kasallik qo'zg'atuvchilarining hasharotlar (chivin, kana) orqali yuqishi.
10. **Havo-tomchi yo'li** – yo'talish, aksirish yoki gaplashish vaqtida ajralgan tomchilar orqali kasallik yuqishi.
11. **Profilaktika** – kasalliklarning oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar.
12. **Immunitet** – organizmning kasallik qo'zg'atuvchilarga qarshi himoya qobiliyati.

Nazorat savollari

1. Yuqumli kasalliklar deb nimaga aytiladi?
2. Yuqumli kasalliklarning asosiy qo'zg'atuvchilari qaysilar?
3. Yuqumli kasalliklar qanday turlarga bo'linadi?
4. Havo-tomchi yo'li bilan yuqadigan kasalliklarga misollar keltiring.
5. Ichak infeksiyalari qanday yo'l bilan yuqadi?
6. Yuqumli kasalliklarning asosiy infeksiya manbai kim hisoblanadi?
7. Yuqumli kasalliklarning tarqalishiga qanday omillar ta'sir qiladi?
8. Transmissiv yo'l bilan yuqadigan kasalliklar qaysilar?
9. Yuqumli kasalliklarning oldini olish choralari nimalardan iborat?
10. Sanitariya-gigiyena qoidalarining yuqumli kasalliklar profilaktikasidagi ahamiyati nimada?
11. Epidemik jarayon deganda nimani tushunasiz?
12. Yuqumli kasalliklarning tarqalishida immunitetning roli qanday?

Test savollari

1. Yuqumli kasalliklarning asosiy qo'zg'atuvchilariga qaysilar kiradi?

- A) Vitaminlar
- B) Bakteriyalar, viruslar, zamburug'lar, parazitlar
- C) Mineral moddalar
- D) Fermentlar

Javob: B

2. Havo-tomchi yo'li orqali yuqadigan kasallik qaysi?

- A) Dizenteriya
- B) Sil
- C) Gelmintoz
- D) Quturish

Javob: B

3. Ichak infeksiyalari ko'pincha qanday yo'l bilan yuqadi?

- A) Havo orqali
- B) Suv va oziq-ovqat orqali
- C) Qon orqali
- D) Teri orqali

Javob: B

4. Qaysi kasallik qon orqali yuqadi?

- A) Gripp
- B) Gepatit B
- C) Dizenteriya
- D) Skarlatina

Javob: B

5. Yuqumli kasalliklarning tarqalishida asosiy manba kim hisoblanadi?

- A) Sogʻlom odam
- B) Bemor yoki infeksiya tashuvchi
- C) Dorilar
- D) Vitaminlar

Javob: B

6. Yuqumli kasalliklarning tarqalishida qaysi omil muhim rol oʻynaydi?

- A) Gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik
- B) Sport bilan shugʻullanish
- C) Kitob oʻqish
- D) Dam olish

Javob: A

7. Qaysi kasallik transmissiv yoʻl bilan yuqadi?

- A) Bezgak
- B) Gripp
- C) Dizenteriya
- D) Qizamiq

Javob: A

8. Yuqumli kasalliklarning oldini olishda eng samarali usul qaysi?

- A) Antibiotik ichish
- B) Vaktsinatsiya
- C) Vitamin qabul qilish
- D) Parhez

Javob: B

9. Kontakt yoʻli bilan yuqadigan kasallikni aniqlang.

- A) Qoʻtir
- B) Gripp
- C) Bezgak
- D) Qizamiq

Javob: A

10. Yuqumli kasalliklarning tarqalishida ijtimoiy omil qaysi?

- A) Immunitet
- B) Sanitariya sharoitining yomonligi
- C) Genetik omil
- D) Yosh

Javob: B

Vaziyatli masalalar

1-vaziyat

Maktabda bir hafta ichida bir nechta oʻquvchida **gripp belgilari (isitma, yoʻtal, burun oqishi)** kuzatildi.

Savol:

Kasallik qaysi yoʻl bilan tarqalmoqda?

Javob:

Havo-tomchi yo‘li bilan.

2-vaziyat

Qishloqda bir nechta odam **ich ketishi va qusish** bilan kasalxonaga murojaat qildi. Tekshiruvda ichimlik suvi ifloslanganligi aniqlandi.

Savol:

Kasallik tarqalishining asosiy sababi nima?

Javob:

Ifloslangan suv orqali yuqish.

3-vaziyat

Bir oilada bir bolada **qizamiq** aniqlangandan so‘ng bir necha kundan keyin boshqa bolalarda ham kasallik belgilari paydo bo‘ldi.

Savol:

Kasallik qanday yo‘l bilan yuqdi?

Javob:

Havo-tomchi yo‘li bilan.

4-vaziyat

Shifoxonada sterilizatsiya qoidalariga amal qilinmagani sababli bir nechta bemorda **Gepatit B** aniqlangan.

Savol:

Kasallik qanday yo‘l bilan yuqgan?

Javob:

Qon orqali (parenteral yo‘l).

5-vaziyat

Bir hududda chivinlar ko‘payib ketgach, aholida **bezgak** bilan kasallanish ko‘paydi.

Savol:

Kasallik qaysi yo‘l bilan yuqmoqda?

Javob:

Transmissiv yo‘l (chivin orqali).

6-vaziyat

Bolalar bog‘chasida bir nechta bolada **qo‘tir** kasalligi aniqlangan.

Savol:

Kasallik qanday yo‘l bilan yuqadi?

Javob:

Kontakt yo‘li bilan.

7-vaziyat

Talabalar yotoqxonasida gigiyena qoidalariga amal qilinmagani sababli **ichak infeksiyasi** tarqaldi.

Savol:

Kasallik tarqalishiga qaysi omil sabab bo‘lgan?

Javob:

Sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik.

8-vaziyat

Aholi orasida **quturish** kasalligi bilan kasallanish qayd etildi. Bemorni it tishlaganligi aniqlandi.

Savol:

Kasallik qaysi yo'l bilan yuqgan?

Javob:

Hayvon tishlashi orqali.

9-vaziyat

Bozorda ochiq holda sotilgan oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilgan bir guruh odamlar zaharlanish bilan kasalxonaga tushdi.

Savol:

Kasallik tarqalish sababi nima?

Javob:

Ifloslangan oziq-ovqat.

10-vaziyat

Bir hududda emlash ishlari olib borilmagani sababli **qizamiq epidemiyasi** yuzaga keldi.

Savol:

Kasallik tarqalishining asosiy sababi nima?

Javob:

Vaksinatsiya yetarli darajada o'tkazilmagan

Interaktiv usullar:

1. Muammoli ta'lim metodi (Problem-based learning)

Maqsad:

Talabalarda yuqumli kasalliklarning tarqalish sabablari haqida mustaqil fikrlash va tahlil qilish ko'nikmasini rivojlantirish.

O'tkazish tartibi:

1. O'qituvchi muammoli vaziyatni taqdim etadi.
 - o Masalan: bir hududda ichak infeksiyasi ko'payib ketdi.
2. Talabalar sabablarini aniqlashga harakat qiladi.
3. Guruhlarda muhokama qilinadi.
4. Har bir guruh o'z xulosasini taqdim etadi.
5. O'qituvchi yakuniy xulosani beradi.

Natija:

Talabalar kasalliklarning tarqalish omillarini tahlil qila oladi.

2. Case-study (Vaziyatli tahlil) metodi

Maqsad:

Talabalarni real epidemiologik vaziyatlarni tahlil qilishga o'rgatish.

O'tkazish tartibi:

1. O'qituvchi klinik yoki epidemiologik vaziyatni beradi.
2. Talabalar guruhlariga bo'linadi.
3. Vaziyat sabablarini aniqlaydi.
4. Kasallik tarqalish yo'lini belgilaydi.
5. Profilaktika choralarini ishlab chiqadi.

Natija:

Talabalarda klinik fikrlash rivojlanadi.

2.2.O'quv moduliga ajratilgan jami kredit: 12.	Modul: Aholiga sog'lom turmush sharoitini yaratish asoslari 2.2.1 Sanitariya gigiyena tadbirlarini amalga oshirish (2 kredit)
---	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt: 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	1.Sanitariya-gigiyena tadbirlarining nazariy asoslari 2. Sanitariya-gigiyena tadbirlarining asosiy yo'nalishlari 3. Yuqumli kasalliklarning oldini olishda sanitariya-gigiyena tadbirlarining roli
O'quv mashg'uloti maqsadi: 1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash, Amaliy ko'nikmalarni egallash, Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash, Deontologik tarbiyaning shakllanishi, Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash 2.Tarbiyaviy maqsadi	

Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish	
Sanitariya gigiena tadbirlarini amalga oshirish, yuqumli va yuqumsiz kasalliklarni tarqalishini oldini olish va tashqi muhitning ifloslanishiga qarshi kurash. Fan va texnika taraqqiyotining kommunal gigiena fani rivojiga ta'siri. Turar joylarni loyixalashtirish, atmosfera havosini va sanitariya xolatini yaxshilash, aholini toza ichimlik suvi bilan taminlash chora-tadbirlari. Suv havzalarini sanitariya jixatidan muhofaza qilish, turar joylarni ozoda tutish va tuproqlarni sanitariya jixatidan muxofaza qilish. Turar joy, ma'muriy binolar va davolash profilaktika muassasalarining gigienik xolatini yaxshilash chora-tadbirlari.	<p style="text-align: center;">O'quv faoliyatining natijalari: Tinglovchi:</p> <p>Sog'lom turmush tarzining mohiyati va asosiy tamoyillari</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va shaxsiy gigiyena qoidalari <input type="checkbox"/> Aholi salomatligiga ta'sir etuvchi omillar (ijtimoiy, ekologik, psixologik) <input type="checkbox"/> Kasalliklarning oldini olish (profilaktika) usullari <input type="checkbox"/> Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning zamonaviy yondashuvlari <input type="checkbox"/> Aholi o'rtasida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish yo'llari
O'qitish metodlari	“Aqliy hujum” (Brainstorming) metodi Klaster” metodi
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rov yozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi

<p>1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa</p>	<p>Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga Sanitariyaepidemiologiya xizmatida laboratoriyaning tutgan o'rni. Bolalar va o'smirlar gigienasining maqsad va vazifalari qo'llaniladigan xujjatlar haqida ma'lumot beriladi. Har bir mavzu tushuntirilganda Bahs munozara tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab,test savollarigi javob beradilar.Savollarga aktiv javob beradilar.Yangi mavzu bayonini yozib oladilar.Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar</p>

<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov, B.E.TO'xtarov, L.K.Abduqodirova, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva "UMUMIY GIGIENA BILAN EKOLOGIYA" Toshkent-2009</p> <p>2.G.T. ISKANDAROVA "Mehnat gigiyenasi" Toshkent-2010</p> <p>3.Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G' Hayitov "yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" Toshkent -2013</p> <p>4.F.I Salomova, Sh.T Iskandarova "Gigiyena. Tibbiy ekologiya" Toshkent-2020</p> <p>5.S.B. Israilova "Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati" o'quv qo'llanma. Turon nashr. Samarqand-2026 https://e-library.sammu.uz/uz/book/5400</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>
---	--	--

Mavzu: Sanitariya gigiyena tadbirlarini amalga oshirish

Reja:

1. Sanitariya-gigiyena tadbirlarining nazariy asoslari
2. Sanitariya-gigiyena tadbirlarining asosiy yo'nalishlari
3. Yuqumli kasalliklarning oldini olishda sanitariya-gigiyena tadbirlarining roli

Sanitariya-gigiyena tadbirlarining nazariy asoslari

Sanitariya va gigiyena tibbiyot fanining muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, u inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan ilmiy va amaliy tadbirlar majmuasini o‘z ichiga oladi. Sanitariya atamasi lotincha *sanitas* — “salomatlik” so‘zidan kelib chiqqan bo‘lib, atrof-muhitni sog‘lomlashtirishga qaratilgan tashkiliy va texnik choralarni anglatadi. Gigiyena esa inson organizmiga tashqi muhit omillarining ta‘sirini o‘rganadigan va salomatlikni saqlash bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqadigan fan hisoblanadi.

Sanitariya-gigiyena tadbirlarining asosiy maqsadi aholi salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish hamda inson hayoti uchun qulay va xavfsiz muhit yaratishdan iborat. Bu tadbirlar orqali turli yuqumli va yuqumsiz kasalliklarning kelib chiqishi va tarqalishi kamaytiriladi. Ayniqsa, aholining turmush sharoiti, ovqatlanish madaniyati, suv ta‘minoti va ekologik holati sanitariya-gigiyena tadbirlarining samaradorligiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

Sanitariya-gigiyena tadbirlari jamiyat salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Ular orqali nafaqat kasalliklarning oldi olinadi, balki insonlarning mehnat qobiliyati, umr davomiyligi va hayot sifati ham oshadi.

Sanitariya-gigiyena tadbirlarining asosiy yo‘nalishlari

Sanitariya-gigiyena tadbirlari turli yo‘nalishlarda amalga oshiriladi. Eng muhim yo‘nalishlardan biri atrof-muhit gigiyenasini ta‘minlashdir. Atrof-muhitning tozaligi, havoning sifati, tuproq va suvning sanitariya holati inson salomatligiga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Agar atrof-muhit ifloslangan bo‘lsa, turli yuqumli kasalliklarning tarqalish xavfi ortadi.

Oziq-ovqat gigiyenasi ham sanitariya tadbirlarining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Oziq-ovqat mahsulotlarini tayyorlash, saqlash va iste‘mol qilish jarayonida gigiyenik qoidalarga rioya qilinmasligi turli ichak infeksiyalari va oziq-ovqat zaharlanishlariga olib kelishi mumkin. Shu sababli oziq-ovqat mahsulotlari sifatini nazorat qilish sanitariya xizmatining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Suv gigiyenasi ham aholi salomatligini ta‘minlashda muhim rol o‘ynaydi. Toza ichimlik suvi bilan ta‘minlanmagan hududlarda ichak infeksiyalari keng tarqalishi mumkin. Shuning uchun suv manbalarini sanitariya jihatdan nazorat qilish muhim hisoblanadi.

Turar joy va jamoat joylarining gigiyenasi ham aholi salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Uy-joylarning shamollatilishi, yoritilishi va tozaligi gigiyenik talablar asosida bo‘lishi kerak. Shuningdek, tibbiyot muassasalarida sanitariya rejimiga qat‘iy rioya qilinishi kasalliklarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi.

Sanitariya-gigiyena nazoratini tashkil etish

Sanitariya-gigiyena nazorati aholi salomatligini himoya qilishga qaratilgan davlat tizimining muhim qismidir. Bu nazorat sanitariya-epidemiologiya xizmatlari tomonidan amalga oshiriladi. Ushbu xizmatlarning asosiy vazifasi sanitariya qoidalari va me'yorlariga rioya qilinishini nazorat qilishdan iborat.

Sanitariya nazorati jarayonida turli obyektlar — maktablar, bolalar bog'chalari, ovqatlanish korxonalari, tibbiyot muassasalari va ishlab chiqarish korxonalari tekshiriladi. Tekshiruv davomida gigiyenik sharoitlar, oziq-ovqat mahsulotlari sifati, suv ta'minoti va sanitariya holati baholanadi.

Sanitariya tekshiruvlari maxsus reja asosida o'tkaziladi. Tekshiruv jarayonida aniqlangan kamchiliklar bartaraf etilishi uchun tegishli ko'rsatmalar beriladi. Sanitariya me'yorlari va qoidalari esa aholining sog'lom turmush sharoitlarini ta'minlash uchun ishlab chiqilgan normativ hujjatlar hisoblanadi.

Sanitariya-gigiyena tadbirlarini amalga oshirish bosqichlari

Sanitariya-gigiyena tadbirlarini amalga oshirish bir necha bosqichlardan iborat. Birinchi bosqichda hudud yoki obyektning sanitariya holati baholanadi. Bu jarayonda atrof-muhit, suv manbalari, oziq-ovqat mahsulotlari va gigiyenik sharoitlar o'rganiladi.

Ikkinchi bosqichda gigiyenik tekshiruvlar o'tkaziladi. Bu tekshiruvlar orqali sanitariya qoidalari rioya qilinishi aniqlanadi. Agar kamchiliklar aniqlansa, ularni bartaraf etish bo'yicha choralar ishlab chiqiladi.

Uchinchi bosqichda sanitariya profilaktika tadbirlari tashkil etiladi. Bu tadbirlar orqali kasalliklarning oldini olish, aholi o'rtasida gigiyenik bilimlarni oshirish hamda sanitariya qoidalari rioya qilishni targ'ib qilish amalga oshiriladi.

Yuqumli kasalliklarning oldini olishda sanitariya-gigiyena tadbirlarining roli

Sanitariya-gigiyena tadbirlari yuqumli kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda dezinfeksiya, dezinseksiya va deratizatsiya ishlari amalga oshiriladi. Dezinfeksiya — kasallik qo'zg'atuvchi mikroorganizmlarni yo'q qilishga qaratilgan tadbirlar majmuasidir. Dezinseksiya hasharotlarni yo'q qilishga, deratizatsiya esa kemiruvchilarga qarshi kurashishga qaratilgan.

Shuningdek, sanitariya-ma'rifiy ishlar orqali aholiga gigiyena qoidalarining ahamiyati tushuntiriladi. Emlash tadbirlari ham yuqumli kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Epidemiyaga qarshi choralar esa kasalliklarning keng tarqalishining oldini olishga qaratilgan. **O'rta tibbiyot xodimining sanitariya-gigiyena tadbirlaridagi faoliyati**

O'rta tibbiyot xodimlari sanitariya-gigiyena tadbirlarini amalga oshirishda muhim rol o'ynaydi. Ular tibbiyot muassasalarida sanitariya qoidalariga rioya qilinishini nazorat qiladi hamda bemorlar va aholi o'rtasida gigiyenik targ'ibot ishlarini olib boradi.

Bundan tashqari, o'rta tibbiyot xodimlari sanitariya tekshiruvlarida ishtirok etadi, dezinfeksiya ishlarini tashkil etadi va yuqumli kasalliklarning oldini olish bo'yicha profilaktik tadbirlarni amalga oshiradi. Ularning faoliyati kasalliklarning tarqalishini kamaytirishga xizmat qiladi.

Sanitariya-gigiyena tadbirlarining samaradorligini baholash

Sanitariya-gigiyena tadbirlarining samaradorligi turli ko'rsatkichlar asosida baholanadi. Bu jarayonda hududda kasallanish darajasi, sanitariya holati va profilaktik tadbirlarning natijalari tahlil qilinadi.

Agar sanitariya tadbirlari to'g'ri tashkil etilgan bo'lsa, yuqumli kasalliklar kamayadi, aholi salomatligi yaxshilanadi va sog'lom turmush sharoitlari yaratiladi. Shu sababli sanitariya-gigiyena tadbirlarini muntazam ravishda nazorat qilish va takomillashtirib borish muhim hisoblanadi.

Nazorat savollari

1. Sanitariya va gigiyena tushunchalari nimani anglatadi?
2. Sanitariya-gigiyena tadbirlarining asosiy maqsadi nimadan iborat?
3. Sanitariya-gigiyena tadbirlarining aholi salomatligini saqlashdagi ahamiyati nimada?
4. Atrof-muhit gigiyenasi deganda nimani tushunasiz?
5. Oziq-ovqat gigiyenasining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
6. Ichimlik suvining sanitariya nazorati nima uchun muhim?
7. Sanitariya-epidemiologiya xizmatining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
8. Sanitariya tekshiruvlari qanday tartibda o'tkaziladi?
9. Dezinfeksiya nima va uning turlari qanday?

2.2.O'quv moduliga ajratilgan jami kredit: 12.	2.2.2 Yuqumli va yuqumsiz kasalliklarni tarqalishini oldini olish va tashqi muhitning ifloslanishiga qarshi kurash. (2 kredit)
---	---

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt: 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	1.Yuqumli kasalliklarni oldini olish choralar 2.Yuqumsiz kasalliklarni oldini olish 3.Tashqi muhit ifloslanishiga qarshi kurashish chora tadbirlari
O'quv mashg'uloti maqsadi: 1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash, Amaliy ko'nikmalarni egallash, Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash, Deontologik tarbiyaning shakllanishi, Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash 2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish	
Sanitariya gigiena tadbirlarini amalga oshirish, yuqumli va yuqumsiz kasalliklarni tarqalishini oldini olish va tashqi muhitning ifloslanishiga qarshi kurash. Fan va texnika taraqqiyotining kommunal gigiena fani rivojiga ta'siri. Turar joylarni loyixalashtirish,atmosfera havosini va sanitariya xolatini yaxshilash,aholini toza ichimlik suvi bilan taminlash chora-tadbirlari.Suv havzalarini sanitariya jixatidan muhofaza qilish, turar joylarni ozoda tutish va tuproqlarni sanitariya jixatidan muxofaza qilish. Turar joy, ma'muriy binolar va davolash profilaktika muassasalarining gigienik xolatini yaxshilash chora-tadbirlari.	O'quv faoliyatining natijalari: Tinglovchi: Sog'lom turmush tarzining mohiyati va asosiy tamoyillari <input type="checkbox"/> To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va shaxsiy gigiyena qoidalar <input type="checkbox"/> Aholi salomatligiga ta'sir etuvchi omillar (ijtimoiy, ekologik, psixologik) <input type="checkbox"/> Kasalliklarning oldini olish (profilaktika) usullari <input type="checkbox"/> Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning zamonaviy yondashuvlari <input type="checkbox"/> Aholi o'rtasida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish yo'llari

O'qitish metodlari	“Aqliy hujum” (Brainstorming) metodi Klaster” metodi
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa	<p align="center">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar
2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa 1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan</p>	Tinglovchilar bilimlarini eslab,test savollarigi javob beradilar.Savollarga aktiv javob beradilar.Yangi

<p>bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq 2.Yangi mavzuni to‘liq bayon etish 30-40. 3.O‘qitishning noan’anaviy usullarini qo‘llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>“Ma’ruza o‘qish” usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga Sanitariyaepidemiologiya xizmatida laboratoriyaning tutgan o‘rni. Bolalar va o‘smirlar gigienasining maqsad va vazifalari qo‘llaniladigan xujjatlar haqida ma’lumot beriladi. Har bir mavzu tushuntirilganda Bahs munozara tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>mavzu bayonini yozib oladilar.Tushinmag an joylarini savol tariqasida yo‘llab javob oladilar</p>
<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag‘batlantirilib, baxolar e’lon qilinadi .</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov, B.E.TO’xtarov, L.K.Abduqodirova, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva “UMUMIY GIGIENA BILAN EKOLOGIYA” Toshkent-2009</p> <p>2.G.T. ISKANDAROVA “Mehnat gigiyenasi” Toshkent-2010</p> <p>3.Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G’ Hayitov “yosh fiziologiyasi va gigiyenasi” Toshkent - 2013</p> <p>4.F.I Salomova, Sh.T Iskandarova “Gigiyena.</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

	<p>Tibbiy ekologiya” Toshkent-2020</p> <p>5.S.B. Israilova “Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati” o’quv qo’llanma. Turon nashr. Samarqand-2026 https://e-library.sammu.uz/uz/book/5400</p> <p>«Mikrobiologiya» Toshkent, «Ilm Ziyo» nashriyoti, 2014 yil.</p>	
--	---	--

Mavzu: Yuqumli va yuqumsiz kasalliklarni tarqalishini oldini olish va tashqi muhitning ifloslanishiga qarshi kurash.

Reja:

1. Yuqumli kasalliklarni oldini olish choralar
2. Yuqumsiz kasalliklarni oldini olish
3. Tashqi muhit ifloslanishiga qarshi kurashish chora tadbirlari

Inson salomatligi va jamiyat hayoti bevosita kasalliklar bilan bog‘liqdir. Kasalliklar ikki turga bo‘linadi: **yuqumli** va **yuqumsiz** kasalliklar. Yuqumli kasalliklar mikroorganizmlar – bakteriya, virus, zamburug‘ va parazitlar tomonidan keltiriladi va bir odamdan boshqasiga yuqishi mumkin. Yuqumsiz kasalliklar esa organizmning ichki buzilishlari, noto‘g‘ri turmush tarzi, stress, genetik omillar yoki tashqi muhit ifloslanishi natijasida yuzaga keladi.

Tashqi muhit esa inson salomatligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Havo, suv va tuproqning ifloslanishi kasalliklar kelib chiqishiga, ularning tarqalish xavfini oshirishga sabab bo‘ladi. Shu sababli **yuqumli va yuqumsiz kasalliklarni oldini olish hamda tashqi muhitni tozalash** har bir tibbiyot xodimi va jamiyat uchun muhim vazifadir.

Yuqumli kasalliklarni oldini olish

Yuqumli kasalliklar organizmga patogen mikroorganizmlarning kirishi va ko‘payishi natijasida kelib chiqadi. Ular turli yo‘llar bilan yuqadi:

1. **Havo-tomchi yo‘li** – kasallikli shaxs yo‘talganda, aksirganda yoki gaplashganda mikroblar havoga tarqaladi.
2. **Suv va oziq-ovqat orqali yuqish** – ifloslangan suv va oziq-ovqat orqali ichak infeksiyalari va boshqa kasalliklar tarqaladi.
3. **Qon orqali yuqish** – masalan, qon orqali yuqadigan virusli kasalliklar (gepatiyalar, OIV).
4. **Kontakt va transmissiv yo‘l** – to‘g‘ridan-to‘g‘ri kontakt, hasharot chaqishi yoki boshqa vositalar orqali yuqish.

Yuqumli kasalliklarning oldini olish choralari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- Dezinfeksiya – mikroblarni yo‘q qilish.
- Dezinseksiya – hasharotlarga qarshi kurash.
- Deratizatsiya – kemiruvchilarga qarshi kurash.
- Emlash (vaktsinatsiya) – immunitetni mustahkamlash.
- Sanitariya-ma‘rifiy ishlar – aholiga gigiyena qoidalarini tushuntirish.

O‘rta tibbiyot xodimlari bu jarayonda faol ishtirok etadi: bemorlarni aniqlash, kasallik tarqalishini oldini olish choralari tashkil etish, profilaktik ishlarni olib borish va aholi bilan ishlash.

Yuqumsiz kasalliklarni oldini olish

Yuqumsiz kasalliklar — bu organizmning ichki buzilishlari yoki tashqi omillar natijasida yuzaga keladigan surunkali kasalliklar. Masalan: yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, gormonal buzilishlar va ruhiy kasalliklar.

Yuqumsiz kasalliklarni keltirib chiqaruvchi omillar:

- Noto‘g‘ri ovqatlanish (yog‘li, shakarli, tuzli oziq-ovqatlar)
- Kam jismoniy faollik
- Stress, psixologik zo‘riqish
- Tashqi muhit ifloslanishi

Oldini olish choralari:

- Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish
- Sport va jismoniy faollikni oshirish
- Shaxsiy gigiyena va parvarish
- Profilaktik tibbiy tekshiruvlar

Yuqumsiz kasalliklarni oldini olish individual darajada ham, jamiyat darajasida ham amalga oshiriladi.

Tashqi muhitning ifloslanishiga qarshi kurash

Tashqi muhitning ifloslanishi inson salomatligiga katta xavf tug‘diradi. Ifloslanishning turlari:

- **Havo ifloslanishi** – sanoat chiqindilari, transport gazlari
- **Suv ifloslanishi** – chiqindi suvlar, kimyoviy moddalar
- **Tuproq ifloslanishi** – kimyoviy va biologik chiqindilar

- **Shovqin va radiatsiya** – urbanizatsiya va texnologik omillar
- Qarshi kurash choralari:**

- Atrof-muhitni tozalash va monitoring
- Gigiyenik va sanitariya tadbirlarni amalga oshirish
- Ekologik qonunlar va xalqaro me'yorlarga rioya qilish
- Aholi o'rtasida ma'rifiy ishlar

Bu choralar yuqumli va yuqumsiz kasalliklarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi.

Integratsiyalashgan yondashuv

Yuqumli va yuqumsiz kasalliklarni oldini olishda **integratsiyalashgan yondashuv** qo'llaniladi. Bu yondashuv sanitariya-gigiyena tadbirlarini, tashqi muhitni tozalashni va profilaktik ishlarni birlashtiradi.

Jamiyat, oila va shaxsning har bir a'zosi salomatlikni saqlashda mas'uliyatli bo'lishi kerak. O'rta tibbiyot xodimi esa bu jarayonda kasalliklarni aniqlash, oldini olish va profilaktik choralarni tashkil etishda yetakchi rol o'ynaydi.

Test savollari

1. Sanitariya-gigiyena tadbirlarining asosiy maqsadi nima?

- A) Kasalliklarni davolash
- B) Kasalliklarning oldini olish va sog'lom muhit yaratish
- C) Dori vositalarini ishlab chiqarish
- D) Jarrohlik amaliyotlarini o'tkazish

Javob: B

2. Dezinfeksiya nima?

- A) Hasharotlarni yo'q qilish
- B) Kemiruvchilarni yo'q qilish
- C) Kasallik qo'zg'atuvchi mikroorganizmlarni yo'q qilish
- D) Suvni qaynatish

Javob: C

3. Dezinfeksiya qanday tadbir hisoblanadi?

- A) Mikroblarni yo'q qilish
- B) Hasharotlarga qarshi kurash
- C) Kemiruvchilarga qarshi kurash
- D) Suvni tozalash

Javob: B

4. Sanitariya nazoratini qaysi tashkilot amalga oshiradi?

- A) Poliklinika
- B) Sanitariya-epidemiologiya xizmati
- C) Dorixona
- D) Tez yordam

Javob: B

5. Ichimlik suvining sanitariya nazorati nima uchun muhim?

- A) Suvni ko'paytirish uchun
- B) Ichak infeksiyalarining oldini olish uchun
- C) Suvni isitish uchun
- D) Suvni sovitish uchun

Javob: B

6. Deratizatsiya nimaga qaratilgan?

- A) Mikroblarga qarshi kurash
- B) Kemiruvchilarga qarshi kurash
- C) Hasharotlarga qarshi kurash
- D) Viruslarga qarshi kurash

Javob: B

7. Sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilinmasa qanday oqibat yuz beradi?

- A) Kasalliklar kamayadi
- B) Yuqumli kasalliklar ko'payadi
- C) Immunitet oshadi
- D) Davolanish tezlashadi

Javob: B

8. Oziq-ovqat gigiyenasining asosiy vazifasi nima?

- A) Oziq-ovqat ishlab chiqarish
- B) Oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash
- C) Oziq-ovqat reklama qilish
- D) Oziq-ovqatni eksport qilish

Javob: B

9. Sanitariya-gigiyena tadbirlarida o'rta tibbiyot xodimining vazifasi nima?

- A) Faqat davolash
- B) Profilaktik tadbirlarni tashkil etish

- C) Operatsiya qilish
- D) Dorilar ishlab chiqarish

Javob: B

10. Sanitariya-ma'rifiy ishlarning asosiy maqsadi nima?

- A) Aholini davolash
- B) Gigiyena qoidalarini tushuntirish
- C) Dorilarni sotish
- D) Diagnostika qilish

Javob: B

2. Vaziyatli masalalar (10 ta)

1-vaziyat

Bolalar bog'chasida bir nechta bolada ich ketishi kuzatildi. Tekshiruvda oshxonada gigiyena qoidalariga rioya qilinmagani aniqlandi.

Savol:

Kasallikning oldini olish uchun qanday sanitariya tadbirlari o'tkaziladi?

Javob:

Dezinfeksiya, oziq-ovqat gigiyenasini nazorat qilish, sanitariya qoidalarini kuchaytirish.

2-vaziyat

Mahallada suv quvuri shikastlanib, ichimlik suvi ifloslangan.

Savol:

Qanday profilaktik choralar ko'riladi?

Javob:

Suvni dezinfeksiya qilish, suv sifatini tekshirish, aholiga qaynatilgan suv ichishni tavsiya qilish.

3-vaziyat

Tibbiyot muassasasida sterilizatsiya qoidalariga rioya qilinmayapti.

Savol:

Bu qanday xavf tug'diradi?

Javob:

Yuqumli kasalliklarning tarqalishiga olib keladi.

4-vaziyat

Bir hududda chivinlar ko'payib ketdi.

Savol:

Qanday sanitariya tadbiri o'tkaziladi?

Javob:

Dezinseksiya.

5-vaziyat

Omborda ko'plab kemiruvchilar paydo bo'ldi.

Savol:

Qanday choralar ko'riladi?

Javob:

Deratizatsiya tadbirlari.

6-vaziyat

Aholi gigiyena qoidalarini yaxshi bilmaydi.

Savol:

Qanday profilaktik tadbir o'tkaziladi?

Javob:

Sanitariya-ma'rifiy ishlar.

7-vaziyat

Maktab oshxonasida oziq-ovqat noto'g'ri saqlanmoqda.

Savol:

Qanday sanitariya nazorati o'tkaziladi?

Javob:

Oziq-ovqat gigiyenasi nazorati.

8-vaziyat

Kasallik o'chog'ida dezinfektsiya ishlari olib borilmoqda.

Savol:

Bu qanday profilaktika turiga kiradi?

Javob:

Epidemiyaga qarshi sanitariya tadbiri.

9-vaziyat

Tibbiyot xodimlari qo‘lni yuvish qoidalariga amal qilmayapti.

Savol:

Bu qanday oqibatga olib keladi?

Javob:

Kasalliklarning tarqalishiga sabab bo‘ladi.

10-vaziyat

Bir hududda yuqumli kasallik tez tarqalmoqda.

Savol:

Qanday choralar ko‘riladi?

Javob:

Izolyatsiya, dezinfeksiya, sanitariya nazorati.

Interaktiv usullar:

“Aqliy hujum” (Brainstorming) metodi

Maqsad:

Talabalarning sanitariya-gigiyena tadbirlari haqida bilimlarini faollashtirish va mustaqil fikrlashini rivojlantirish.

O‘tkazish tartibi:

1. O‘qituvchi doskaga savol yozadi:
“Sanitariya-gigiyena tadbirlari qanday kasalliklarning oldini oladi?”
2. Talabalar navbat bilan o‘z fikrlarini aytadilar.
3. Barcha fikrlar doskaga yozib boriladi.
4. Fikrlar tahlil qilinadi va guruhlariga ajratiladi (masalan: dezinfeksiya, suv gigiyenasi, oziq-ovqat gigiyenasi).
5. O‘qituvchi yakuniy xulosani beradi.

Natija:

Talabalar sanitariya tadbirlarining ahamiyatini chuqurroq tushunadi.

2. “Klaster” metodi

Maqsad:

Sanitariya-gigiyena tadbirlarini tizimli ravishda o‘rganish va ularni guruhlariga ajratish ko‘nikmasini rivojlantirish.

O‘tkazish tartibi:

1. Doskaning markaziga “**Sanitariya-gigiyena tadbirlari**” deb yoziladi.
2. Talabalar ushbu tushunchaga bog‘liq fikrlarni aytadi.
3. Fikrlar quyidagi yo‘nalishlarga bo‘linadi:
 - dezinfeksiya
 - dezinseksiya
 - deratizatsiya
 - suv gigiyenasi
 - oziq-ovqat gigiyenasi
 - turar joy gigiyenasi
4. Har bir yo‘nalish bo‘yicha qisqa tushuntirish beriladi.
5. Oxirida umumiy xulosa chiqariladi.

Natija:

Talabalar sanitariya-gigiyena tadbirlarini tizimli ravishda tushunib oladi.

2.2.O‘quv moduliga ajratilgan jami kredit: 12.	Modul: Aholiga sog‘lom turmush sharoitini yaratish asoslari 2.2.4 Fan va texnika taraqqiyotining aholi yashashi sharoitiga ta‘siri. (2 kredit)
---	---

Ma‘ruza mashg‘ulotini o‘qitish texnologik modeli

Vaqt: 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O‘quv mashg‘ulotining shakli va turi	Nazariy mashg‘ulot
Ma‘ruza mashg‘ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fan va texnika taraqqiyoti va yashash sharoitining o‘zaro bog‘liqligi 2. Fan va texnika taraqqiyotining ijobiy ta‘sirlari
O‘quv mashg‘uloti maqsadi: 1.Ta‘limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash, Amaliy ko‘nikmalarni egallash, Egallangan bilim va ko‘nikmalarni amaliyotda qo‘llash, Deontologik tarbiyaning shakllanishi, Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash 2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O‘z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e‘tiborlilik xissini shakllantirish	

<p>Sanitariya gigiena tadbirlarini amalga oshirish, yuqumli va yuqumsiz kasalliklarni tarqalishini oldini olish va tashqi muhitning ifloslanishiga qarshi kurash. Fan va texnika taraqqiyotining kommunal gigiena fani rivojiga ta'siri. Turar joylarni loyixalashtirish, atmosfera havosini va sanitariya xolatini yaxshilash, aholini toza ichimlik suvi bilan taminlash chora-tadbirlari. Suv havzalarini sanitariya jixatidan muhofaza qilish, turar joylarni ozoda tutish va tuproqlarni sanitariya jixatidan muxofaza qilish. Turar joy, ma'muriy binolar va davolash profilaktika muassasalarining gigienik xolatini yaxshilash chora-tadbirlari.</p>	<p style="text-align: center;">O'quv faoliyatining natijalari: Tinglovchi:</p> <p>Sog'lom turmush tarzining mohiyati va asosiy tamoyillari</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va shaxsiy gigiyena qoidalari <input type="checkbox"/> Aholi salomatligiga ta'sir etuvchi omillar (ijtimoiy, ekologik, psixologik) <input type="checkbox"/> Kasalliklarning oldini olish (profilaktika) usullari <input type="checkbox"/> Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning zamonaviy yondashuvlari <input type="checkbox"/> Aholi o'rtasida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish yo'llari
<p>O'qitish metodlari</p>	<p>“Baliq skeleti” metodi “Case study” metodi</p>
<p>O'quv faoliyatini tashkil etish</p>	<p>Jamoaviy va guruhlarda ishlash, yakka tartibli</p>
<p>O'qitish vositalari</p>	<p>Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar</p>
<p>Qayta aloqaning usul va vazifalari</p>	<p>Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash</p>

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi

<p>1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa</p>	<p>Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maqsadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-bosqich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimni tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimni mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga Sanitariyaepidemiologiya xizmatida laboratoriyaning tutgan o'rni. Bolalar va o'smirlar gigienasining maqsad va vazifalari qo'llaniladigan xujjatlar haqida ma'lumot beriladi. Har bir mavzu tushuntirilganda Bahs munozara tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab,test savollarigi javob beradilar.Savollarga aktiv javob beradilar.Yangi mavzu bayonini yozib oladilar.Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar</p>
<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi. Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov, B.E.TO'xtarov, L.K.Abduqodirova,</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

	<p>I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva “UMUMIY GIGIENA BILAN EKOLOGIYA” Toshkent-2009</p> <p>2.G.T. ISKANDAROVA “Mehnat gigiyenasi” Toshkent- 2010</p> <p>3.Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G’ Hayitov “yosh fiziologiyasi va gigiyenasi” Toshkent -2013</p> <p>4.F.I Salomova, Sh.T Iskandarova “Gigiyena. Tibbiy ekologiya” Toshkent-2020</p> <p>5.S.B. Israilova “Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati” o’quv qo’llanma. Turon nashr. Samarqand-2026 https://e- library.sammu.uz/uz/book/5400</p>	
--	--	--

Mavzu:Fan va texnika taraqqiyotining aholi yashashi sharoitiga ta’siri.

Reja:

1. Fan va texnika taraqqiyoti va yashash sharoitining o‘zaro bog‘liqligi
2. Fan va texnika taraqqiyotining ijobiy ta’sirlari

Fan va texnika taraqqiyoti insoniyat tarixidagi eng muhim omillardan biri hisoblanadi. U odamlarning kundalik hayoti, ish va bo’sh vaqt, sog‘liq, ta’lim, transport va ijtimoiy hayot sifatini tubdan o‘zgartiradi.

Aholi yashash sharoiti — bu insonlarning kundalik hayotidagi turmush darajasi, sanitariya-gigiyena, ish va bo’sh vaqt, infratuzilma, sog‘liq va ijtimoiy farovonlikni qamrab oladigan kompleks tushunchadir. Fan va texnika taraqqiyoti bu sharoitlarni yaxshilash, insonlarni kasalliklardan himoya qilish va hayot sifatini oshirish imkoniyatini beradi.

- **Transport tizimlari:** avtomobil, metro, temiryo‘l va havo transportining rivojlanishi odamlarni tez va qulay harakatlanish imkonini yaratadi.
- **Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari:** internet, mobil aloqa, masofaviy ishlash va ta‘lim tizimlari bilim almashish imkoniyatini kengaytiradi.
- **Ishlab chiqarish texnologiyalari:** avtomatlashtirilgan uskunalar ish unumdorligini oshiradi, ish sharoitini yaxshilaydi va ishchilarning xavfsizligini ta‘minlaydi.

Sog‘liqni saqlash va tibbiyot sohasidagi texnologiyalar

- Diagnostika va davolash uskunalari (rentgen, MRI, laboratoriya analizatorlari) kasalliklarni erta aniqlash imkonini beradi.
- Telemeditsina, masofaviy konsultatsiya va elektron sog‘liq tizimlari tibbiy xizmatlarning qamrovini oshiradi.
- Epidemiyalarga qarshi texnologiyalar va monitoring tizimlari yuqumli kasalliklarni kamaytirishga yordam beradi.

Turar joy va infratuzilma rivojlanishi

- Toza suv, kanalizatsiya va chiqindi tizimi sanitariya-gigiyena talablariga javob beradi.
- Elektr energiyasi va isitish tizimlari hayot sifatini oshiradi.
- Zamonaviy uy-joylar ekologik xavfsizlikni hisobga olgan holda quriladi.

Ishlab chiqarish va mehnat sharoitlarini yaxshilash

- Ergonomik ish joylari, xavfsiz uskunalar va avtomatlashtirilgan jarayonlar ish samaradorligini oshiradi.
- Ish va bo‘sh vaqtni samarali muvozanatlash imkoniyati paydo bo‘ladi, bu stressni kamaytiradi.
- Texnologik yondashuv ishchilar uchun sog‘lom va xavfsiz ish muhitini yaratadi.

Fan va texnika taraqqiyotining ijobiy ta‘sirlari

1. **Sog‘liqni saqlash va kasalliklarni kamaytirish:** zamonaviy texnologiyalar orqali yuqumli va yuqumsiz kasalliklarni erta aniqlash va davolash.
2. **Uy-joy sharoitini yaxshilash:** sanitariya-gigiyena talablariga mos uylar, toza suv va chiqindi tizimi.
3. **Ta‘lim va axborot texnologiyalari:** bilim va ma‘lumotlarga tezkor kirish, masofaviy ta‘lim imkoniyatlari.
4. **Transport va energetika:** qulay transport tizimi, ekologik toza energiya, yoqilg‘i tejash.
5. **Ish va bo‘sh vaqtni samarali tashkil etish:** ish unumdorligi, bo‘sh vaqtni sifatli o‘tkazish.

Fan va texnika taraqqiyotining salbiy ta'sirlari

1. **Ekologik ifloslanish:** sanoat chiqindilari, transport gazlari, tuproq va suv ifloslanishi.
2. **Stress va ruhiy salomatlikka ta'sir:** shovqin, axborot yuklamasi, urbanizatsiya.
3. **Kasallik xavfi:** yangi yuqumli kasalliklar, allergik va surunkali kasalliklar xavfi ortadi.
4. **Ijtimoiy tengsizlik:** texnologik tafovut tufayli ayrim guruhlar zamonaviy xizmatlardan foydalana olmaydi.
5. **Ekonomik omillar:** yangi texnologiyalarni joriy qilish xarajatlari va ijtimoiy tartibsizliklar.

Fan va texnikaning aholining yashash sharoitini yaxshilash strategiyalari

1. **Tibbiyot va sog'lom turmush tarzini rivojlantirish texnologiyalari:** diagnostika, emlash, telemeditsina, sog'lom turmush dasturlari.
2. **Ekologik toza energiya va resurslarni tejash texnologiyalari:** quyosh, shamol energiyasi, suvni tozalash.
3. **Transport va kommunal xizmatlarni modernizatsiya qilish:** jamoat transporti, chiqindilarni qayta ishlash, smart-shahar tizimlari.
4. **Axborot texnologiyalari va ma'lumotlarni boshqarish:** tezkor yetkazish, masofaviy xizmatlar, onlayn monitoring.

Fan va texnika taraqqiyotining ijtimoiy va tibbiy ahamiyati

- **Sog'lom jamiyat:** texnologiyalar orqali sanitariya, oziq-ovqat xavfsizligi va kasalliklarning oldini olish.
 - **Ma'lumot va bilim:** onlayn ta'lim va axborot tizimlari bilim darajasini oshiradi.
 - **Ijtimoiy tenglik:** texnologiyalar orqali aholining barcha qatlamiga xizmatlar yetkazilishi.
 - **Psixologik farovonlik:** ish va bo'sh vaqtni optimallashtirish, stressni kamaytirish.
1. Fan va texnika taraqqiyoti jamiyat rivojida muhim rol o'ynaydi.
 2. Aholi yashash sharoitini yaxshilashda texnologik innovatsiyalar ijobiy ta'sir ko'rsatadi, lekin ekologik, ijtimoiy va ruhiy salomatlik jihatidan salbiy oqibatlar ham mavjud.
 3. Strategik rivojlanish va texnologiyalardan oqilona foydalanish orqali aholining turmush darajasini oshirish va kasallik xavfini kamaytirish mumkin.
 4. Har bir fuqaro, tibbiyot xodimi va davlat organi texnologiyalardan oqilona foydalanish va salomatlikni himoya qilishda mas'uliyatli bo'lishi kerak.

Nazorat savollari

1. Fan va texnika taraqqiyoti inson hayotining qaysi sohalariga ta'sir qiladi?
2. Aholi yashash sharoiti tushunchasini tushuntiring va uning asosiy omillarini sanab bering.
3. Fan va texnika taraqqiyotining ijobiy va salbiy ta'sirlarini misollar bilan tushuntiring.
4. Texnologik rivojlanishning sog'liqni saqlash va ijtimoiy hayotga ta'sirini tushuntiring.
5. Aholi yashash sharoitini yaxshilashda ekologik va texnologik strategiyalarning o'rnini nima?

Tibbiy terminlar

1. **Telemeditsina** – masofaviy tibbiy maslahat va nazoratni amalga oshirish texnologiyasi.
2. **Diagnostika texnologiyalari** – kasalliklarni aniqlash va tasniflash uchun ishlatiladigan uskunalar va metodlar.
3. **Epidemiologik monitoring** – kasalliklarning tarqalishini kuzatish va statistik tahlil qilish jarayoni.
4. **Sanitariya-gigiyena** – salomatlikni saqlash va kasalliklarni oldini olish uchun atrof-muhitni va shaxsiy gigiyenani nazorat qilish.
5. **Yuqumsiz kasalliklar** – organizmning ichki buzilishlari yoki tashqi omillar tufayli yuzaga keladigan surunkali kasalliklar.

Vaziyatli masalalar

1. Shahar aholisi orasida surunkali bronxit kasalligi ko'paymoqda. Sog'liqni saqlash bo'limi texnologik monitoring tizimini joriy qilishni rejalashtirmoqda. Sizning vazifangiz qanday choralar tavsiya qilish?
2. Zamonaviy uylarda havo sifati past. Siz tibbiyot xodimi sifatida aholini sog'lom yashash sharoitiga qaysi texnologik yechimlar bilan moslashtirasiz?
3. Transport vositalarining chiqindilari tufayli havo ifloslanishi oshmoqda. Qanday texnologik va ekologik strategiyalarni taklif qilasiz?
4. Yuqumli kasalliklar xavfi oshgan shaharda telemeditsina tizimini joriy qilish rejalashtirilmogda. Sizning amaliy tavsiyangiz nima bo'ladi?
5. Ishchilar orasida stress va charchoq ko'paygan. Zamonaviy texnologiyalardan foydalanib ularning ish sharoitini yaxshilash bo'yicha reja tuzing.
6. Shaharda suv ta'minoti ifloslanmogda. Texnologik va ekologik choralarni birlashtirib yechim toping.
7. Uy-joy qurilishi avtomatlashtirilmogda, lekin sanitariya-gigiyena talablariga to'liq javob bermayapti. Qanday texnologik yechimlar tavsiya qilasiz?
8. Aholi orasida yuqumsiz kasalliklar (diabet, gipertenziya) ko'paymoqda. Fan va texnika yordamida profilaktik choralarni qanday tashkil qilasiz?
9. Urbanizatsiya tufayli shovqin va radiatsiya darajasi oshmogda. Texnologik yechimlar yordamida salomatlikni qanday saqlash mumkin?

10. Tibbiyot muassasasida telemeditsina tizimi joriy qilinmoqda, lekin bemorlar undan foydalanmayapti. Muammoni qanday hal qilasiz?

Test savollari

1. Fan va texnika taraqqiyoti qaysi omilga bevosita ta'sir qiladi?
A) Faqat iqtisodiyot
B) Faqat ishchi kuchi
C) Aholi yashash sharoiti
D) Faqat ta'lim

Javob: C

2. Yuqumsiz kasalliklarning paydo bo'lishi nima bilan bog'liq?
A) Mikroblar bilan
B) Ichki buzilishlar va tashqi omillar bilan
C) Faqat genetik omillar bilan
D) Faqat havo orqali

Javob: B

3. Telemeditsina nima vazifani bajaradi?
A) Oziq-ovqat ta'minotini nazorat qiladi
B) Masofaviy tibbiy maslahat va monitoringni ta'minlaydi
C) Suv sifati nazorat qiladi
D) Yuqumli kasalliklarni aniqlamaydi

Javob: B

4. Shahar transporti orqali havo ifloslanishi nimaga olib keladi?
A) Sog'lom yashash sharoitiga
B) Yuqumli kasalliklar kamayishiga
C) Ekologik va salomatlik muammolariga
D) Energiya tejashga

Javob: C

5. Fan va texnika taraqqiyotining ijobiy ta'siri qaysi sohalarda seziladi?
A) Tibbiyot, transport, ta'lim
B) Faqat ishlab chiqarish
C) Faqat ekologiya
D) Faqat iqtisodiyot

Javob: A

6. Diagnostika texnologiyalari nima vazifani bajaradi?
A) Kasalliklarni erta aniqlash
B) Faqat charchoqni kamaytirish
C) Suvni tozalash
D) Uy-joy qurilishi

Javob: A

7. Ekologik ifloslanish nimaga sabab bo'ladi?
A) Faqat iqtisodiy o'sishga
B) Yuqumsiz va yuqumli kasalliklar xavfi oshishiga
C) Faqat ta'lim sifatining oshishiga

D) Faqat ish unumdorligiga

Javob: B

8. Yuqumsiz kasalliklarni oldini olishda texnologiyalar nima vazifani bajaradi?

A) Kasalliklarni davolash va profilaktika qilish

B) Faqat transportni boshqarish

C) Faqat energiya tejash

D) Suv yetkazib berish

Javob: A

9. Urbanizatsiya salbiy ta'siri qaysi omillarga bog'liq?

A) Havo va suv sifati, shovqin, radiatsiya

B) Faqat ta'lim tizimi

C) Faqat iqtisodiyot

D) Faqat ish unumdorligi

Javob: A

10. Aholi yashash sharoitini yaxshilashda qanday strategiya samarali?

A) Texnologik innovatsiyalarni to'g'ri boshqarish

B) Faqat ko'chalarni ta'mirlash

C) Faqat sport maydonlarini qurish

D) Faqat televideniye reklama qilish

Javob: A

Interaktiv metodlar

1. "Baliq skeleti" metodi

- **Maqsad:** Fan va texnika taraqqiyotining ijobiy va salbiy ta'sirlarini tahlil qilish.
- **Tartibi:** Doskaga "Baliq skeleti" chiziladi: markaz "Fan va texnika taraqqiyoti", qirralariga ijobiy va salbiy omillar yoziladi. Talabalar guruhlarda misollar keltiradi va diskussiya qiladi.

2. "Case study" metodi

- **Maqsad:** Talabalarga real vaziyatlarni tahlil qilish va yechim topish ko'nikmasini rivojlantirish.
- **Tartibi:** Talabaga shaharda transport chiqindilari, havo ifloslanishi va yuqumsiz kasalliklar ko'payishi haqidagi real vaziyat beriladi. Guruhlar yechim strategiyasini ishlab chiqadi va taqdim qiladi.

2.3.O'quv moduliga ajratilgan jami kredit: 20.	<p style="text-align: center;">Modul: Ovqatlanish gigiyenasi. Oziq-ovqat mahsulotlarining sifatiga sanitariya gigienik baho berish.</p> <p style="text-align: center;">2.3.1 Ovqatlanish gigiyenasi bo'limining vazifalari, umumiy ovqatlanish muassasalarining tuzilishi va ish faoliyati.</p> <p style="text-align: center;">(2 kredit)</p>
---	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt: 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	1.Sanitariya-gigiyena tadbirlarining nazariy asoslari 2. Sanitariya-gigiyena tadbirlarining asosiy yo'nalishlari 3. Yuqumli kasalliklarning oldini olishda sanitariya-gigiyena tadbirlarining roli
O'quv mashg'uloti maqsadi: 1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash, Amaliy ko'nikmalarni egallash, Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash, Deontologik tarbiyaning shakllanishi, Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash 2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish	
“Oziq –ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligi to‘g‘risidagi” qonun mohiyati va mazmuni. Ovqatlanish gigienasi. Ovqat kaloriyasiga sanitariya-gigienik baho berish. Asosiy ovqat mahsulotlari: oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, karbon suvlari, vitaminlar, mineral tuzlar va ularning fiziologik ahamiyati. Kamqonlik, buqoq, jinsiy zaiflikni kelib chiqishida ovqatlanishning roli. Ovqat mahsulotlarini konservatsiya qilish usullari. Go’sht va go’sht mahsulotlari, sut va sut mahsulotlari, don mahsulotlari, tuxumga sanitariya-gigienik baho berish. Ovqatdan mikrobl va	O‘quv faoliyatining natijalari: Tinglovchi: <ul style="list-style-type: none"> • “Oziq –ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligi to‘g‘risidagi” qonun mohiyati va mazmunini; • ovqatlanish gigienasini; • asosiy ovqat mahsulotlari: oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, karbon suvlari, vitaminlar, mineral tuzlar va ularning fiziologik ahamiyatini; • kamqonlik, buqoq, jinsiy zaiflikni kelib chiqishida ovqatlanishning rolini; • ovqat mahsulotlarini konservatsiya qilish usullarini; • ovqatdan mikrobl va mikrobsiz zaharlanishlarni; • ovqat mahsulotlarini tekshirish usullarini • sinama olish, organoleptik, fizikaviy va kimyoviy tekshirish usullarini.

<p>mikrobsiz zaharlanishlar. Ovqat mahsulotlarini saqlash va transportirovka qilish. Umumiy ovqatlanish muassasalarini qurishni rejalashtirish, qurish va jihozlash, ekspluatatsiya qilishni sanitariya jihatidan nazoratni qilish. Oshxona xodimlarining shaxsiy gigienasi va sanitariya bilimni nazorat qilish. Oshxona xodimlarini dispanserizatsiyadan o'tishini nazorat qilish.</p> <p>Ovqat mahsulotlarini tekshirish usullari. Sinama olish, organoleptik, fizikaviy va kimyoviy tekshirish usullari. Tayyor taomlarni tekshirish.</p>	
O'qitish metodlari	<p>“Case Study – Real vaziyat tahlili”</p> <p>“Baliq skeleti – sabab va natija tahlili”</p>
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi

<p>1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa</p>	<p>Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga Sanitariyaepidemiologiya xizmatida laboratoriyaning tutgan o'rni. Bolalar va o'smirlar gigienasining maqsad va vazifalari qo'llaniladigan xujjatlar haqida ma'lumot beriladi. Har bir mavzu tushuntirilganda Bahs munozara tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab,test savollarigi javob beradilar.Savollarga aktiv javob beradilar.Yangi mavzu bayonini yozib oladilar.Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar</p>
<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov, B.E.TO'xtarov,</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

	<p>L.K.Abduqodirova, I.K.Dravsik, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva “UMUMIY GIGIENA BILAN EKOLOGIYA” Toshkent-2009</p> <p>2.G.T. ISKANDAROVA “Mehnat gigiyenasi” Toshkent- 2010</p> <p>3.Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G’ Hayitov “yosh fiziologiyasi va gigiyenasi” Toshkent -2013</p> <p>4.F.I Salomova, Sh.T Iskandarova “Gigiyena. Tibbiy ekologiya” Toshkent-2020</p> <p>5.S.B. Israilova “Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati” o’quv qo’llanma. Turon nashr. Samarqand-2026 https://e- library.sammu.uz/uz/book/5400</p>	
--	---	--

Mavzu: Ovqatlanish gigiyenasi bo‘limining vazifalari, umumiy ovqatlanish muassasalarining tuzilishi va ish faoliyati.

Reja:

- 1.Ovqat ratsioni va sog‘lom ovqatlanishni tashkil qilish.
- 2.Bo‘limda yuritiladigan me‘yoriy hujjatlar.

Inson salomatligining asosi — to‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanishdir. Sog‘lom ovqatlanish nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki umumiy hayot sifati, jismoniy va aqliy faollikni saqlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Tibbiyot muassasalarida, ayniqsa, davolash-profilaktika muassasalarida bemorlar uchun ovqat ratsionini to‘g‘ri tashkil etish va me‘yoriy hujjatlar asosida yuritish shartdir. **Ovqatlanish** — organizmning *hayot faoliyatini* ta‘minlash, salomatlik va ish qobiliyatini saqlab turish uchun zarur oziq moddalarni o‘zlashtirish jarayoni. Kishi rejim bilan to‘g‘ri ovqatlansa, kasalliklarga kamroq chalinib, ularni oson yengadi. To‘g‘ri ovqatlanish barvaqt qarib qolishning oldini olishda ham muhim ahamiyatga

ega. Me'da-ichak, yurak-tomir kasalliklari va boshqa kasalliklarda alohida tuziladigan ratsion hamda *ovqatlanish rejimi* davo shartlaridan hisoblanadi.

Ovqat organizmning uyg'un ravishda rivojlanishi hamda bir me'yorda ishlab turishini ta'minlay oladigan bo'lishi kerak, buning uchun ovqat ratsionining miqdori va sifati, kishining kasb-kori, yoshi, jinsiga tegishli ehtiyojlarga monand kelishi lozim. Organizmning fiziologik ehtiyojlari turli shart-sharoitlarga bog'liq. Bularning ko'pchiligi doimo o'zgarib turadi. Shu sababli hayotning har bir fursati uchun aniq to'g'ri keladigan ovqat bo'lishi amalda mumkin emas. Biroq odamda maxsus regulyator (bosh-qaruv) mexanizmlar bo'lib, ular maz-kur paytda o'ziga kerakli miqdordagi zarur oziq moddalarni yeyilgan ovqatdan ajratib oladi va o'zlashtiradi. Lekin organizmdagi moslashtiruvchi regulyator qobiliyatlarning ham ma'lum chegarasi bor; bolalar va keksalarda ular ancha cheklangan. Bundan tashqari, bir qancha oziq moddalar, mas, vitaminlar, almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalarni. odam organizmi moddalar almashinuvi jarayonida hosil qila (sintezlay) ol-maydi. Bu moddalar organizmga ovqat bilan tayyor holda kirib turishi kerak, aks holda sifatsiz O. natijasida kasalliklar paydo bo'ladi. Ovqatlanish jarayonida organizm hayot faoliyati uchun muhim oziq moddalar (oqsil, yog', uglevod, vitaminlar, mineral tuzlar)ni olib turadi. Bular esa o'zlash-tirilishi jarayonida organizmning energiyaga bo'lgan ehtiyojini qondirib boradi. Biror xil oziq-ovqat maxsu-loti organizmda o'zlashtirilganida ajralib chiqadigan energiya miqdori shu mahsulotning kaloriyasidir. Turli oziq moddalar va energiyaga bo'lgan ehtiyoj odamning yoshi, jinsi hamda mehnat tarziga qarab har xil bo'ladi. Mehnat faoliyati harakterini hisobga olgan holda ovqat ratsionini to'g'ri tuzish uchun ovqatlanish gigiyenasi sohasidagi mutaxassis olimlar katta yoshdagi kishilarning hammasini 4 guruhga bo'lishadi. Birinchi guruhga jis-moniy kuch sarf qilmaydigan yoki kam jismoniy kuch sarflab ishlaydigan kishilar: akliy mehnat xodimlari, ishda asabiga zo'r keladigan xodimlar; boshqarish pultlarining xodimlari: dispetcherlar, barcha xizmatchilar kiradi. Ikkinchi guruhga mexanizatsiyalashtirilgan korxonalar xodimlari va jismoniy zo'riqmasdan ishlovchi xodimlar: hamshiralar, sanitarkalar, sotuvchi, aloqachi, tikuvchi, avtomatlashtirilgan jarayonlarda band ishchilar va boshqa kiradi. Uchinchi guruhga meh-nat sharoitlari qisman mexanizatsiyalashtirilgan korxonalar va xizmat ko'rsatish sohasida ancha jismoniy kuch sarflab ishlaydigan xodimlar, sta-nokchi, to'quvchi, poyabzalchi, metro poyezdi, avtobus, tramvay, trolleybuslarning haydovchilari, umumiy ovqatlanish korxonalar xodimlari (ma'muriy boshqarma apparatidan tashqari) va boshqa kiradi. To'rtinchi guruhga yarim mexanizatsiyalashtirilgan yoki mexanizatsiyalashtirilmagan korxonalarda o'rtacha og'ir va og'ir mehnat qiladigan xodimlar: kon ishchilari, shaxtyorlar, yuk avtomobillari haydovchilari, metallurglar, temirchilar, qishloq xo'jaligi xodimlari va mexanizatorlar, yog'och tayyorlashda band bo'lgan ishchilar va boshqa kiradi. Ovqat ratsionini to'g'ri tuzish uchun, albatta, oziq-ovqat mahsulotlarining kimyoviy tarkibini bilish lozim.

Oqsillar ovqatning eng muhim tarkibiy qismidir. Ovqatda oqsillar yetishmasa, organizm yukumli kasalliklarga ko‘proq moyil bo‘lib qoladi, qon yaratilishi susayadi, o‘tib kelayotgan orga-nizmning rivojlanishi sekinlashadi, nerv sistemasi, jigar va boshqa a‘zolar fa-oliyati buziladi, og‘ir kasalliklardan keyin hujayralarning tiklanishi qi-yinlashadi, shuningdek, ratsionda oqsillarning ortiqcha bo‘lishi ham organizmga ziyon. Ovqatlanishning O‘zbekistonda qabul qilingan fiziologik me‘yorlarida ratsiondagi umumiy kaloriyalarning 14% chasi oqsillar hisobiga qoplanadigan bo‘lishi tavsiya etilgan. O‘simlik mahsulotlari — don, dukkaklilar, kartoshka va boshqa organizmni oqsillar bilan ta‘minlab turadigan qimmatli va muhim manbadir. Go‘sh va balikda bo‘ladigan azotli ekstraktiv moddalar ovqatlanishda juda muhim ahamiyatga ega. Go‘sh va baliq sho‘rvalarida ekstraktiv moddalar mavjudligi ko‘proq hazm shiralari ishlanib chiqishi va ovqatning yaxshi hazm bo‘lishiga yordam beradi. Uglevodlar. Normal hayot faoliyati uchun zarur energiyaning yarmidan ko‘prog‘ini odam organizmi uglevodlardan oladi. Ular, asosan, o‘simliklardan oldinadigan mahsulotlarda bo‘ladi. Uglevodlar non, yormalar, kartoshkada kraxmal va qand hoida, qandolat mahsulotlari, shirin mevalarda esa qand hoida ko‘p uchraydi. Nerv sistemasi, muskullar, yurak, jigar va boshqa a‘zolar faoliyatida uglevodlar muhim rol o‘ynaydi. Yormalar, makaron yoki dukkaklilardan tayyorlangan, kartoshka yoki sabzavotlardan pishirilgan taom va garnirdan kuniga ikki mahal yeb turish, 400— 500 g non va 90—100 g atrofida qand hamda shirinliklar iste‘mol qilish katta yoshli odamning uglevodlarga bo‘lgan sutkalik ehtiyojini bemaol qondiradi. O‘simlik mahsulotlarida organizmni energiya bilan ta‘minlab turadigan uglevodlar bilan birga oziq hisoblanmaydigan uglevod — kletchatkalar ham bo‘ladi. Kletchatka taxminan 25% miqdorida o‘zlashtirilib, ovqat ratsionida energiya manbai sifatida amaliy ahamiya-ti yo‘q. Biroq u ichakning normal ishlashiga yordam beradi: ichak devorlariga ta‘sir etib, ularni harakatga kel-tiradi — ichak peristaltikasini qo‘zg‘atadi. Kletchatkasi yo‘q ovqat yeyil-ganda peristaltika susayib ich krti-shi mumkin. Kishi har kuni sariq mag‘iz bug‘doy non, javdar non, sabzavotlardan ta-novul qilib turishi kerak, Ho‘lligi-cha va xomligicha yeyiladigan sabzavot va mevalar juda foydali, shuningdek, ularda pektin moddalar ham bor. Bu moddalar uglevodlar toifasidan bo‘lib, oziqdi qimmatga ega. Ularning ovqat hazm bo‘lishidagi asosiy ahamiyati peristaltikani kuchaytirib, ichakning yaxshiroq bo‘shalib turishiga yordam berishidir. Yog‘lar organizmni energiya bilan ta‘minlab turadigan tayyor yonilgi materialidir; ular organizm tomonidan oqsillar, ba‘zi mineral tuzlar, shuningdek, yog‘da eriydigan vitaminlarning normal o‘zlashtirilib borishi uchun ham zarur. Ovqat ratsionida yog‘lar bo‘lishi taomning mazasini yaxshilaydi va ishtahani ochadi. Ovqat bilan birga qabul qilinadigan yog‘lar organizmda qisman yog‘ zaxirasi hosil qilishga sarflanadi. Yog‘larga bo‘lgan ehtiyojning qondirilishi yog‘ning turi va sifatiga bog‘liq. Hayvon va o‘simlik yog‘lari bir-birining o‘rnini bosa oladi. Ovqat ratsionidagi yog‘lar me‘yori odamlarning yoshi, mehnat faoliyati va iklmliy xususiyatlarga qarab belgilanadi. O‘zbekiston aholisi uchun taklif etilgan ovqat me‘yorlarida

kaloriyalarning 30% ini yog'lar hisobiga qondirish ko'zda tutilgan. Sutkalik ovqat ratsionidagi yog'larni normalashda har 1000 kkal ga 35 g yog' mo'ljallanadi.

Ovqat ratsioniga kiradigan yog'larning sifat tarkibi ma'lum ahamiyatga ega. Ovqatga har xil hayvon, parranda va baliqlar yog'i, shuningdek, o'simlik moyi qo'shish foydali. Kunlik ratsionda 70-85 g cha hayvonlar yog'i (shulardan, 40 grammi tabiiy holda, qol-gani har xil oziqovqat, tabiiy mah-sulotlar tarkibida) bo'lishi lozim. Ovqat ratsioni tarkibiga ba'zi yog'si-mon moddalar — xolesterin va letsitin ham kiradi.

Hayvonlar yog'i, tuxum sarig'i, baliq tuxumi (uvildiriq), miya, jigar, buyraklarda ko'p miqdorda bo'ladigan xolesterin organizmning hayot faoliyatida, xususan, nerv sistemasi faoliyatida katta rol o'ynaydi. Letsitin tarkibida fosfor va xolin borligi tufayli bu modda xolesterinning biologik antago-nisti hisoblanadi. Letsitin o'sib kelayotgan organizmning rivojlanishi, kon yaratilishini stimullaydi, nerv sistemasi, jigar faoliyatiga foydali ta'sir ko'rsatadi, organizmning zaharli moddalarga ko'rsatadigan qarshiligini kuchaytirib, yog'larning singishini yaxshilaydi, aterosklerozning paydo bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Grechixa yormasi, salat, bug'doy kepagi tarkibida talaygina letsitin bor. Qon va to'qimalarda normal miqdorda suyukdik saqlab turish uchun osh tuzi bo'lishi shart, u siydik ajralib chiqishiga, nerv sistemasi faoliyatiga, qon aylanishiga ta'sir qiladi, me'da bezlarida xlorid kislota hosil bo'lishida ishtirok etadi. Mineral tuzlar organizmdagi barcha to'qimalar tarkibiga kiradi va organizmning hayot faoliyati jarayonida to'xtovsiz sarflanib boradi. Odam xilma-xil ovkatlar iste'mol qilsa, organizmning mineral tuzlarga bo'lgan ehtiyoji to'la-to'kis qondirib boriladi. Bunday tuzlar orasida osh tuzi mu-him o'rin tutadi. Kon va to'qimalarda normal miqdorda suyuklik saqlab turish uchun osh tuzi bo'lishi shart, u siydik ajralib chiqishiga, nerv sistemasi faoliyatiga, qon aylanishiga ta'sir qiladi, me'da bezlarida xlorid kislota hosil bo'lishida ishtirok etadi. Suyak skeleti odam gavdasi og'irligining taxminan 1/2—1/3 qismini tashkil etadi, suyaklarning 2/3 qismi esa mineral tuzlardan tashkil topgan. Odam organizmida bo'ladigan jami kalsiyning 99% suyak to'qimasi tarkibiga kiradi: qolgan 1% kalsiy moddalar almashinuviga taalluqli xil-ma-xil jarayonlarda ishtirok etadi. Kalsiy tuzlari deyarli barcha oziq-ovqat mahsulotlarida bor, lekin odam organizmi ularni hamma mahsulotlardan ham o'zlashtirib olavermaydi. Organizmni zarur miqdorda kalsiy tuzlari bilan ta'minlab turish uchun ovqat ratsioniga tarkibida organizmga yaxshi singadigan kalsiy ko'p mahsulotlar: sut va sut mahsulotlari, pishloq, tuxum sarig'i va boshqalarni qo'shish kerak. Fosfor suyak to'qimasining hosil bo'lishida ishtirok etish bilan birga, butun organizmning hayot faoliyatida ham muhim o'rin tutadi. Nerv to'qimasi tarkibiga ko'pgina miqdorda fosfor kiradi, shuning uchun u nerv sistemasining normal ishlab turishida katta ahamiyatga ega. Deyarli barcha oziq-ovqat mahsulotlarida fosfor tuzlari bor, yong'oq, non, yormalar, go'sht, miya, jigar, baliq, tuxum, pishloq, sutda fosfor ko'p. Magniy tuzlari yurak-tomir sistemasining normal ishlab turishini ta'minlaydi. Bu tuzlar keksa kishilarga ayniqsa zarur, chunki organizmdan ortiqcha miqdor xolesterinni

chiqarib tashlashga yordam beradi. Magniy tuzlari kepakda, jaydar undan yopilgan nonda, grechixa, arpa yormalarida, dengiz balig'ida ko'p. Kaliy tuzlari yurak-tomir sistemasining normal ishlab turishini ta'minlashda ayniqsa muhim, chunki u siydik ajralishini kuchaytiradi. Yurak kasalliklari, gipertoniya kasalligi bilan og'rikan kishilarga qovoq, tarvuz, olma, bargak, mayiz yeb turish tavsiya etiladi, chunki ular tarkibida talaygina kaliy tuzlari bor. Organizmning temir va misga bo'lgan ehtiyoji juda kam, sutkasiga grammning mingdan bir ulushiga to'g'ri keladi, lekin bu elementlar kon yaratilishida muhim rol o'ynaydi; yodga bo'lgan ehtiyoj ham nihoyatda kam, lekin oziqovqat mahsulotlarida yod bo'lmasa, qalqonsimon bez faoliyati buzilib, endemik buzoq kasalligi vujudga keladi. Mikroelementlarga kiradigan kobalt tuzlarining qon yaratilishida roli katta; kobalt vitamin V₁₂ tarkibiga kiradi. No'xat, lavlagi, kizil smorodina, qulupnayda kobalt tuzlari ko'p bo'ladi.

Suv oziq moddalarning organizmda sarflanishida energiya hosil qilmasa ham, lekin suvsiz hayot yo'q. Ovqat ratsionida zarur miqdorda suyuqlik bo'l-sa, ovqatning hajmi (og'irligi) ke-rakli darajaga yetadi va to'yganlik hissi vujudga keladi. Suvga bo'lgan sut-kalik ehtiyoj gavda og'irligining har 1 kg vazniga 35-40 ml ni, ya'ni taxminan 2,5 l ni tashkil etadi. Shu normaning talaygina qismi (1 l ga yaqini) oziq-ovqat mahsulotlarida bo'ladi. Kishining suvga bo'lgan ehtiyoji iqlim sharoitlariga va jismoniy ishning og'irengilligiga bog'liq. Vitaminlar ratsionning juda muhim va o'rnini bosib bo'lmaydigan tarkibiy kismidir. Ular organizmning normal hayot faoliyatini ta'minlab turadi, boshqa oziq moddalarning o'zlashtirilishi jarayonida ishtirok etadi; organizmning tashqi muhitdagi turli zararli ta'sirotlarga ko'rsatadigan qarshiligini kuchaytiradi, odamning mehnat qobiliyatini oshiradi. Ratsionda tarkibi xilma-xil oziqovqat mahsulotlarining bo'lishi va ovqatning to'g'ri pishirilishi vita-minlarni saqlab qolishga imkon beradi. Og'ir jismoniy mehnatda, homiladorlik davrida, shim. rayonlarda yasha-ganda vitaminlarga talab kuchayadi. Bunda vitamin preparatlari iste'mol qilib turish zarur. Ovqatning hazm bo'lishi mahsulotlar turi va ovqatning nechog'li xilma-xil bo'lishiga bog'liq. Hayvon mahsulotlari yaxshi hazm bo'ladi, bunda oqsillarning o'zlashtirilishi alohida ahamiyatga ega. Non, yormalar, sabzavot va mevalar oqsillariga karaganda go'sht, baliq, tuxum va sut mahsulotlarining oqsillari yaxshi o'zlash-tiriladi. To'g'ri ovqatlanishning eng muhim omili ovqatning xilma-xil bo'lishidir. Bir xil ovqat ko'ngilga urib, yaxshi singmaydi. Ovqat go'sht, non va yormalardan iborat bo'lsa, tarkibidagi oqsillarning o'rtacha 75% o'zlashtiriladi, agar ovqatga sabzavotlar qo'shilsa, oqsillarning o'zlashtirilishi 85-90% ga yetadi. Masalliqlar to'g'ri pishirib maydalanganda oziq moddalar yaxshi hazm bo'ladi. Ovqatlanish rejimi kuniga necha mahal va qancha vaqt oralatib ovqatlanish, sutkalik ratsion kaloriyalarining ovqatlanish mahallariga taqsimlanishidan iborat. Kuniga 4 mahal ovqatlanish maqsadga muvofiq, chunki bunda hazm yo'li bir maromda ishlaydi va hazm shiralarining kuchi raso bo'lib, ovqat batamom qayta ishlanadi. Doim bir vaqtda ovqatlanganda me'da shirasi birmuncha aktiv ajraladi. Ovqatning normal hazm bo'lishida uning issiqsovukligi ham muhim ahamiyatga ega. Keksa kishilar

ovqati. 60 va undan katta yoshdagi kishilarda moddalar almashinuvi jarayoni birmuncha susayadi. Ularda o'rtta yashar kishilarda-giga qaraganda ovqat kaloriyalari va qabul qilinadigan oqsillar, yog'lar hamda uglevodlarga bo'lgan ehtiyojning o'zgarib qolishi ham ana shundan. Kishi qariganda sergo'sht sho'rvalar, qaylarni (ovqat hazm qilish, yuraktomir, siydik ajratish sistemalari ishi uchun qulay sharoit yaratish hamda suv-tuz almashinuvini normallashtirish maqsadida), tarkibida xolesterin ko'p masalliklar (tuxum sarig'i, miya, jigar va boshqalar) hamda qiyin eriydigan yog'lar (qo'y yog'i va boshqalar)ni kam iste'mol qilishi yoki ovqatga ishlatmasligi kerak. Zarur miqdordagi hayvon oqsillari va yog'larni ko'proq sut mahsulotlari hisobiga olib turish mumkin. Sabzavot va mevalarni xomligicha yeb turish foydali. Osh tuzi miqsorini ham cheklash zarur. Qariganda ovqatla-nish rejimini keskin o'zgartirmay, o'z vaqtida ovqat yeb turish muhim. Ovqatni pishirishga ham e'tibor berish lo-zim. Qovurilgan, dudlangan, tuzlangan va sirkalangan taomlarni kam iste'mol qilish tavsiya etiladi. Homilador ayol va emizikli ona ovqati. Homiladorlik oqsillar, qisman yog'lar, kalsiy, fosforgia bo'lgan ehtiyoj ortadi. Homilador ayol bajarayotgan ishining harakteriga va vazniga qarab sutkasiga 100-120 g, asosan, oson singadigan va to'la qimmatli oqsil qabul qilishi, shuning, taxminan 65 g hayvon oqsili bo'lishi, sut, tvorog, pishloq, baliq, go'sht (go'shtning yog'siz xilini qaynatib pi-shirilgan holda) iste'mol qilish lo-zim. Har kuni sut ichib turish homilador ayol organizmini zarur miqdordagi oqsil, kalsiy va fosfor bilan ta'minlab boradi. Homilador ayol ovkati vitaminlarga ham boy bo'lishi kerak. Ular organizmi ko'proq temir moddasiga muhtoj bo'ladi. Jigar, tuxum sarig'i, osh-ko'klar, mevalar temirga ayniqsa boy. Homiladorlik davrida osh tuzini ortiqcha iste'mol qilmaslik, semirishga moyil ayollar esa yog', uglevodlarni kamroq iste'mol qilishi zarur. Emizikli ona homiladorlik davridagiga qaraganda birmuncha ko'proq ovqat yeyishi, ichiladigan sut miqdorini oshirish, tuxum, sariyog', pishloq, sabzavot, mevalarni ko'proq yeb turi-shi lozim. Shifobaxsh-profilaktik ovqatlar. Ko'pgina korxonalar va mu-assasalarda shifobaxsh-profilaktik ovkatlar berish joriy etilgan. Ovkatlanishning bu usuli organizmni mustahkamlaydi, tashqi muhitning noxush omillariga bo'lgan qarshiligini oshiradi, moddalar almashinuvi normallashtadi, sistemalar funksiyasi yaxshilanadi; ishlab chiqarishdagi zararli chiqindilarning me'da-ichaklarda so'rilishi kamayadi, ularning organizmdan chiqib ketishi kuchayadi va h.k. Ana shu maqsadlarni ko'zda tutib maxsus ratsion tuzilgan. Shifobaxsh-profilaktik ovqatlar ishlab chiqarish korxonalarining oshxonalarida yoki ma'muriyat bilan kelishib, maxsus parh-yez taomlar oshxonalarida tayyorlanadi.

Ovqat ratsioni nima va uning turlari

Ovqat ratsioni — bu inson organizmiga bir sutka davomida zarur bo'lgan ovqat mahsulotlari miqdori va tarkibini ifodalaydi. U quyidagilarga asoslanadi:

- Energiya sarfi (kaloriyalilik)
- Yoshu jins
- Kasallik turi va og'irligi

- Ish faoliyati yoki harakat darajasi
- Aqliy va jismoniy yuklama

Asosiy ratsion turlari:

1.Sogʻlom odamlar uchun umumiy ratsion

Dietik ratsionlar (№1–15-sonli parhezlar): har bir kasallik turi uchun alohida tuziladi. Masalan:

- №5 – jigar kasalliklari uchun
- №9 – qandli diabet uchun
- №10 – yurak-qon tomir kasalliklari uchun

Bolalar, homilador ayollar, qariyalar ratsioni – ularning fiziologik ehtiyojlariga moslashtirilgan.

Sogʻlom ovqatlanishni tashkil qilishning asosiy tamoyillari:

Biologik muvozanatlilik

- Oqsil, yogʻ, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalarning muvozanati
- Suv va elektrolitlar balansi

Gigiyenik xavfsizlik

- Mahsulotlarning sifati, yangi boʻlishi
- Ovqat pishirish va saqlash qoidalariga rioya qilish

Fiziologik moslik

- Yoshi, kasalligi, jinsiga mos ravishda tayyorlangan ovqat
- Parhez va qoidali ovqatlanish vaqti

Mehnat va energiya sarfiga mos kelish

- Ogʻir jismoniy mehnat qiluvchi odamlar uchun yuqori kaloriyalı ovqat
- Kam harakatlı, yoshi kattalar uchun engil hazm boʻladigan, kam yogʻli ovqat

Boʻlimda yuritiladigan meʼyoriy hujjatlar

Tibbiyot muassasalarida ovqatlanishni tashkil qilish qatʼiy ravishda **meʼyoriy hujjatlar asosida** olib boriladi. Ular quyidagilardan iborat:

Shtat va rejim hujjatlari

- **Ovqatlanish jadvali (taomnoma)** – har bir parhez turi boʻyicha tuziladi
- **Ovqat tayyorlash texnologik kartalari** – har bir taom uchun grammlarda koʻrsatilgan retseptlar

Hisob hujjatlari

- **Ratsion kartochokalari** – bemor yoki xodim uchun bir kunda qancha mahsulot kerakligi koʻrsatiladi
- **Mahsulotlar hisoboti** – ombor va oshxona oʻrtasidagi mahsulot harakati
- **Ovqatlanish jurnali** – har kuni qaysi boʻlimda nechta bemorga qanday ovqat berilganligi yoziladi

Sogʻliqni saqlash tizimi hujjatlari

- **SanQvaM** – oziq-ovqat xavfsizligi, ovqat tayyorlash va saqlash qoidalari
- **Parhez jadvali (dietalarning turlari va mazmuni)** – Sog‘liqni saqlash vazirligi tomonidan tasdiqlangan

Tibbiy kuzatuv hujjatlari

- **Bemor parhez kartasi (forma №330/y)** – har bir bemorga tegishli bo‘lgan dietaning belgilanishi
- **Ovqatlanish sifatiga bo‘lgan shikoyatlar jurnali** – bemorlarning ovqat sifati bo‘yicha mulohazalari

O‘rta tibbiyot xodimining vazifalari

O‘rta tibbiyot xodimlari (hamshiralar, dietolog yordamchilari) sog‘lom ovqatlanishni tashkil qilishda muhim rol o‘ynaydi:

- Bemorlar parhezga rioya qilishini nazorat qiladi
- Ovqat yetkazilishida sanitariya talablariga amal qiladi
- Hisobotlar yuritadi
- Ovqatni tarqatishdan oldin mahsulot sifatini ko‘zdan kechiradi
- Oshxona va ovqat beriladigan joylarda gigiyenik holatni kuzatadi

Sog‘lom ovqatlanish — bu inson salomatligi, immuniteti va kasalliklardan tiklanishida asosiy omillardan biridir. Tibbiyot muassasalarida ovqat ratsionining to‘g‘ri tuzilishi va me‘yoriy hujjatlar asosida yuritilishi sog‘liqni saqlash tizimining ajralmas qismidir. O‘rta tibbiyot xodimlarining bu boradagi roli beqiyos bo‘lib, ular har bir bemor uchun individual yondashuv asosida parhezni tashkil qilishda ishtirok etadi.

Tibbiy terminlar

Ovqat ratsioni

SanQvaM

Nazorat savollari:

- 1.Ovqat ratsioni va sog‘lom ovqatlanishni tashkil qilish nimalardan iborat?
- 2.Bo‘limda yuritiladigan me‘yoriy hujjatlarni ayting.

2.3.O'quv moduliga ajratilgan jami kredit: 20.	2.3.2 Ovqatlanish gigienasi bo'limi ish faoliyatida qo'llaniladigan qarorlar, buyruqlar va me'yoriy hujjatlar. (2 kredit)
---	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt: 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ovqatlanish gigiyenasi bo'limi ish faoliyatida qo'llaniladigan qarorlar. 2. Ovqatlanish gigiyenasi bo'limida buyruqlar va me'yoriy hujjatlar bilan ishlash.

O'quv mashg'uloti maqsadi:

1.Ta'limiy :

Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash, Amaliy ko'nikmalarni egallash, Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash, Deontologik tarbiyaning shakllanishi, Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash

2.Tarbiyaviy maqsadi

Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish

<p>“Oziq –ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligi to‘g‘risidagi” qonun mohiyati va mazmuni. Ovqatlanish gigienasi. Ovqat kaloriyasiga sanitariya-gigienik baho berish. Asosiy ovqat mahsulotlari: oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, karbon suvlari, vitaminlar, mineral tuzlar va ularning fiziologik ahamiyati. Kamqonlik, buqoq, jinsiy zaiflikni kelib chiqishida ovqatlanishning roli. Ovqat mahsulotlarini konservatsiya</p>	<p style="text-align: center;">O'quv faoliyatining natijalari: Tinglovchi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Oziq –ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligi to‘g‘risidagi” qonun mohiyati va mazmunini; • ovqatlanish gigienasini; • asosiy ovqat mahsulotlari: oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, karbon suvlari, vitaminlar, mineral tuzlar va ularning fiziologik ahamiyatini; • kamqonlik, buqoq, jinsiy zaiflikni kelib chiqishida ovqatlanishning rolini; • ovqat mahsulotlarini konservatsiya qilish usullarini;
---	--

<p>qilish usullari. Go'sht va go'sht mahsulotlari, sut va sut mahsulotlari, don mahsulotlari, tuxumga sanitariya-gigienik baho berish. Ovqatdan mikroblilik va mikrobsiz zaharlanishlar. Ovqat mahsulotlarini saqlash va transportirovka qilish. Umumiy ovqatlanish muassasalarini qurishni rejalashtirish, qurish va jihozlash, ekspluatatsiya qilishni sanitariya jihatidan nazoratni qilish. Oshxonada xodimlarining shaxsiy gigienasi va sanitariya bilimini nazorat qilish. Oshxonada xodimlarini dispanserizatsiyadan o'tishini nazorat qilish.</p> <p>Ovqat mahsulotlarini tekshirish usullari. Sinama olish, organoleptik, fizikaviy va kimyoviy tekshirish usullari. Tayyor taomlarni tekshirish.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ovqatdan mikroblilik va mikrobsiz zaharlanishlarni; • ovqat mahsulotlarini tekshirish usullarini <p>sinama olish, organoleptik, fizikaviy va kimyoviy tekshirish usullarini.</p>
O'qitish metodlari	<p>“Case Study – Real vaziyat tahlili”</p> <p>“Baliq skeleti – sabab va natija tahlili”</p>
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi

<p>1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa</p>	<p>Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga Sanitariyaepidemiologiya xizmatida laboratoriyaning tutgan o'rni. Bolalar va o'smirlar gigienasining maqsad va vazifalari qo'llaniladigan xujjatlar haqida ma'lumot beriladi. Har bir mavzu tushuntirilganda Bahs munozara tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab,test savollarigi javob beradilar.Savollarga aktiv javob beradilar.Yangi mavzu bayonini yozib oladilar.Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar</p>
<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov, B.E.TO'xtarov,</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

	<p>L.K.Abduqodirova, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva “UMUMIY GIGIENA BILAN EKOLOGIYA” Toshkent-2009</p> <p>2.G.T. ISKANDAROVA “Mehnat gigiyenasi” Toshkent- 2010</p> <p>3.Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G’ Hayitov “yosh fiziologiyasi va gigiyenasi” Toshkent -2013</p> <p>4.F.I Salomova, Sh.T Iskandarova “Gigiyena. Tibbiy ekologiya” Toshkent-2020</p> <p>5.S.B. Israilova “Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati” o’quv qo’llanma. Turon nashr. Samarqand-2026 https://e- library.sammu.uz/uz/book/5400</p>	
--	--	--

Mavzu: Ovqatlanish gigiyenasi bo‘limi ish faoliyatida qo‘llaniladigan qarorlar, buyruqlar va me‘yoriy hujjatlar.

Reja:

1. Ovqatlanish gigiyenasi bo‘limi ish faoliyatida qo‘llaniladigan qarorlar.
2. Ovqatlanish gigiyenasi bo‘limida buyruqlar va me‘yoriy hujjatlar bilan ishlash.

Aholi salomatligini ta‘minlashda oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligi hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Oziq-ovqat orqali inson organizmiga nafaqat zarur oziq moddalari, balki zararli kimyoviy moddalar, mikroorganizmlar va biologik toksinlar ham tushishi mumkin. Shu sababli oziq-ovqat

mahsulotlarini ishlab chiqarish, saqlash, tashish va realizatsiya qilish jarayonlari qat'iy huquqiy va gigiyenik nazorat ostida bo'lishi zarur.

O'zbekiston Respublikasida ushbu sohani tartibga soluvchi asosiy normativ-huquqiy hujjatlardan biri — **“Oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligi to'g'risida”gi Qonundir.** Mazkur qonun oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash, iste'molchilar huquqlarini himoya qilish va aholi sog'lig'ini muhofaza qilishga qaratilgan.

I. Qonunning qabul qilinish zarurati va ilmiy asoslari

1. Oziq-ovqat xavfsizligining ijtimoiy ahamiyati

Oziq-ovqat xavfsizligi — bu aholining sog'lig'iga zarar yetkazmaydigan, biologik, kimyoviy va fizik jihatdan xavfsiz bo'lgan mahsulotlar bilan ta'minlanishidir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, oziq-ovqat bilan bog'liq kasalliklar millionlab insonlarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki:

- sifatsiz oziq-ovqat ichak infeksiyalarining asosiy manbalaridan biridir;
- pestitsidlar, nitratlar va og'ir metallarning ortiqcha miqdori surunkali kasalliklarga olib keladi;
- biologik ifloslanish bolalar va qariyalar uchun ayniqsa xavflidir.

Shu sababli oziq-ovqat sohasini huquqiy jihatdan tartibga solish zarurati yuzaga kelgan.

2. Qonunning qabul qilinish maqsadi

Mazkur qonunning asosiy maqsadlari quyidagilardan iborat:

- oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligini ta'minlash;
- aholi hayoti va sog'lig'ini muhofaza qilish;
- iste'molchilar huquqlarini himoya qilish;
- oziq-ovqat ishlab chiqaruvchilarning javobgarligini belgilash;
- davlat sanitariya va veterinariya nazoratini kuchaytirish.

II. Qonunning mazmuni va asosiy tushunchalari

1. Asosiy atamalar va tushunchalar

Qonunda bir qator muhim tushunchalar belgilab berilgan bo'lib, ular huquqiy va ilmiy jihatdan muhim ahamiyatga ega:

- **oziq-ovqat mahsuloti** — inson iste'moli uchun mo'ljallangan xomashyo va tayyor mahsulotlar;
- **oziq-ovqat xavfsizligi** — mahsulotning biologik, kimyoviy va fizik xavfsizligi;
- **sifat** — mahsulotning ozuqaviy, organoleptik va texnologik xususiyatlari;
- **muvofiglikni baholash** — mahsulotning belgilangan me'yorlarga mosligini aniqlash jarayoni.

Bu tushunchalar qonunning amaliy qo'llanilishida muhim o'rin tutadi.

2. Oziq-ovqat mahsulotlariga qo'yiladigan umumiy talablar

Qonunga ko'ra, oziq-ovqat mahsulotlari:

- inson salomatligi uchun xavfsiz bo'lishi;
- sanitariya-gigiyenik me'yorlarga mos kelishi;
- ruxsat etilmagan qo'shimcha moddalarni o'z ichiga olmasligi;
- yaroqlilik muddati va saqlash shartlari ko'rsatilgan bo'lishi shart.

Bu talablar oziq-ovqat zanjirining barcha bosqichlarida amal qiladi.

III. Oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish va muomalaga chiqarish talablari

1. Ishlab chiqarish jarayoniga qo'yiladigan talablar

Oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish:

- sanitariya qoidalariga muvofiq amalga oshirilishi;
- texnologik jarayonlar nazorat ostida bo'lishi;
- xomashyo sifati tekshirilgan bo'lishi;
- xodimlar tibbiy ko'rikdan o'tgan bo'lishi lozim.

Ilmiy jihatdan isbotlanganki, ishlab chiqarish gigiyenasiga rioya qilinmasa, mahsulot mikrobiologik jihatdan xavfli bo'lib qoladi.

2. Saqlash, tashish va realizatsiya qilish

Qonunda oziq-ovqat mahsulotlarini:

- belgilangan harorat va namlik sharoitida saqlash;
- maxsus transport vositalarida tashish;
- sanitariya talablariga javob beradigan savdo nuqtalarida sotish majburiy etib belgilangan. Bu bosqichlarda buzilish mahsulotning xavfsizligini yo'qqa chiqaradi.

IV. Davlat nazorati va muvofiqlikni baholash

1. Davlat nazoratining shakllari

Oziq-ovqat mahsulotlari ustidan:

- sanitariya-epidemiologik nazorat;
 - veterinariya nazorati;
 - texnik jihatdan tartibga solish organlari nazorati
- amalga oshiriladi. Davlat nazorati mahsulotning bozorga chiqishidan oldin va realizatsiya jarayonida olib boriladi.

2. Sertifikatlash va deklaratsiya

Qonunga muvofiq:

- ayrim mahsulotlar majburiy sertifikatlanadi;
- mahsulot xavfsizligi bo'yicha deklaratsiya rasmiylashtiriladi;
- laboratoriya sinovlari o'tkaziladi.

Bu jarayonlar ilmiy laboratoriya tahlillariga asoslanadi.

V. Iste'molchilar huquqlari va ishlab chiqaruvchilarning majburiyatlari

1. Iste'molchilarning huquqlari

Iste'molchilar:

- xavfsiz va sifatli oziq-ovqat mahsulotlarini xarid qilish;
- mahsulot haqida to'liq va ishonchli axborot olish;

sifatsiz mahsulot uchun zararni qoplatish huquqiga ega.

2. Ishlab chiqaruvchi va sotuvchining javobgarligi

Ishlab chiqaruvchilar:

- mahsulot sifati va xavfsizligi uchun to'liq javobgar;
- qonun buzilgan taqdirda ma'muriy yoki jinoiy javobgarlikka tortiladi.

Bu holat qonunning profilaktik ahamiyatini kuchaytiradi.

VI. Qonunning gigiyenik va epidemiologik ahamiyati

Mazkur qonun:

- oziq-ovqat orqali yuqadigan kasalliklarning oldini oladi;
- bolalar, homilador ayollar va qariyalar sog'lig'ini himoya qiladi;
- ekologik va sanitariya xavfsizligini ta'minlaydi.

Ilmiy nuqtai nazardan, ushbu qonun gigiyena, epidemiologiya va oziq-ovqat toksikologiyasi fanlari bilan uzviy bog'liqdir.

“Oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligi to'g'risida”gi Qonun O'zbekiston Respublikasida aholi salomatligini muhofaza qilishga qaratilgan muhim huquqiy hujjat hisoblanadi. Qonun oziq-ovqat mahsulotlarining barcha hayotiy sikl bosqichlarini qamrab olgan holda, ularning sifati va xavfsizligini ilmiy va sanitariya-gigiyenik asosda ta'minlashni ko'zda tutadi. Ushbu qonunga rioya qilish jamiyat sog'lig'i va barqaror rivojlanishning muhim shartidir.

Test savollari

1. Ovqatlanish gigienasi bo'limi asosiy vazifasi nima?
A) Faoliyatni nazorat qilish va ishchi xodimlarni yollash
B) Oziq-ovqat mahsulotlari sifatini nazorat qilish va aholiga xavfsiz ovqatlanishni ta'minlash
C) Faqat shifokorlarni tayyorlash
D) Faqat sanitariya-gigiyena tadbirlarini rejalashtirish

Javob: B

2. Qaysi me'yoriy hujjat oziq-ovqat gigienasini tartibga soladi?
A) Gigiyena va sanitariya kodeksi
B) Ish joyini tozalash tartibi
C) Transport vositalari xavfsizligi qoidalari
D) Tibbiyot xodimlari etikasi

Javob: A

3. Ovqatlanish gigienasi bo'limi ish faoliyatida qaysi qaror muhim?
A) Yangi ishchilarni yollash qarori
B) Gigiyena talablarini belgilovchi qaror
C) Kompyuter uskunalarni sotib olish qarori
D) Ijtimoiy tadbirlarni tashkil qilish qarori

Javob: B

4. Buyruqlar ovqatlanish gigienasida qaysi maqsadga xizmat qiladi?
A) Faoliyatni tartibga solish
B) Moliyaviy mablag'ni oshirish
C) Kasalliklarni davolash
D) Yangi laboratoriya ochish

Javob: A

5. Qaysi me'yoriy hujjat shaxsiy gigiyena talablarini belgilaydi?
A) Sanitariya-gigiyena qoidalari
B) Ish joyi rejalari
C) Transport qoidalari
D) Energetika me'yorlari

Javob: A

6. Ovqatlanish gigienasi bo'limi qachon nazorat tadbirlarini o'tkazadi?
A) Faqat bayram kunlari
B) Mahsulotlar qabul qilinganda, saqlanganda va tayyorlanganda
C) Faqat yil oxirida
D) Faqat laboratoriya tekshiruvlari vaqtida

Javob: B

7. Me'yoriy hujjatlar asosida qanday qaror chiqariladi?
A) Ishchilarni mukofotlash
B) Ovqatlanish xavfsizligi choralarini belgilash
C) Texnika xarajatlarini kamaytirish
D) Sport tadbirlarini tashkil qilish

Javob: B

8. Ovqatlanish gigienasi bo'limi qaysi tashkilot bilan hamkorlik qiladi?
- A) Shifoxona va maktab oshxonalari
 - B) Avtomobil kompaniyalari
 - C) Sport klublari
 - D) Banklar

Javob: A

9. Qaysi hujjat oziq-ovqat xavfsizligini kafolatlaydi?
- A) Sanitariya normalari va qoidalari
 - B) Ta'lim tizimi me'yorlari
 - C) Mehnat qonunlari
 - D) Transport qoidalari

Javob: A

10. Buyruqlar va qarorlar asosida ovqatlanish gigienasida nimani amalga oshiriladi?
- A) Nazorat, monitoring va tavsiyalar
 - B) Faqat ishchilarni tekshirish
 - C) Faqat laboratoriya ishlarini bajarish
 - D) Faqat moliyaviy nazorat

Javob: A

Vaziyatli masalalar

1. Maktab oshxonasida oziq-ovqat mahsuloti sifatsiz ekanligi aniqlangan. Siz ovqatlanish gigienasi bo'limi xodimi sifatida qanday qaror chiqarasiz?
2. Mahalla oshxonasida xodimlar shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilmayapti. Siz qanday buyruq va choralarni qo'llaysiz?
3. Shifoxona oshxonasida suv ta'minoti sifatsiz. Siz me'yoriy hujjatlar asosida qanday amaliy choralarni tavsiya qilasiz?
4. Bolalar bog'chasida ovqat tayyorlash paytida gigiyena talablariga rioya qilinmayapti. Siz bo'lim rahbari sifatida qanday monitoring o'tkazasiz?
5. Mahsulot yetkazib beruvchi firma noto'g'ri saqlash shartlarini bajarmoqda. Siz ovqatlanish gigienasi bo'limi sifatida qanday hujjat asosida choralar ko'rasiz?
6. Oshxonada ishlayotgan yangi xodimlar ovqat bilan ishlashdan oldin o'qitilishi kerak. Siz qanday qaror chiqarasiz va buyruq berasiz?
7. Hududdagi bir nechta oshxona havo sifatini nazorat qilish bo'yicha hisobot taqdim qilmagan. Siz bo'lim rahbari sifatida qanday chorani tavsiya qilasiz?
8. Mahalliy oshxonada oziq-ovqat zaharlanishi holati sodir bo'lgan. Siz qanday me'yoriy hujjatlar asosida ishni tekshirasiz va choralar belgilaysiz?
9. Oshxona xodimlari dezinfeksiya va tozalash jadvaliga rioya qilmayapti. Siz qanday buyruq chiqarasiz va nazoratni qanday tashkil qilasiz?
10. Yangi qurilgan uy-joy majmuasida maktab va bolalar bog'chasi oshxonalari ochilishi rejalashtirilgan. Siz qanday sanitar-gigiyena talablarini loyiha bosqichida hisobga olasiz?

Interaktiv metod: “Case Study – Real vaziyat tahlili”

Maqsad: Talabalar ovqatlanish gigienasi bo‘limi ish faoliyatida qarorlar chiqarish va me‘yoriy hujjatlarni qo‘llash ko‘nikmalarini rivojlantiradilar.

Tartibi:

1. Talabalar guruhlariga bo‘linadi (3–5 kishi).
2. Har bir guruhga **real vaziyat beriladi**. Misol:
 - Maktab oshxonasida oziq-ovqat mahsuloti sifatsiz yetkazib berilgan; xodimlar shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilmayapti.
3. Guruh vazifasi:
 - Vaziyatni tahlil qilish;
 - Me‘yoriy hujjatlar va qarorlarni aniqlash;
 - Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.
4. Guruhlar yechimlarini taqdim qiladi va boshqa guruhlar bilan muhokama qilinadi.

Natija: Talabalar real ish sharoitida qaror qabul qilish va me‘yoriy hujjatlardan foydalanish bo‘yicha amaliy ko‘nikma hosil qiladi.

Interaktiv metod: “Baliq skeleti – sabab va natija tahlili”

Maqsad: Talabalar ovqatlanish gigienasi bo‘limida yuzaga keladigan muammolar sabablarini va ularni bartaraf etish choralari tahlil qilish ko‘nikmasini rivojlantiradi.

Tartibi:

1. Duskada yoki proyektor orqali “**Baliq skeleti**” **diagrammasi** chiziladi:
 - Markazda: “Oziq-ovqat gigienasi bo‘limida muammo”
 - Qirralarda: sabablar va natijalar.
2. Talabalar muammoning asosiy sabablarini aniqlaydi:
 - Xodimlarning shaxsiy gigiyenaga rioya qilmasligi,
 - Mahsulot sifatining pastligi,
 - Dezinfeksiya va monitoring yetarli emasligi.
3. Har bir sababga **qaror va chora-tadbirlar** belgilash:
 - Buyruqlar chiqarish, nazorat o‘rnatish, me‘yoriy hujjatlarga murojaat qilish.
4. Guruhlar natijalarni taqdim qiladi va muhokama qilinadi.

Natija: Talabalar sabab va natijalarni tahlil qilish orqali **strategik qaror qabul qilish** va **amaliy tavsiyalar ishlab chiqish** ko‘nikmasini egallaydi.

2.3.O'quv moduliga ajratilgan jami kredit: 20.	2.3.4 Ovqatlanish gigiyenasi bo'yicha ish yuritish. Oziq-ovqat mahsulotlarini iste'molga loyqligini aniqlash usullari. (2 kredit)
---	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt: 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	1.Ovqatlanish gigiyenasi bo'yicha ish yuritish. 2.Oziq-ovqat mahsulotlarini iste'molga loyqligini aniqlash usullari.
O'quv mashg'uloti maqsadi:	
1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash, Amaliy ko'nikmalarni egallash, Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash, Deontologik tarbiyaning shakllanishi, Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash	
2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish	
“Oziq –ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligi to‘g‘risidagi” qonun mohiyati va mazmuni. Ovqatlanish gigiyenasi. Ovqat kaloriyasiga sanitariya-gigienik baho berish. Asosiy ovqat mahsulotlari: oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, karbon suvlari, vitaminlar, mineral tuzlar va ularning fiziologik ahamiyati. Kamqonlik, buqoq, jinsiy zaiflikni kelib chiqishida ovqatlanishning roli. Ovqat mahsulotlarini konservatsiya qilish usullari. Go‘sh t va go‘sh t	O‘quv faoliyatining natijalari: Tinglovchi:
	<ul style="list-style-type: none"> • “Oziq –ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligi to‘g‘risidagi” qonun mohiyati va mazmunini; • ovqatlanish gigiyenasini; • asosiy ovqat mahsulotlari: oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, karbon suvlari, vitaminlar, mineral tuzlar va ularning fiziologik ahamiyatini; • kamqonlik, buqoq, jinsiy zaiflikni kelib chiqishida ovqatlanishning rolini; • ovqat mahsulotlarini konservatsiya qilish usullarini; • ovqatdan mikroblilik va mikrobsiz zaharlanishlarni;

<p>mahsulotlari, sut va sut mahsulotlari, don mahsulotlari, tuxumga sanitariya-gigienik baho berish. Ovqatdan mikroblar va mikrobsiz zaharlanishlar. Ovqat mahsulotlarini saqlash va transportirovka qilish. Umumiy ovqatlanish muassasalarini qurishni rejalashtirish, qurish va jihozlash, ekspluatatsiya qilishni sanitariya jihatidan nazoratni qilish. Oshxona xodimlarining shaxsiy gigienasi va sanitariya bilimni nazorat qilish. Oshxona xodimlarini dispanserizatsiyadan o'tirishni nazorat qilish.</p> <p>Ovqat mahsulotlarini tekshirish usullari. Sinama olish, organoleptik, fizikaviy va kimyoviy tekshirish usullari. Tayyor taomlarni tekshirish.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ovqat mahsulotlarini tekshirish usullarini sinama olish, organoleptik, fizikaviy va kimyoviy tekshirish usullarini.
O'qitish metodlari	<p>“Case Study – Real vaziyat tahlili”</p> <p>“Baliq skeleti – sabab va natija tahlili”</p>
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
<p>1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish</p> <p style="text-align: center;">10 daqiqqa</p>	<p style="text-align: center;">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat</p>	

	<p>asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi.</p> <p>2.O‘quv mashg‘ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o‘tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo‘llaniladigan usullarni aytib o‘yin qoidalarini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O‘tgan mavzu bo‘yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to‘liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O‘qitishning noan’anaviy usullarini qo‘llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o‘qituvchi tomonidan “Ma’ruza o‘qish” usulida tushuntiriladi. Har bir mavzu tushuntirilganda Bahs munozara tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab,test savollarigi javob beradilar.Savollarga aktiv javob beradilar.Yangi mavzu bayonini yozib oladilar.Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo‘llab javob oladilar</p>
<p>3-bosqich</p> <p>Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag‘batlantirilib, baxolar e’lon qilinadi .</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov, B.E.TO’xtarov, L.K.Abduqodirova, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva “UMUMIY</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

	<p>GIGIENA BILAN EKOLOGIYA” Toshkent-2009</p> <p>2.G.T. ISKANDAROVA “Mehnat gigiyenasi” Toshkent- 2010</p> <p>3.Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G’ Hayitov “yosh fiziologiyasi va gigiyenasi” Toshkent -2013</p> <p>4.F.I Salomova, Sh.T Iskandarova “Gigiyena. Tibbiy ekologiya” Toshkent-2020</p> <p>5.S.B. Israilova “Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati” o’quv qo’llanma. Turon nashr. Samarqand-2026 https://e- library.sammu.uz/uz/book/5400</p>	
--	--	--

Mavzu: Ovqatlanish gigiyenasi bo‘yicha ish yuritish. Oziq-ovqat mahsulotlarini iste‘molga loyiqligini aniqlash usullari.

Reja:

- 1.Ovqatlanish gigiyenasi bo‘yicha ish yuritish.
- 2.Oziq-ovqat mahsulotlarini iste‘molga loyiqligini aniqlash usullari.

Ovqatlanish gigiyenasi – bu **ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish, saqlash, tayyorlash va iste‘mol qilish jarayonida inson salomatligini himoya qilishga** qaratilgan barcha chora-tadbirlar majmuasidir. Sog‘lom ovqatlanish nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki umumiy immunitet va ish faoliyatini oshirishga ham xizmat qiladi.

Ovqatlanish gigiyenasini tartibga solish uchun ish yuritish – ya’ni **sanitariya va gigiyena qoidalariga rioya qilish, hujjatlarni yuritish, nazorat qilish va hisob berish** jarayoni juda muhimdir. Bu jarayon oshxona, ovqat tayyorlash joylari, umumiy ovqatlanish muassasalari va korporativ kafelar uchun majburiy hisoblanadi.

1. Ovqatlanish gigiyenasining maqsadi

Ovqatlanish gigienasining asosiy maqsadlari:

1. Inson salomatligini himoya qilish

○ Ovqat orqali yuqadigan infeksiyalar (salmonella, shigella, E. coli va boshqalar) xavfini kamaytirish.

2. Mahsulot sifatini ta'minlash

○ Xom va tayyor ovqatlarning ifloslanishini oldini olish.

3. Ishlab chiqarish jarayonini nazorat qilish

○ Ovqat tayyorlash va saqlash sharoitlarini standartlarga moslashtirish.

4. Huquqiy va sanitariya talablariga rioya qilish

○ Sanitariya-epidemiologik nazorat organlari tomonidan belgilangan qoidalarga amal qilish.

2. Ish yuritishning asosiy jihatlari

Ovqatlanish gigienasi bo'yicha ish yuritish quyidagi asosiy jihatlarni o'z ichiga oladi:

2.1. Hujjatlarni yuritish

- **Gigiyena reestri** – oshxona va ovqat tayyorlash joylarining gigiyena holatini qayd etish.
- **Sanitariya jurnal va daftarlari** – dezinfeksiya, tozalash, havoni shamollatish va chiqindilarni boshqarish bo'yicha kunlik hisob.
- **Sertifikat va tahlil natijalari** – mahsulot sifati va xom ashyolarning gigiyenik tekshiruvlari.

2.2. Ishchi xodimlar bo'yicha nazorat

- Xodimlarning sog'lig'ini muntazam tekshirish (tibbiy ko'riklar).
- Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilinishini nazorat qilish: qo'l yuvish, kiyimlar va bosh kiyimlardan foydalanish.
- Oziq-ovqat bilan ishlovchi xodimlar uchun gigiyena treninglari va sertifikatlar.

2.3. Ish joyini tozalash va dezinfeksiya

- Oshxona va xizmat ko'rsatish joylarini belgilangan tartibda tozalash va dezinfeksiya qilish.
- Sanitariya vositalari va kimyoviy moddalarni xavfsiz saqlash.
- Pol, mebel va asbob-uskunalarni muntazam tozalash va monitoring qilish.

2.4. Ovqat tayyorlash va saqlash

- Xom ashyolarni qabul qilish va saqlash sharoitlarini nazorat qilish.
- Tayyor ovqatlarni harorat va vaqt me'yorlariga mos ravishda saqlash.
- Ovqat tayyorlash jarayonida kesish, pishirish, aralashtirish va xizmat ko'rsatish gigiyena qoidalariga rioya qilinishini ta'minlash.

3. Ish yuritish tartibi

Ovqatlanish gigiyeni bo'yicha ish yuritish odatda quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1. Hujjatlarni rasmiylashtirish

o Sanitariya jurnalini yuritish, dezinfeksiya va tozalash bo'yicha kunlik ro'yxat.

2. Monitoring va nazorat

o Mahsulot sifatini laboratoriya tahlillari orqali nazorat qilish.

o Xodimlarning sog'ligi va gigiyena qoidalariga rioya qilishini tekshirish.

3. Hisobot tayyorlash

o Har oy va har chorakda gigiyena bo'yicha hisobot tayyorlanadi.

o Nazorat organlariga taqdim etish va tavsiyalarni amalga oshirish.

4. Ovqatlanish gigiyeni bo'yicha nazorat va inspeksiya

- **Ichki nazorat:** oshxona rahbari va sanitariya mas'ul xodimlar tomonidan.
- **Tashqi nazorat:** sanitariya-epidemiologik xizmat organlari tomonidan.
- Nazorat quyidagilarni o'z ichiga oladi:
 - o Xom ashyolar sifati.
 - o Tayyor ovqat va ichimliklarning mikrobiologik ko'rsatkichlari.
 - o Ishchi xodimlar sog'ligi va shaxsiy gigiyena.
 - o Dezinfeksiya va tozalash tartibi.

5. Amaliy ahamiyati

Ovqatlanish gigiyeni bo'yicha ish yuritish quyidagi afzalliklarni beradi:

1. **Sog'liqni saqlash** – oziq-ovqat orqali yuqadigan infeksiyalar xavfini kamaytiradi.
2. **Ish samaradorligini oshirish** – sog'lom va xavfsiz muhit xodimlarning ish unumdorligini oshiradi.
3. **Huquqiy himoya** – sanitariya qoidalariga rioya qilish orqali javobgarlik kamayadi.
4. **Iqtisodiy samaradorlik** – mahsulotni isrof qilmaslik va xarajatlarni kamaytirish.

Ovqatlanish gigiyeni bo'yicha ish yuritish oshxona, umumiy ovqatlanish muassasalari va xizmat ko'rsatish joylarida sog'lom va xavfsiz muhitni yaratishning muhim qismidir. U hujjatlarni yuritish, xodimlarni nazorat qilish, tozalash va dezinfeksiya qilish, ovqat tayyorlash va saqlash sharoitlarini tartibga solishni o'z ichiga oladi. Gigiyena qoidalariga amal qilish nafaqat infeksiyon kasalliklarning oldini oladi, balki ish samaradorligini oshiradi va huquqiy hamda iqtisodiy jihatdan muhim ahamiyatga ega.

Bu ovqatlanish bo'limi shifokorining asosiy vazifasidir. Gigiyenik ekspertiza natijasida mahsulotlarning sifat ko'rsatkichiga baho beriladi va ularning ishlatish yo'llari aniqlab olinadi. Gigiyenik ekspertiza o'tkazish rejali yoki rejasiz olib boriladi.

Planli ekspertiza o'tkazish SEOM tomonidan belgilangan obyektlarda o'tkaziladi. Plansiz ekspertiza ayrim sabablarga ko'ra o'tkaziladi, masalan: ovqatdan zaharlanishlar sodir bo'lganda, yuqori tashkilotlardan ko'rsatmalar bo'lganda, sud, tergov, organlari talab qilsa, plansiz ekspertiza o'tkaziladi. Sanitar-gigiyenik ekspertiza o'tkazish bosqichlari: 1. Ekspertizadan o'tkaziladigan mahsulot to'g'risidagi ma'lumot bilan tanishish (mahsulotdagi sertifikat va nakladnoy oldingi ekspertiza o'tkazilganligi to'g'risida akt, veterinar tavsiyanomalar bo'lishi kerak.) 2. Butun bir partiya mahsulotdan namuna ajratib olish, namuna olish GOST standart asosida olib boriladi. (mas. Go'shtdan namuna olmoqchi bo'lsak 1–2 kg emas, balki 200 gr 50 gram olish kerak, tvorogdan 100 gr, butilkadagi kefirlardan 1,2 gr olinadi.) 3. Ajratib olingan mahsulotdan tekshirish uchun namuna olish bu ham gost talabi asosida olinadi. 4. Tekshirishga olingan namunani laboratoriya tekshiruv uchun jo'natishga tayyorlash. Agar olingan namunani bakteriologik tekshirish uchun olingan bo'lsa steril idishga olinadi agar san.gig. ko'rsatgichlarni aniqlash uchun bo'lsa toza idishga namunalar olinadi. Mahsulotlarni sanitar gigiyenik tekshirish Mahsulotlarni tekshirish SEOM qoshidagi sanitar-gigiyenik laboratoriyaning Nutritsiologiya bo'limida olib boriladi. Bu laboratoriyaning ish rejasi SEOM Nutritsiologiya bo'limining vazifalaridan kelib rejalashtiriladi. Laboratoriya ishida asosiy o'rinni oziq-ovqat mahsulotlarini tekshirish egallaydi. Bu tekshirishlar ichida tez buzuluvchi mahsulotlarni tekshirish asosiy urinni oziqovqat mahsulotlarini tekshirish egallaydi. Bu tekshirishlar ichida tez buzuluvchi mahsulotlarni tekshirish asosiy vazifalardan biridir. Masalan: Sut va sut mahsulotlarini va baliq mahsulotlarini standart talabiga mosligi aniqlanadi. Bulardan tashqari vitaminlashtirilgan mahsulotlarda vitaminlar miqdori, tuzda yod miqdori mahsulotlarda toksik elementlar aniqlanadi hamda tayyor ovqatni kalloriyasi aniqlanadi. Tekshiruvlar rejali va rejasiz bo'ladi. Bu ishlarni olib borish uchun laboratoriyada maxsus hujjatlar olib boriladi. 1. Namuna uchun olib kelingan mahsulotlar namunasi ro'yxatdan o'tkazish jurnali. 2. Laboratoriya ishchi daftari. 3. Ayrim mahsulotlarni tekshiruv. 4. Yillik hisobot uchun tushuntirish xatining sxemasi. Katta laboratoriyalarda tajribakorlarga shuni taqsimlash jurnali ham tutiladi. O'tkazilgan laborator tekshiruvlar protokollari namuna olish dalolatnomasi hamda boshqa yo'llanma hujjatlar laboratoriyada 3 yil davomida saqlanadi. Laborator tekshiruvlarning eng ma'suliyatli bo'limi bunga xulosa berish. Shuning uchun Nutritsiologiyaning barcha qonuniy normativ materiallari talablarini bilish kerak. Bular: GOSTlar, TShlar mahsulotlarni tayyorlash texnologiyasi mahsulotlarga toksikologik xarakteristika mahsulotga qushiladigan konservantlar, bo'yoqlar, antioksidlovchilar va boshqalar. Bulardan tashqari mahsulotlardagi tabiiy kimyoviy moddalar miqdorini ham hisobga olish kerak. Mahsulotlarning tabiiy mikrobiologik fonini hisobga olish kerak. Yuqoridagilarni hammasini hisobga olgan holda mahsulotga xulosa berish kerak. Mahsulotlardan laborator tekshiruvga namuna olganda SQ va Mga asoslanib olinishi kerak. Namunalarni xomashyodan yarim tayyor mahsulotlardan olinadi. Mahsulotlardan namuna olish kvartalga tuzilgan namuna olish grafigi asosida olinadi.

Olingan namunalarda idishlarga solinib plombalab 2–3 soat mobaynida laboratoriyaga junatiladi. Laboratoriyada mahsulotlar ekspertizadan o'tkaziladi. Agar vitaminizatsiya qilingan ovqat bo'lsa tarkibidagi S-vitamin miqdori aniqlanadi. Ovqatni olishdan boshlab tahlil boshlaguncha bo'lgan davr 1–1.5 soat bo'lishi kerak. Demak laboratoriyaga olib olib kelingan mahsulotlar sanitar-gigiyena ekspertiza qilinadi, tayyor ovqatni kaloriyasi aniqlanadi. Namuna usuli yordamida tayyor ovqatlar kaloriyasini aniqlash Namuna usuli yordamida mahsulotlarning taomnomaga xos ravishda solinishini nazorat qilish. Ovqat quvvatmandligini aniqlash va undagi yog' miqdorini hisoblash mumkin. Bu usul xatoligi 10%. Bu usul bilan faqat tayyorlashda mahsulotlar solinishini to'liq yoki to'liqmasligini aniqlanadi, ammo oziqaviy qiymatini baholay olmaydi. Bu usulda ovqat tarkibidagi quruq massa quritish yo'li bilan, kancha yog' o'tgani Gerber usuli bilan, qancha mineral modda borligini, oqsil va uglevodlar qo'shilganini, va qancha kaloriyaga ega ekanligini aniqlash mumkin. Ovqat tarkibidagi quruq massani aniqlash Tayyor ovqatlar quritish shkaftida ushlab orqali namligini muzlatish bilan boshlanadi. Tayyorlangan suyuq namuna 1,5 qismi, va quyuq namuna 1,5 qismi texnologik tarozida 10 g tortib olinadi. 100–105 grad S haroratda to'chini idish ichidagi namunasi bilan tortilganda 1 necha bor bir xil o'zgarmay doimiy og'irlikka turguncha quritiladi. Birinchi ovqatlar suyuq qismi ko'p bo'ladigan bo'lsa, dastlabki elektr plitkada namligi bug'latiladi. Qolgan quruq qoldiq quyidagi formula bilan topiladi: $54 \frac{(A - V) S D A}{D}$ – Quritilmagandan keyin chashka ichidagi namunasi bilan birgalikdagi massasi (g). V – chashka og'irligi (g). D – tahlilga olingan ovqat og'irligi (g). S – ovqat massasi (g).

Oziq-ovqat mahsulotlarining sanitar tekshirishdan o'tkazish sanitar epidemiologiya xizmati faoliyatida asosiy bo'limi bo'lib hisoblanadi. Aholi salomatligini saqlash maqsadida aholi ovqatlanishini nazorat qiladi. Aholi salomatligi uchun mahsulotning oziqaviy quvvatini va uning zararsizligini aniqlash sanitar-gigiyenik tekshirishning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Sanitar-gigiyenik tekshirish o'tkazganda mahsulotning organoleptik xususiyatlari aniqlanadi, uning gigiyenik ko'rsatkichlar va talablarga mos kelishi, kimyoviy tarkibi o'zgarishi va sababini, bakterial zararlanishi va infeksiya manbalarining yuqishidagi o'rni va ovqatdan zaharlanishining mavjudligi, shuningdek, saqlash sharoitlarini o'rganadi, mahsulot tarkibining o'zgarishi haqida, uni qayta ishlash yoki yo'q qilishni o'rganadi. Oziq-ovqat mahsulotlarining sanitariya-gigiyenik tekshirish amaliyotida murakkab va ma'suliyatli jarayon hisoblanadi, har taraflama bilimni va ularni turli vaziyatlarda qo'llay olish talab qilinadi. Bularga: laboratoriya tekshiruv usullarini bilish va bu usullarni to'g'ri qo'llay olishni bilish kiradi. Sanitar tekshiruvlarning qiyin vaziyatlarida sanitar shifokor boshqa mutaxassislarni (mikrobiolog, mikolog, toksikolog, veterinar shifokorlari va b.q.) jalb qiladi. Yuqoridagilarga asosan oziq-ovqat mahsulotlarini gigiyenik tekshirishdan to'g'ri o'tkazish Nutritsiologiya shifokori faoliyatida muhim o'rin tutadi. Oziq-ovqat mahsulotlarini sanitariya-

gigiyenik tekshirish 30.09.80 yil №225580-sonli yo'riqnoma asosida olib boriladi. Sanitariya-gigiyenik tekshirish SEOM ish rejasiga asosan nazorat ostidagi obyektlarida ogohlantiruvchi va joriy nazorat ko'rinishida, ayrim holatlarda esa vaziyatga qarab rejasiz tartibda o'tkaziladi. U o'zida quyidagilarni: oziq-ovqat mahsulotlarini tekshirish, tayyor mahsulotlar va ularning sifatiga ta'sir qiluvchi vositalar (idish-tovoq, tara, qadoqlash mahsulotlari, mahsulot ishlab chiqarishda foydalaniladigan asbob-uskunalar va jihozlar) kiradi. SEO va JSB shifokorining sanitar tekshirish o'tkazishi birinchi navbatda sanitar-epidemiologik ahamiyatga ega bo'lishi va quyidagi asosiy yo'nalishlarni qarab olishi lozim: Tez buziladigan mahsulotlarning sifat nazorati. Bu mahsulotlarni epidemiologik jihatdan muhimligini hisobga olib ularni tekshirishda samarali termik ishlov berilganligiga urg'u berish lozim. Shu bilan birgalikda bakteriologik ko'rsatkichlar aniqlanadi, sababi issiqlik ta'sir yetishmovchiligi natijasida yoki kamaytirilganda, jarayonning nosozligi natijasida bakteriologik ko'rsatkichlari o'zgarishi mumkin. Gigiyenik ahamiyatga ega bo'lgan fizik-kimyoviy ko'rsatkichlar ham aniqlanadi; – yangi oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish bo'yicha gigiyenik talablari reja bo'yicha nazorat qilinadi, shu bilan birga yangi materiallar asosida idish-tovoq va boshqa jihozlar ishlab chiqarish nazorat qilinadi; – yangi biologik qiymatga ega bo'lgan mahsulotlarni sanitariya nazorati organlari bilan kelishilgan holda mahsulotlar ishlab chiqarish jarayoniga to'g'ri kelganligi nazorat qilinadi; – oziq-ovqat mahsulotlar bo'lmagan qo'shimcha qoldiq, zaharli kimyoviy qo'shimchalar miqdori, og'ir metall tuzlari va boshqalar borligi nazorat qilinadi; – ovqatni biologik sifati bolalarni davolash-profilaktik muassalarida va umumiy ovqatlanish joylarida nazorat qilish; – oziq-ovqat mahsulotlari ishlab chiqarish muassasalarida gigiyenik ko'rsatkichlariga ta'siri ovqat mahsulotlarini yaxshi sifatdaligi va tayyor ovqatlar sanitar rejim ustidan laborator nazorat qilinadi. 65 Gigiyenik tekshirish 2 xil bo'ladi: rejali va rejasiz (shoshilinch). Rejali gigiyenik tekshirish oziq-ovqatlarni tekshirishda muassasalarda ogohlantiruvchi sanitariya nazoratdan asosiy maqsad oziqovqat mahsulotlarini asosiy ko'rsatkichlarga (organoleptik, fizikkimyoviy, bakteriologik) mos kelishi aniqlanadi. Rejasiz sanitar tekshirish oziq-ovqat mahsulotlarini SEOM bo'yicha: maxsus sanitar epidemiologik ko'rsatkichlar joriy sanitar nazorat o'tkazishga zaruriyat bo'lsa, oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarishni tekshirish; `SEOM yuqori tashkilotlar tomonidan berilgan buyruqlar asosida hakamlik sudlari bilan agarda kelishmovchiliklar bo'lsa, nazorat qiluvchi organlari va xo'jalik tashkilotlari bilan birgalikda: a) buyruqlar asosida, shu jumladan, tergov va sud organlari arizasi bo'yicha; b) oxirgi qaror bo'yicha savol yaroqliligi yoki yaroqsizligi oziq mahsulotlarini tekshirgan nazorat organi tomonidan o'tkazilgan sifatli yoki veterinar-sanitar tashkilotlar shunday vaziyatlarda uning kompetensiyasi va o'ziga xos gigiyenik yoki epidemiologik asosga ega. Bundan tashqari, rejasiz sanitar tekshirish oziq-ovqat mahsulotlari ishlab chiqarish korxonalarida laboratoriyalar bo'lmasa korxonalarni doimiy ishlashi uchun xo'jalik shartnomalari asosida ham o'tkazilishi mumkin. Sanitar tekshirishni o'tkazish bosqichlari Tayyorlovchi bosqichi:

tekshirishni o'tkazuvchi mutaxassis, bu bosqichda mahsulot sifatiga tegishli me'yoriy hujjatlar, ishlab chiqarish texnologiyasi, oziq-ovqat mahsulotlari tarqatish va sotish tartibi bilan tanishib chiqadi. Agarda mahsulot uchun tegishli rasmiy me'yoriy hujjatlar mavjud bo'lmasa, umumiy gigiyenik talablar bilan solishtiriladi. Hujjatlar bilan tanishish bosqichi: tekshirilayotgan mahsulotni tayyorlash jarayoni va sifatini ta'riflaydi. Zurur bo'lganda iste'molchi bilan sotuvchi o'rtasida tuzilgan shartnomani ko'rsatishini talab qilish mumkin. Oziq-ovqatlarni sifatini aniqlaganda maxsus belgisi bor yoki yo'qligi, saqlash muddati va tarqatish sharoitlariga e'tibor qaratish lozim. Mahsulotni saqlash joyida tekshirish bosqichi: mahsulotni saqlash tartibi va sharoiti, uning hajmini taqdim etilgan hujjatlarda berilgan ma'lumotlar bilan solishtirib tekshirishga katta e'tibor berish kerak. Taralarning holati, tamg'alar va ogohlantiruvchi yozuvlarga e'tibor beriladi. Hujjatlar va taralarda aniqlangan nuqsonlar, alohida belgilar tekshirish dalolatnomasiga yoziladi. Qadoqlangan mahsulotlarni ochish bosqichi: agar mahsulotlar bir nechta qadoqlardan iborat bo'lsa, ularni hammasi bir vaqtda ochiladi. Agar tekshirish maqsadi qilib DavST yoki TSh larga taqqoslash qo'yilgan bo'lsa, DavST yoki TSh larda keltirilgan mahsulot miqdori olinadi. Agar bu maqsadlar qo'yilmagan bo'lsa, mahsulotlarning sanitar-gigiyenik tekshirishdan aniq vazifalari va mahsulotlarning miqdoriga qarab umumiy hajmidan 10%i va undan ko'prog'i olinishi mumkin. Agar sanitar shifokor tomonidan mahsulotlarning sifatiga shubha tug'lsa, mahsulotni tuproq bilan zararlanish, texnologik jarayonning buzilishi, zararkunandalar bor yo'qligini aniqlash va sifatiga baho berish uchun organoleptik tekshirish o'tkaziladi. Oziq-ovqat mahsulotlari organoleptik ko'rsatkichlarini tekshirish: hashoratlar va ularning lichinkalari bor yo'qligi, begona hid yoki ta'm bor yo'qligi va ifloslanishni aniqlash uchun tekshiriladi. Mahsulotlarning hidi xona haroratida isitilgan va eritilgan holatda tekshiriladi. Mahsulot idishga qadoqlangan bo'lsa, idish tagidagi hid pichoq yoki maxsus naysimon temir asbob bilan aniqlanadi. Mahsulot ta'miga shubha qilmaslik uchun uni 20–45 o C da aniqlanadi, bundan past haroratda ta'm sezilarli darajadan past bo'lishi mumkin. Tekshirish dalolatnomasini tuzish Dalolatnoma tuzishda birinchi bo'lib mahsulotni ko'zdan kechirishdan boshlanadi. Unda tekshirish joyi va soati, tekshiruvchining ismi, otasining ismi, familiyasi, mansabi, shu jumladan tekshirishda ishtirok etganlarning ham, umumiy mahsulot haqida ma'lumot (kelib chiqishi, hajmi, ahvoli, ilova qilingan hujjatlar mavjudligi, yuklangan va tushirilgan vaqti), mahsulotlarni ko'zdan kechirilgandan keyin olingan ma'lumotlar (saqlash sharoitlari, ochilgan joylarning soni, organoleptik tekshirish natijalari). Dalolatnomaning yakunlovchi qismida mahsulotlarda aniqlangan o'ziga xosliklar qayd etiladi. Dalolatnoma yakunlanmay qolishi mumkin, agar mahsulotni laboratoriya sharoitlarda aniqlash zarurati tug'lsa. Oziq-ovqat mahsulotlaridan laborator tekshirish uchun namuna olish Oziq-ovqat mahsulotlaridan namuna olishda har bir mahsulot uchun "Oziq-ovqat mahsulotlari, ichimliklar va rang beruvchilarini laboratoriyada tekshirish uchun namuna olish" DavSTga amal qilinadi. Har bir namuna maxsus idishga sanitar shifokori tomonidan qadoqlanadi, tamg'alanadi va

muhrlanadi. Olingan namunalarga asosan dalolatnoma tuziladi, shu bilan birga korxonaning sanitariya jurnaliga mahsulotdan namuna olinganligi haqida yozadi. Namuna olinganligi haqidagi dalolatnoma ikki nusxada to'ldiriladi, bittasi laboratoriyaga yuboriladi, ikkinchisi korxonadagi ma'sul shaxsga qoldiriladi. Olingan namunalarni korxonada ma'muriyati javobgarligi ostida qisqa vaqt ichida laboratoriyaga yetkazish lozim. Mahsulot namunasining olingan vaqti ilova qilingan hujjatda yoziladi, laboratoriyada bu vaqt ro'yxatga olish jurnali va tekshirish natijasi yoziladigan hujjatlarga qayd etiladi. Namuna olish dalolatnomasida tekshirishning maqsadi va sababi ko'rsatiladi. Namuna olish dalolatnomasi oxirida mahsulot tarqatishga ruxsat berilmasligi, laboratoriya natijalarini olgunga qadar saqlash sharoiti uning tarkibini o'zgartirishga qo'l qo'ymaydigan sharoitda saqlash lozimligi haqida korxonada ma'muriyati ogohlantirilganligi (ma'sul xodim ismi sharifi) yoziladi. Rejali sanitar tekshirishda namuna olish dalolatnomasida ushbu ma'lumotlar berilishi shart emas va boshqa holatlarda sanitar shifokorning qaroriga qarab hal qilinadi. Laboratoriya tekshirishini o'tkazish, ularning natijasi va xulosasini qayd etish laboratoriyada namunalarni tekshirish DavSTda yoki maxsus gigiyenik tekshirish usullariga muvofiq o'tkaziladi. Mahsulotning laboratoriya tekshirish natijalari maxsus laboratoriya blankasiga yoziladi. Oziq-ovqat mahsulotlarini sanitar ekspertizadan o'tkazishdan maqsad aholini sifatli oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlash va mahsulotlarni oziqaviy qiymati hamda inson salomatligi uchun bexatarligini nazorat qilishdan iboratdir. Mahsulotlarning sifati ularga qo'yilgan ishlab chiqarayotgan korxonalariga mamlakat tomonidan belgilab berilgan standart va me'yorlarga bog'liq. Mahsulotlarni saqlash, tashish va tarqatish jarayonida o'zining birlamchi xususiyatini: ta'mi, tashqi ko'rinishi, hidi o'zgarishi; mahsulotga zararli aralashmalar va mikroorganizmlar tushib ularni zararlashi mumkin. Sifatiga qarab mahsulotlar quyidagi toifalarga bo'linadi: Yaroqli (sifatli) – barcha standart talablariga to'liq javob beradigan mahsulotlar. Bu mahsulotlarning iste'moli odamga zararli ta'sir qilmaydi va chegaralanmagan miqdorda iste'mol qilishga tavsiya beriladi. Shartli yaroqli – ma'lum bir o'zgarishga uchragan mahsulotlar, to'g'ridan to'g'ri iste'mol qilish tavsiya etilmaydi va ularga ishlov (ko'pgina hollarda termik) berish talab etiladi. Masalan: yangi baliqning mushak to'qimasida lentasimon gijjalar lichinkasi aniqlangan bo'lsa, brusellyoz, lyeykoz, sil va oqsim kasalligi bilan kasallangan mollarning go'shti va bq. Oziqaviy qiymati past bo'lgan mahsulotlar – ma'lum bir o'zgarishlarga uchrab, uning oziqaviy qiymatini pasaygan, tabiiy holatda iste'mol qilish sog'liq uchun xatarsiz hisoblanadi. Bunday mahsulotlarni oziqaviy qiymati texnologik jarayonning buzilishi, saqlash sharoiti noto'g'ri bo'lishi hisobidan kelib chiqadi. Masalan: yog'i kam sut, namligi me'yoridan ortib ketgan non. Falsifikatsiyalangan mahsulot – kamchiligini yashirish maqsadida sun'iy qo'shimchalar qo'shish orqali olingan mahsulotlar. Masalan: kislotaligi yuqori bo'lgan sutga choy sodasini qo'shiladi. Bunda sut tarkibidagi chirituvchi mikroorganizmlarni rivojlanishi to'xtaydi va mahsulot tarkibidagi vitamin C parchalanadi. Bunday sut mahsulotlari iste'molga yaroqsiz hisoblanadi. Surrogatlar –

organoleptik ko'rsatkichlari (hidi, ta'mi, rangi, tashqi ko'rinishi) bilan shu mahsulotga o'xshash, ammo kimyoviy tarkibi umuman boshqa va sun'iy yo'l bilan tayyorlangan mahsulotlardir. Ushbu mahsulotlarga boshqali o'simliklardan olinadigan kofe; tabiiy sharbatlar o'rniga meva essensiyalari; soya go'shti, mayonez, qora ikra, sun'iy asal kiradi. Yaroqsiz (sifatsiz) mahsulotlar – mahsulotlarni tabiiy holda ham, ishlov berilgan holda ham iste'molga yaroqsiz hisoblanadi, chunki ularning organoleptik ko'rsatkichlari qoniqarsiz yoki odam organizmi uchun zararli hisoblanadi. Yaroqsiz mahsulotlarni iste'mol qilish natijasida gelmintlarning lichinkalari, yana pestitsidlar va boshqa zaharli moddalar bilan zararlanishi mumkin. Yaroqsiz mahsulotlarga mog'orlangan non, chiriyotgan go'sht, sporalar bilan zararlangan unni misol qilib keltirish mumkin. Oziq-ovqat mahsulotlarini sanitar ekspertiza dalolatnomasini tuzish tartibi Sana, shahar, tuman 1. Pasport qismi: tekshirish kim tomonidan olib borilgan (familiya, ismi, sharifi, mansabi, ish joyi) kim hamrohligida: a) kim b) qayerda (qaysi korxonada, bo'ysunuvchi tashkilot, manzil) c) qaysi mahsulot, nima maqsadda (sifatini aniqlash maqsadida belgilangan tartibda va tarqatish tartibi va boshq.) d) kimning taklifi yoki shikoyati bo'yicha 2. Konstativ qismi: mahsulot partiyasi haqida ma'lumot: qaysi mahsulot, ishlab chiqargan korxonada, qayerdan va qayerga olib kelingan, qaysi ilova qilingan hujjatlar bilan, qanaqa transport bilan, olib kelishga ketgan vaqt va bq. Partiyani joyida ko'rish vaqtidagi ma'lumotlar: idish va uning holati, markirovka, joylar soni, saqlash sharoiti, mahsulotning organoleptik ko'rsatkichi ko'rish uchun nechta joydan namuna olingan, partiyaning bir xilligi, rangi, konsistensiyasi, hidi, ta'mi, laboratoriya tekshirishlari (o'tkazilgan, yo'q). Organoleptik, fizikkimyoviy, bakterialogik va boshqa tekshirishlar o'tkazilganligi haqidagi ma'lumotlar. Laboratoriya xulosasi. 3. Mahsulot partiyasini tarqatish tartibi va ishlatish yo'llari haqida natijalar va xulosa. Mahsulotni sanitar-gigiyenik tekshirish natijalarini tahlil qilib, ularning sanitar-epidemiologik ko'rsatkichlari asosida iste'molga yaroqli (sifatli) yoki iste'molga yaroqsiz (sifatsiz) turlariga ajratiladi. Iste'molga yaroqsiz mahsulotlar aynish alomatlari yaqqol namoyon bo'lgan patogen mikroorganizmlar va toksinlari tutishi, organik va neorganik tabiatli moddalarning mavjudligi va boshqalar. Go'shtning sanitar-gigiyenik ekspertizasi Go'shtning oziqaviy va biologik qiymati Aholiga sog'lom hayvonning go'shti unga veterinar ko'rigidan o'tgan va ularning shtamlari qo'yilgan go'sht bilan ta'minlash kerak. Sog'lom hayvon go'shtiga binafsha rangli muhr qo'yiladi. Bu muhr turli shaqlda bo'lib go'shtning sifatiga qarab qo'yiladi: Dumaloq – 1 darajali, sifatli To'rtburchak – 2 darajali, shartli yaroqli Uchburchak – 3 darajali sifati past Yuqumli kasalliklar (kuydirgi, saramas) bilan kasallangan hayvon go'shti oziq-ovqatga ishlatilmaydi ular, zararsizlantiriladi yoki yo'q qilinadi. Boshqa kasalliklar (sil, brusellyoz, salmonellyoz va b.) bilan kasallangan hayvon go'shti veterinar sanitar qoidalar asosida avtoklavda sterilizatsiyalash, ochiq qozonda qaynatish, konserva va kolbasalar ishlab chiqarishda ishlatish mumkin. Go'shtga sog'lom hayvon go'shtiga o'xshagan qizil rangli muhr qo'yiladi. Uning yoniga "zararsizlantirish kerak" yozuvli muhr qo'yiladi, masalan: finnozli, muzlatilgan,

go'shtli nonlarga, dudlangan mahsulotlarga konserva va boshqalar, ot go'shtiga ham "ot go'shti" yozuvli muhr qo'yiladi. Tekshirish uchun namuna olish Go'shtni tekshirish uchun quyidagi qismlardan namunalar olinadi: 4,5-bo'yin umurtqasidan, kurakni oldi qismidan, sonning go'shtli qismidan. Har bitta olingan namunalar alohida pergament qog'ozga o'rab bir-biridan alohida qog'oz paketlarga solinadi, yashiklar laboratoriyaga jo'natiladi. Yo'llanmada quyidagilar yozilgan bo'ladi: tekshirish maqsadi, olingan joy, muddati, hayvonning turi va raqami. Namunalar bilan birga laboratoriyaga dalolatnoma nusxasi, olingan joyi va vaqti bilan hayvonning turi, raqami, sotuvchining F.I.Sh., tekshirish maqsadi va tekshiruvchining imzosi bilan jo'natiladi. Go'shtni organoleptik ko'rsatkichlarni baholash Go'shtning organoleptik xususiyatlari. Rangi va tashqi ko'rinishi. Tashqi ko'rinishida mushaklarning rangi va ustidagi yog' qavati, go'shtning chuqur va yuzaki kesilgan joyiga, ustining shilimshiqligiga, uning namligi va yopishqoqligiga e'tibor berish kerak. Go'shtning namligini bir parcha filtr qog'oz qo'yib tekshiriladi. Yangi go'sht filtr qog'ozga yengil namlik beradi. Konsistensiyasini aniqlash. Yangi kesilgan joyni barmoq bilan bosganda chuqur paydo bo'ladi, yangi go'shtda bu chuqur tezda qaytadi, gumon qilingan go'shtda bu chuqurcha 1 daqiqadan keyin qaytadi. Hidini aniqlash. Birinchi yuqori qavatdagi hid aniqlanadi, keyin toza pichoq bilan kesib olib tezda qalin mushaklardagi hidi aniqlanadi. Suyakka yopishgan go'shtga alohida e'tibor beriladi. Go'shtning hidi "qizigan pichoq" usulida yaxshi seziladi, mushak chuqurligiga qizdirilgan pichoq tiqiladi va tezda chiqarib olib pichoqdagi hid aniqlanadi. Bu usul gumon qilinayotgan go'shtni tekshirishda yaxshi natija beradi. Pichoqni o'rniga nozik yog'ochli shpilka ishlatsa ham bo'ladi ("shpilka" sinamasi). Yog'ning holatini aniqlash. Yog' qatlami rangi, uning hidi va konsistensiyasi yog' bo'laklarini barmoq bilan bosib ko'rib aniqlanadi. Suyak ko'migi holatini aniqlash. Naysimon suyaklar ichidagi suyak ko'migining joylashishi aniqlanadi. Yangi go'sht ko'migi naysimon suyakning hammasini egallaydi. Suyak ko'migi ajratib olinib uning rangi, tarangligi va yaltiroqligi aniqlanadi. Go'sht ta'mini aniqlash. Go'sht ta'mini qaynatib ko'rib aniqlash mumkin. Buning uchun tekshirilayotgan go'shtni (30–50 gr) bo'lakchalarga bo'lib ustidan distillangan suv qo'yib, usti yopiq idishda qaynatiladi. Qaynatish mobaynida va qaynatib bo'lgan sho'rvasini tiniqligiga, hidiga, rangiga, mazasiga va yog'iga (mayda va yirik tomchilar) e'tibor beriladi. Uning tiniqligi katta probirkaga yoki 25 ml.li silindr idishga 20 ml sho'rvasi quyilib aniqlanadi. 73 Go'shtni bakteriologik ko'rsatkichlarini baholash Go'shtning yuzasida ko'p miqdorda har xil mikroorganizmlar bo'ladi. Mikroorganizmlarining miqdoriga qarab go'shtning sifatiga baho berish mumkin. Mikroorganizmlarni miqdorini aniqlash uchun surtma tayyorlab Gramm, gensianviolet va lyugol eritmasi bilan bo'yaladi. Keyin surtmani suv bilan yuvib, spirt bilan ishlov beriladi yana suv bilan yuvib karbol fuksin bilan bo'yaladi. Gramm manfiy mikroorganizmlar binafsha rangga bo'yaladi. Yangi so'yilgan go'sht bo'laklarida mikroorganizmlar bo'lmaydi yoki 1–2 ta kokklar va tayoqchalar ko'rinadi. Gumon qilinayotgan go'sht preparatlarida ko'ruv maydonida kokklar (20–30) va bir nechta tayokchalar ko'rinadi. Eskirgan go'shtda ko'plab

mikroorganizmlar va ko'p miqdorda chirigan to'qimalar topiladi. Go'shtni kimyoviy ko'rsatkichlarini baholash Go'shtning yangi so'yilganligi haqida oraliq mahsulotni aniqlashga asoslangan gidrolitik dezaminlanganda oksid kislotalar hosil bo'ladi. Bijg'ish dezaminlangan ammiak va ketokislota, dekarboqsilinlanganda – aminlar (lizindan – kadoverin, gistidindan – gistamin, glitsindan – metilamin) qaytarilishi dezaminlanganda ammiak va uchuvchan yog'li go'shtni saqlash holatiga qarab hamda mikroorganizmlarning holati ferment orqali mikroblar hisobiga oqsil chirishi hosil bo'ladi. Yuqorida keltirilgan mahsulotlar ham chiriy boshlaydi. Go'shtni tekshirish uchun uni oldindan 3 marta metall to'rli go'sht maydalagichdan o'tkaziladi. Metall to'rning diametri 2 mm bo'lishi kerak. Yaxshilab maydalangan va aralashtirilgan qiymadan tahlil uchun ozgina bo'lak olinadi

Test savollari

Har bir testga bitta to'g'ri javob.

1. Ovqatlanish gigiyenasi ish yuritishda asosiy vazifa nima?
A) Ishchilarni tayyorlash
B) Oziq-ovqat mahsulotlarini nazorat qilish va xavfsizligini ta'minlash
C) Transportni boshqarish
D) Energiya sarfini kamaytirish
Javob: B
2. Oziq-ovqat mahsulotlarini iste'molga loyiqligini aniqlash uchun qaysi usul ishlatiladi?
A) Mikrobiologik tahlil
B) Iqlimni o'rganish
C) Transport xarajatini hisoblash
D) Ish haqi hisoboti
Javob: A
3. Ovqatlanish gigiyenasi bo'yicha ish yuritishda qaysi hujjat muhim?
A) Gigiyena qoidalari va sanitariya normativlari
B) Ta'lim rejasi
C) Energetika me'yorlari
D) Sport tadbirlari rejalari
Javob: A
4. Mahsulot sifati bilan bog'liq qanday parametrlar tekshiriladi?
A) Rang, hid, tuzilish, saqlash shartlari
B) Faqat narx
C) Faqat ishlab chiqaruvchi manzili
D) Faqat iste'molchilar soni
Javob: A
5. Oziq-ovqat mahsulotlarini mikroorganizmlar bo'yicha tahlil qilish qaysi usulga kiradi?

- A) Mikrobiologik usul
- B) Kimyoviy usul
- C) Fizik usul
- D) Ijtimoiy tahlil

Javob: A

6. Ovqatlanish gigiyenasi ish yuritishda qarorlar va buyruqlar nimaga asoslanadi?
- A) Me'yoriy hujjatlar va sanitariya-qoidalar
 - B) Faqat rahbarning shaxsiy qaroriga
 - C) Iqlim sharoitiga
 - D) Mahsulot narxiga

Javob: A

7. Oziq-ovqat mahsulotlarini iste'molga loyiqligini aniqlashda qaysi usullar qo'llaniladi?
- A) Mikrobiologik, kimyoviy va fizikaviy
 - B) Faqat fizikaviy
 - C) Faqat ijtimoiy
 - D) Faqat iqtisodiy

Javob: A

8. Qaysi xodim oziq-ovqat mahsulotlarini sifatini nazorat qiladi?
- A) Ovqatlanish gigiyenasi bo'limi xodimi
 - B) Transport xodimi
 - C) Sport murabbiyi
 - D) Bank xodimi

Javob: A

9. Mahsulot sifati bilan bog'liq xavf qaysi holatda oshadi?
- A) Saqlash shartlari buzilganda
 - B) Narx oshganda
 - C) Ishchilar ko'payganda
 - D) Havo harorati past bo'lganda

Javob: A

10. Ovqatlanish gigiyenasi ish yuritishda monitoring qachon o'tkaziladi?
- A) Mahsulot qabul qilinganda, saqlanganda va tayyorlanganda
 - B) Faqat yil oxirida
 - C) Faqat bayram kunlari
 - D) Faqat laboratoriya tekshiruvlari vaqtida

Javob: A

Vaziyatli masalalar

1. Maktab oshxonasiga kelgan go'sht mahsuloti hidsiz va rangsiz. Siz qanday choralarni qo'llaysiz?
2. Shifoxona oshxonasida sabzavotlar saqlash shartlari buzilgan. Oziq-ovqat mahsulotlari iste'molga loyiqmi? Qanday ish yuritasiz?

3. Mahalla oshxonasida yangi pishloq yetkazilgan, lekin uning mikrobiologik tahlili yo‘q. Siz qanday buyruq berasiz?
4. Bolalar bog‘chasida meva qabul qilindi, ammo sovutgich ishlamayapti. Siz qanday amaliy choralarni tavsiya qilasiz?
5. Oshxona xodimi qo‘lini yuvmasdan mahsulot bilan ishlamoqda. Siz qanday monitoring o‘tkazasiz va buyruq berasiz?
6. Mahsulot saqlash xona harorati me‘yoridan yuqori. Siz qanday choralar ko‘rasiz?
7. Qishloq oshxonasida suv sifati past, mahsulotni yuvish uchun foydalanilmoqda. Siz qanday qaror chiqarasiz?
8. Mahalliy oshxonaga yangi xodimlar kelgan, ular oziq-ovqat xavfsizligi bo‘yicha tayyorgarlikdan o‘tmagan. Siz qanday buyruq berasiz?
9. Oziq-ovqat mahsulotlari mikrobiologik tahlildan o‘tkazilganda patogen mikroorganizmlar aniqlangan. Siz qanday choralarni qo‘llaysiz?
10. Oshxonada kimyoviy konservantlar me‘yoridan oshiq ishlatilgan. Siz qanday monitoring va tavsiyalar ishlab chiqasiz?

Nazorat savollari

1. Ovqatlanish gigienasi ish yuritishda qaysi me‘yoriy hujjatlar asos bo‘ladi?
2. Oziq-ovqat mahsulotlarini iste‘molga loyqligini aniqlash usullarini sanab bering.
3. Ishchi xodim oziq-ovqat bilan ishlashdan oldin qanday tayyorgarlikdan o‘tishi kerak?
4. Oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash va transport qilishda qaysi xavf omillari mavjud?
5. Mahsulot sifati va xavfsizligini nazorat qilishda qarorlar va buyruqlarning roli nima?

4. Interaktiv metodlar

1. “Case Study – Real vaziyat tahlili”

- Talabalar guruhlariga bo‘linadi.
- Har bir guruhga oshxona yoki maktab oshxonasi bo‘yicha real vaziyat beriladi.
- Vazifasi: mahsulot iste‘molga loyqligini aniqlash, qarorlar va buyruqlar chiqarish, tavsiyalar ishlab chiqish.
- Natija: amaliy ko‘nikma va real ish sharoitida qaror qabul qilish.

2. “Baliq skeleti – sabab va natija tahlili”

- Duskada “Baliq skeleti” diagrammasi chiziladi: markaz “Oziq-ovqat gigienasi muammosi”, qirralarda sabablar va natijalar.

- Talabalar sabablarni aniqlaydi: noto‘g‘ri saqlash, mikrobiologik nazorat yetarli emas, xodimlarning shaxsiy gigiyenasi.
- Har bir sababga qarshi choralar belgilash: buyruq, monitoring, me‘yoriy hujjatlar.
- Natija: strategik qaror qabul qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

2.3.O‘quv moduliga ajratilgan jami kredit: 20.	2.3.7 Go‘sh t va go‘sh t mahsulotlarining sifatini belgilovchi me‘yoriy o‘lchovlar (2 kredit)
---	--

Ma‘ruza mashg‘ulotini o‘qitish texnologik modeli

Vaqt: 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O‘quv mashg‘ulotining shakli va turi	Nazariy mashg‘ulot
Ma‘ruza mashg‘ulotining rejasi	<p>1. Go‘sh t va go‘sh t mahsulotlarini inson organizmi uchun ahamiyati</p> <p>2.Go‘sh t va go‘sh t mahsulotlarining sifatini belgilovchi me‘yoriy o‘lchovlar.</p>
<p>O‘quv mashg‘uloti maqsadi:</p> <p>1.Ta‘limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash, Amaliy ko‘nikmalarni egallash, Egallangan bilim va ko‘nikmalarni amaliyotda qo‘llash, Deontologik tarbiyaning shakllanishi, Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O‘z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e‘tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
“Oziq –ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligi to‘g‘risidagi” qonun mohiyati va mazmuni. Ovqatlanish gigiyenasi. Ovqat kaloriyasiga sanitariya-gigienik baho berish. Asosiy ovqat mahsulotlari: oqsillar, yog‘lar,	<p style="text-align: center;">O‘quv faoliyatining natijalari: Tinglovchi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Oziq –ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligi to‘g‘risidagi” qonun mohiyati va mazmunini; • ovqatlanish gigiyenasini;

<p>uglevodlar, karbon suvlari, vitaminlar, mineral tuzlar va ularning fiziologik ahamiyati. Kamqonlik, buqoq, jinsiy zaiflikni kelib chiqishida ovqatlanishning roli. Ovqat mahsulotlarini konservatsiya qilish usullari. Go'sht va go'sht mahsulotlari, sut va sut mahsulotlari, don mahsulotlari, tuxumga sanitariya-gigienik baho berish. Ovqatdan mikrobl va mikrobsiz zaharlanishlar. Ovqat mahsulotlarini saqlash va transportirovka qilish. Umumiy ovqatlanish muassasalarini qurishni rejalashtirish, qurish va jihozlash, ekspluatatsiya qilishni sanitariya jihatidan nazoratni qilish. Oshxona xodimlarining shaxsiy gigienasi va sanitariya bilimni nazorat qilish. Oshxona xodimlarini dispanserizatsiyadan o'tishini nazorat qilish.</p> <p>Ovqat mahsulotlarini tekshirish usullari. Sinama olish, organoleptik, fizikaviy va kimyoviy tekshirish usullari. Tayyor taomlarni tekshirish.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • asosiy ovqat mahsulotlari: oqsillar, yog'lar, uglevodlar, karbon suvlari, vitaminlar, mineral tuzlar va ularning fiziologik ahamiyatini; • kamqonlik, buqoq, jinsiy zaiflikni kelib chiqishida ovqatlanishning rolini; • ovqat mahsulotlarini konservatsiya qilish usullarini; • ovqatdan mikrobl va mikrobsiz zaharlanishlarni; • ovqat mahsulotlarini tekshirish usullarini <p>sinama olish, organoleptik, fizikaviy va kimyoviy tekshirish usullarini.</p>
O'qitish metodlari	<p>“Aqliy hujum (Brainstorming)” “Rol o‘ynash (Role play)”</p>
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
<p>1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa</p>	<p align="center">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	<p align="center">Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa 1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq 2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40. 3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga Go'sht va go'sht mahsulotlarining sifatini belgilovchi me'yoriy o'lchovlar mavzusi tushuntiriladi Har bir mavzu tushuntirilganda Bahs munozara tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab,test savollarigi javob beradilar.Savollarga aktiv javob beradilar.Yangi mavzu bayonini yozib oladilar.Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar</p>
<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi . Tavsiya etiladigan</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

	<p>adabiyotlar:</p> <p>1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov, B.E.TO'xtarov, L.K.Abduqodirova, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva "UMUMIY GIGIENA BILAN EKOLOGIYA" Toshkent-2009</p> <p>2.G.T. ISKANDAROVA "Mehnat gigiyenasi" Toshkent- 2010</p> <p>3.Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G' Hayitov "yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" Toshkent -2013</p> <p>4.F.I Salomova, Sh.T Iskandarova "Gigiyena. Tibbiy ekologiya" Toshkent-2020</p> <p>5.S.B. Israilova "Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati" o'quv qo'llanma. Turon nashr. Samarqand-2026 https://e- library.sammu.uz/uz/book/5400</p>	
--	---	--

Mavzu: Go'sht va go'sht mahsulotlarining sifatini belgilovchi me'yoriy o'lchovlar

REJA:

- 1.Go'sht va go'sht mahsulotlarining inson organizmi uchun ahamiyati.
- 2.Go'sht va go'sht mahsulotlarining sifatini belgilovchi me'yoriy o'lchovlar.

Go'sht va go'sht mahsulotlari

Aholi ovqatlanishining sifatli va miqdoriy xarakteri avvalo jamiyat hayotining ijtimoiy sharoitlari bilan belgilanadi. Miqdor va sifat jihatidan to'la qiymatli

ovqatlanish organizm immunitetini mustahkamlab, organizmning vitaminlarga, quvvatga bo'lgan ehtiyojini qondirib, zarur modda almashinuv darajasini ta'minlaydi. Ovqat ratsionining kaloriyaliligi muhim miqdoriy ko'rsatkich bo'lib, organizmning umumiy energetik sarfiga muvofiq kelishi kerak. Oziq-ovqat mahsulotlarining oziqlik va biologik qiymati ulardagi oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral moddalar miqdoriga qarab aniqlanadi. Respublikamizda asosan qo'y va mol go'shti, shuningdek ot, tuya, echki go'shtlari hamda ulardan tayyorlangan mahsulotlar: yaxna go'shtlar, qazi, kolbasa, sosiska va boshqalar iste'mol qilinadi. Hozirgi vaqtda kolbasa, sosiska va ularga turdosh mahsulotlar, ko'proq mol go'shtidan tayyorlanmoqda.

Go'sht to'la qiymatli oqsil, yog', vitaminlar, mineral va ekstraktiv moddalar manbai bo'lib, organizmda 92—97% gacha singiydi. Cho'chqa go'shtida yarim to'yinmagan yog' kislotalari, 40% gachayog', mol go'shtida esa 3,8—23% yog' bo'ladi. Eng to'la qiymatli oqsillar muskul to'qimasida bo'ladi. Biriktiruvchi to'qimada esa mahsulotg aqayishqoqlik beruvchi kollagen bilan elastin bor. Go'shtning oziqlik qiymati hayvonning oriq-semizligiga bog'liq. Oriq hayvonlar go'shtida oziq moddalari: yarim to'yinmagan yog' kislotalari, to'la qiymatli oqsillar va boshqalar kam miqdorda bo'ladi. Go'shtda uglevodlar juda kam, V₁, V₂ va RR vitaminlari oz, lyokin kaliy, natriy, temir, fosfor moddalari ancha ko'p. Go'shtdagi ekstraktiv moddalar go'sht sho'rvasi (bulon)ga o'ziga xos maza va xushbo'y hid beradi, hazm bezlari sekretsiyasini oshiradi. Oqsillar, vitaminlar, temir va mikroelementlarga boy jigar g'oyat qimmatli mahsulot hisoblanadi. Go'shtning birlamchi ekspertizasi go'sht kombinatida (kushxonada) veterinariya-sanitariya nazorati tomonidan o'tkaziladi. Go'shtning oriq-semizligiga qarab 1-toifaga dumaloq, 2-toifaga to'rtburchak, 3-toifaga uchburchak tamg'a bosiladi. Qayta ishlashni talab qiladigan go'shtga qo'shimcha «MO» tamg'asi, nostandart go'shtga «NC» tamg'asi qo'yilsa, sanoatda ishlashni talab qiladigan cho'chqa go'shtiga rombsimon tamg'a qo'yiladi. Parranda go'shtining toifasiga qarab 1 ta yoki 2 ta elektr tamg'a qo'yiladi yoki oyog'iga parranda fabrikasining nomi ko'rsatilgan yashil yoki pushti rang qog'oz yopishtiriladi. Go'sht Davlat standarti (GOST)ga muvofiq organoleptik xossalari, fizik-kimyoviy ko'rsatkichlari bo'yicha undan olingan surtmani bakterioskopik tekshirish, gijjalarda bor-yoqligini tekshirib ko'rish yo'li bilan gigiena ekspertizasidan o'tkaziladi. Go'shtning sifati organoleptik va sanitariya-kimyoviy ko'rsatkichlar bo'yicha baholanadi. Go'sht ovqatdan zaharlanishlar, kasalliklar va gijja invaziyalariga ham sabab bo'lishi mumkin. Veterinariya va sanitariya nazorati mol so'yilgandan to tayyor ovqat sotilgunga qadar iste'molchilarni bu kasalliklardan saqlashni ta'minlaydi. Veterinariya tekshiruvidan so'ng faqat sog'lom hayvonlarnigina so'yishga ruxsat etiladi. Oqsim, brusellyoz va ayrim boshqa kasalliklar bilan kasallangan hayvonlarning go'shti shartli ravishda yaroqli sanaladi va qushxonada zararsizlantiriladi. Hayvon so'yilganidan keyin nimtasi va ichki organlarini hayvon tirikligida aniqlanmagan finnoz va trixinelloz kabi gijja kasalliklarini aniqlash uchun veterinariya tekshiruvidan o'tkaziladi.

Finnalar—tasmasimon gijjalar, cho‘chqa va ho‘kiz solityorining pufakli bosqichi hisoblanadi. Finnalar muskul tolalari orasidagi biriktiruvchi to‘qimada joylashadi. Odam finnar bilan zararlangan yaxshi pishirilmagan yoki qovurilmagan go‘shni iste‘mol qilganida unga ichakda parazitlik qiladigan ho‘kiz yoki cho‘chqasolityori yuqadi. Agar mol go‘shni yoki cho‘chqa go‘shni ko‘zdan kechirishda bitta-ikkita finna topilsa, go‘sh shartli yaroqli hisoblanadi, pishirish va tuzlash yoki muzlatish yo‘li bilan zararsizlantirilib, so‘ng undan foydalanish mumkin. Finnalar soni ko‘p bo‘lganida (40sm²da3tadan ortiq finna) go‘sh yaroqsiz deb topiladi.

Trixinella uzunligi 1,3—3,4 mm li yumaloq gijja bo‘lib, cho‘chqalarga kalamush, ko‘rsichqon va trixinelloz bilan kasallangan boshqa hayvonlar o‘ligini yeyish orqali yuqadi. Trixinellalar cho‘chqalarning ko‘ndalang targ‘il muskullari ichida joylashadi, shu yerda ular kapsulaga (qobiqqa)o‘raladi va ko‘p yillargacha hayot faoliyatini saqlab qoladi. Odam yaxshi pishirilmagan yoki qovurilmagan cho‘chqa go‘shni yoki oz-moz go‘sh aralashgan yog‘ini iste‘mol qilganda trixinelloz bilan kasallanadi. Odamda trixinelloz og‘ir o‘tib, hattoo‘limbilantugashimumkin. Trixinellozning oldini olish uchun cho‘chqa go‘shni trixinellalar bor-yo‘qligiga tekshirish va kulinariya ishlovini berishda unga sinchiklab termik (issiqlik) ishlovi berish kerak. Qobiqqa(kapsula) o‘ralgan gijjalarni oddiy ko‘z bilan ko‘rib bo‘lmaydi. Shuning uchun kichik-kichik muskul bo‘lakchalarini qalin oynalar orasida yassilanadi va mikroskop ostida 60—100marta kattalashtirib ko‘zdan kechiriladi. Trixinellalar topilganda go‘shyaroqsizdebhisoblanadi.

Parrandalar go‘shining oziqlik qiymati. Xonaki parrandalar go‘shni kimyoviy tarkibi jihatidan uy hayvonlari go‘shiga yaqin turadi: tarkibida 20% gacha oqsil, yaxshi singadigan oson suyuqlanuvchi yog‘, ekstraktiv moddalar, vitaminlar (V₁,V₂vaRR), mineral tuzlar bo‘ladi. Parranda go‘shidagi yog‘ miqdori 3%dan (jo‘jada) 55%gacha (g‘ozlarda) bo‘ladi. Qari parranda go‘shni ekstraktiv moddalarga boy bo‘ladi, shuning uchun sho‘rvasi ancha quyuq, xushbo‘y bo‘ladi. Parrandalar go‘shni tarkibida biriktiruvchi to‘qimalar juda oz bo‘lganligi tufayli yaxshi singiydi.

Parrandalarni nimtalashga qo‘yiladigan sanitariya talablari. Parrandalar veterinariya-sanitariya tekshiruvidan o‘tkazilib qushxonalarda so‘yiladi. So‘yilganida nimtasi rosa qonsizlantiriladi, bu esa go‘shning yaxshiroq saqlanishiga va mahsulot ko‘rinishi yaxshilanishiga zamin yaratadi. Tanglay shilliq pardasi ostidagi qontomirlarini ingichka pichoq bilan kesib og‘zi orqali qonsizlantiriladi, tanglayidan miyasiga pichoq sanchilib falajlantiriladi. So‘yish vaqtida parrandaning tumshug‘i, og‘iz bo‘shlig‘i ovqat qoldiqlari, qondan, oyoqlari iflosdan tozalanishi kerak. Parranda patlari tozalanib, boshi qog‘ozga o‘raladi, ichagi olib tashlanadi. Parranda go‘shni sotuvga sovitilgan (0—4°C) yoki muzlatilgan (12—18°Cdanboshlab) holda chiqariladi. Keyingi paytlarda bir qancha mamlakatlarda «parranda grippi» deb nomlanuvchi kasallikning avj olishi va aholi salomatligiga katta xavf tug‘dirishi kuzatilmoqda. Kasallik parranda go‘shni va tuxum mahsulotlari orqali odamlarga yuqadi va og‘ir asoratlarga, hatto

kishilarning o'limiga ham sabab bo'ladi. Shu sababli parranda grippi yuqqan yoki kasalligiga shubha tug'ilgan parrandalar yo'q qilinadi.

Go'shtni laboratoriyada tekshirish. Tahlil uchun go'sht namunalari olish qoidalari.

Go'shtni laboratoriyada tekshirib ko'rishda uning har bir nimtasi va qismlaridan:

1) IV—V bo'yin umurtqalari qarshisidan;

2) Kuraklar sohasidagi muskullar oldidan;

3) son muskullarining yo'g'on qismlaridan yaxlit holida har bir kamida 200g keladigan namunalari olinadi. Namunalarni sanitariya shifokori yoki uning assistenti oladi hamda namunalari olinganligi to'g'risida dalolatnoma va qo'shib yuboriladigan hujjat tuziladi. Bunda tekshiruvning maqsadi va hajmi, ekspertiza sabablari va mahsulot partiyasini ko'zdan kechirilganda olingan natijalar albatta ko'rsatib qo'yiladi. Laboratoriyaga keltirilgan namunalari maxsus jurnalda qayd etiladi va darhol tahlil qilib ko'riladi.

Go'shtni organoleptik tekshirish. Go'shtni organoleptik tekshirishda tashqi ko'rinishi, qattiq-yumshoqligi (konsistensiyasi), hidi, yog'ining holati, paylari, iligiga e'tibor beriladi. Go'sht yuzasining holati paypaslab ko'rib aniqlanadi. Namligi yangi kesilgan joyiga bir bo'lak filtr qog'ozni bosib aniqlanadi Go'sht yangi bo'lsa qog'oz namlanadi. Uchi o'tkir qilib yo'nilgan yog'och tayoqcha yoki qizdirilgan pichoqni go'shtning ichiga sanchib chuqur qatlamlaridagi to'qimalar hidi tayoqcha yoki pichoqni go'shtdan chiqarib olib hidlab ko'rib aniqlanadi. Ro'yirost chirib, aynib qolgan go'shtni ovqatga ishlatishga yo'l qo'yilmaydi. Go'shtning yangi emasligini ko'rsatadigan belgilar topilsa, uni sinash uchun qaynatib pishirib ko'riladi.

Sinash uchun qaynatib pishirib ko'rish.

Kerakli jihozlar: texnologik tarozi va toshlari; suv hammomi; 100—200 ml li o'lchov silindri; 150—200 ml li kolba; soat oynasi.

Bir jinsli o'rtacha namuna olish uchun go'sht namunalari har qaysisini alohida-alohida qilib 3marta go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi va qiymasi yaxshilab aralashtirilib undan 20 g miqdorida tortib olinadi. Tortib olingan shu 20 g qiyma 150—200 ml li kolbagasolinadi va ustiga 60 ml distillangan suv quyilib, kolba soat oynasi bilan yopiladi, so'ngra 10 minutga suv hammomiga qo'yiladi. Go'shtning hidi qiyma qaynatib pishirilayotgan kolba ochilganda bug' paydo bo'lgan paytda aniqlanadi. sho'rvasining tiniqligini aniqlashda 20 ml sho'rva silindrga quyib olinadi va yorug'ga tutib turib ko'zdan kechiriladi. Eskirib qolgan va yomon sifatli go'sht sho'rvasi loyqa, qo'lansa va chirimsiq hidli, mazasi ham yoqimsiz bo'ladi. Bunday go'sht veterinariya sanitariya nazorati organlari ruxsati bilan hayvonlarga berish uchun yoki texnik maqsadlar uchun ishlatilishi mumkin.

Botulizmning kelib chiqishida kolbasaning ahamiyati. Kolbasa mahsulotlari veterinariya nazoratidan yaxshi o'tkazilmagan yoki sifatsiz go'shtdan tayyorlanganda va saqlanish tartiblariga rioya qilinmaganda, ovqatdan zaharlanishlarga, xususan,

botulizmning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Botulizmning *Klostridium botulinum* tayoqchasi kolbasa va oziq mahsulotlarda kuchli ta'sir ko'rsatuvchi toksin(zahar) keltirib chiqaradi.

Botulizm lotincha *votulus* so'zidan olingan bo'lib, kolbasa degan ma'noni bildiradi. Botulizm qo'zg'atuvchilari mutlaq anaerob bo'lib, havo kirmaydigan joyda — baliq, yog'li cho'chqa va mol go'shtidan tayyorlangan germetik konserva bankalarida, kolbasaning katta bo'laklari ichida 10—37°C(optimal)yoki 20—30°C da biologik zaharlar ichida eng kuchli zahar hosil qiladi. Bu kasallik qo'zg'atuvchisi 1896 yili Gollandiyada cho'chqa go'shtidan tayyorlangan kolbasadan topilgan. Bemor vaqtida antitoksik zardob bilan emlanmasa, o'limga olib keladi.

Organoleptik xossalari. Kolbasa mahsulotlarini baholashda avvalo u yaxshilab ko'zdan kechirib chiqiladi, paypaslab ko'riladi va bir bo'lak kesib hidlab ko'riladi. Yaxshi sifatli kolbasa mahsulotlarining sirti quruq, po'sti toza bo'lib, shu po'sti qiymasiga mahkam taqalib turadi. Kolbasalar konsistensiyasi zich, qaynatib pishirilgan kolbasalar sershira bo'lib, chetki tomoni ham, batonining ichi hambir xilda bo'lib turadi. Kesib ko'rilganida qiymasi bir tyokis, pushti rang bo'ladi. Ba'zi navdagi kolbasalarga qo'shiladigan shpikning rangi oq, konsistensiyasi elastikdir. Unda achimsiq hid, baliq hidi yoki o'ziga xos isidan tashqari boshqa bir is bo'lmaydi. Kolbasa mahsulotlarining hidi va mazasi har bir turi uchun o'ziga xos bo'ladi.

Kolbasa mahsulotlari tez buziladigan bo'ladi. Qaynatib pishirilgan kolbasalar, ayniqsa ichak-chavoq va kalla-pochadan tayyorlangan kolbasalar saqlashga uncha chidamaydi, ularning nomi va oqsili ko'p, shuningdek qiymasi bir tyokis bo'lib tushganligi uchun mikroblar uchun juda qulay oziq muhiti hisoblanadi. Qaynatib pishirilganidan keyin ham kolbasa qiymasida talaygina sporal mikroorganizmlar va bir oz miqdor issiqqa chidamli mikroblar saqlanib qoladi. Qulay sharoitlar bo'lganida (kolbasalar namlanganida, yaxshi shamollatib turilmaydigan issiqxonalarda saqlanganida) bu mikroblar faollashadi va zo'r berib oqsilni parchalab, qo'lansa hidli gazlar (vodorod sulfid, ammiak) va boshqa parchalanish mahsulotlari (indol,skatol)ni hosil qiladi. Bu mahsulotlarni ular miqdori juda kam bo'lganda ham organoleptik yo'l bilan aniqlash oson.

Kolbasalar noto'g'ri saqlanganida chirishga aloqador o'zgarishlar qiymasining o'zida ham boshlanishi mumkin. Oqsil va nitritlarning parchalanishiga sabab bo'ladigan chirituvchi va denitrifikatsiyalovchi mikroflora ta'siri ostida qiymasining rangi o'zgarib qoladi. Oqsil chirib parchalanganligi va yog'ining achib qolganligi tufayli kolbasa qiymasining ta'mi bilan isi keskin o'zgaradi: u achimsiq, taxir, chirimsiq ta'mli va qo'lansa hidli bo'lib qoladi.

Kolbasa mahsulotlarida ularning organoleptik xossalari yomonlashtirib qo'yadigan chirish alomatlarining bo'lishi bu mahsulotlarni chiqitga (brakka) chiqarish uchun asos bo'lib hisoblanadi. Bunday kolbasalarni qo'shimcha pishirgandan keyin ham ovqatga ishlatib bo'lmaydi.

Kolbasa mahsulotlarida ularning har 100 gramida ko'pi bilan 5mg nitritlar bo'lishiga yo'l qo'yiladi. Xomligicha dudlangan va yarimdudlangan kolbasalar ancha quruq, tarkibida talaygina (8% gacha) osh tuzi mavjud, dudlash vaqtida tutun ta'siridan mikroblarnobud bo'lishi saqlash muddatini oshiradi. Xomligicha dudlangan kolbasalarda dog' paydo qiladigan mikroblar sanitariya jihatidan olganda katta ahamiyatga ega bo'lmaydi, odam uchun xavf-xatar tug'dirmaydi va odatda, po'stining tagiga o'tmaydi. SEOVAJSXdan kelgan vakil boshqa birorta salbiy belgilarni topmasa mahsulotni ovqatga ishlatishga ruxsat beradi.

Fizik-kimyoviy ko'rsatkichlari. Odatda kolbasa mahsulotlari organoleptik xossalardan tashqari, ba'zi fizik-kimyoviy ko'rsatkichlari: tarkibidagi nam, nitritlar, osh tuzining qanchaligi bilan ham xarakterlanadi. Texnologik mulohazalarga ko'ra ba'zi navdagi kolbasalarga qo'shiladigan kraxmalni aniqlash uchun goho sifat reaksiyasi hamqo'yibko'riladi. Kolbasalarga qo'shiladigan osh tuzima'lumbirmazaberadivasaqlanishmuddatini oshiradi. Qaynatib pishirilgan, ichak-chavoq va qondan tayyorlangan kolbasalarda osh tuzi miqdori 1,5—4%ni, xomligicha dudlangan kolbasalarda taxminan 3—8%ni tashkil etadi. Osh tuzi miqdorining ko'payib ketishi mahsulotning organoleptik xossalarni yomonlashtirib qo'yadi va oziqlik qiymatini pasaytirib yuboradi.

Nitritlar kolbasa mahsulotlariga o'chmaydigan pushti tus berish uchun qo'shiladi: chunonchi, pishirishda issiqlik ta'siridan muskul fermenti parchalani ketadi va go'sht mahsulotlari kulrang tusga kirib qoladi. Nitritlar zaharli ta'sirga ega bo'ladi va organizmga tushganida zaharlanishga olib kelishi mumkin. Ichak-chavoq va qondan tayyorlanadigan kolbasalarni aytmaganda qaynatib pishirilgan kolbasalarda nitritlar miqdori (100gmahsulotga nisbatan milligrammlar hisobida olganda) ko'pi bilan 5 mlg, qaynatib dudlangan kolbasalarda ko'pi bilan 10mlg, xomligicha dudlangan kolbasalarda ko'pi bilan 3mlg bo'lishiga yo'l qo'yiladi.

TIBBIY TERMINLAR

Davlat standarti

Finnalar

Trixinella

Tasmasimon gijja

Cho'chqa va ho'kiz solityori

NAZORAT SAVOLLARI

1. Go'shtni laboratoriyada tekshirishning asosiy shartlari?
2. **Tayyor taomlardan tahlil uchun sinamalar olish tartibini aytib bering?**
3. **Sanitar tekshirishni o'tkazish bosqichlari?**
4. Sifatiga qarab mahsulotlar qanday toifalarga bo'linadi?
6. Oziq-ovqat mahsulotlarining sanitar ekspertiza dalolatnomasini tuzish tartibini aytib bering?

Test savollari

1. Go'sht mahsulotlarining inson organizmi uchun asosiy foydasi nimada?
A) Vitamin C manbai
B) Oqsil va temir manbai
C) Yog'siz energiya manbai
D) Faqat suv manbai
Javob: B
2. Go'shtning sifatini aniqlashda birinchi navbatda qaysi usul qo'llaniladi?
A) Organoleptik usul
B) Fizik usul
C) Kimyoviy usul
D) Mikrobiologik usul
Javob: A
3. Yangi go'shtning rangi qanday bo'ladi?
A) Kulrang
B) Yashil
C) Och qizil yoki qizil
D) Qora
Javob: C
4. Go'shtning hidini tekshirish qaysi tahlil turiga kiradi?
A) Fizik
B) Organoleptik
C) Kimyoviy
D) Biologik
Javob: B
5. Go'sht mahsulotlarining sifati qaysi ko'rsatkichlar bilan baholanadi?
A) Rang, hid, tuzilish
B) Narx
C) Transport vositasi
D) Ishlab chiqaruvchi soni
Javob: A
6. Go'shtni noto'g'ri saqlash nimaga olib keladi?
A) Mikroorganizmlar ko'payishiga
B) Rangning o'zgarishiga

- C) Hidning buzilishiga
- D) Barchasi to'g'ri

Javob: D

7. Go'sht mahsulotlarini laboratoriya sharoitida qaysi ko'rsatkichlar tekshiriladi?
- A) Kimyoviy va mikrobiologik
 - B) Faqat organoleptik
 - C) Faqat fizik
 - D) Faqat narx

Javob: A

8. Go'sht mahsulotlarini iste'molga yaroqli deb baholashda qaysi omil muhim?
- A) Saqlash harorati
 - B) Gigiyena talablari
 - C) Laboratoriya tahlili
 - D) Barchasi to'g'ri

Javob: D

9. Go'sht mahsulotlarida patogen mikroorganizmlar aniqlansa nima qilinadi?
- A) Iste'molga ruxsat beriladi
 - B) Qayta ishlanadi
 - C) Yo'q qilinadi yoki utilizatsiya qilinadi
 - D) Saqlanadi

Javob: C

10. Go'sht mahsulotlari sifati qaysi hujjatlar asosida nazorat qilinadi?
- A) Sanitariya va gigiyena me'yorlari
 - B) Sport qoidalari
 - C) Energetika qoidalari
 - D) Transport qoidalari

Javob: A

2. Vaziyatli masalalar (10 ta)

1. Oshxonaga yangi go'sht keltirildi. Uning rangi biroz qoramtir va hidida o'zgarish seziladi. Siz qanday choralar ko'rasiz?
2. Sovutgichda saqlanayotgan go'sht mahsulotlarining harorati me'yoridan yuqori. Siz qanday qaror chiqarasiz?
3. Go'sht mahsulotlarini tekshiruv vaqtida sirtida yopishqoq qatlam aniqlangan. Bu nimani bildiradi va qanday choralar ko'riladi?
4. Bozor nazorati vaqtida go'sht mahsulotlari laboratoriya tekshiruvisiz sotilayotganini aniqladingiz. Siz qanday choralar ko'rasiz?
5. Bolalar bog'chasiga keltirilgan go'sht mahsulotlari sifati shubhali. Siz qanday tekshiruv usullarini qo'llaysiz?
6. Go'sht mahsulotlarida mikrobiologik tahlil natijasida bakteriyalar me'yoridan yuqori chiqdi. Siz qanday qaror chiqarasiz?
7. Go'sht mahsulotlarini transport qilish paytida sovutish tizimi ishlamagan. Bu holatda mahsulotni iste'mol qilish mumkinmi?

8. Tekshiruv paytida go'sht mahsulotining saqlash muddati o'tib ketgani aniqlandi. Siz qanday choralar ko'rasiz?
9. Oshxonada ishlov berilayotgan go'sht mahsulotlari boshqa mahsulotlar bilan birga saqlanmoqda. Bu gigiyena qoidalariga to'g'rimi?
10. Go'sht mahsulotlarida kimyoviy konservantlar me'yoridan oshib ketgan. Siz qanday tavsiya berasiz?

1. Interaktiv metod: "Aqliy hujum (Brainstorming)"

Maqsad:

Talabalarda go'sht mahsulotlarining sifati va xavfsizligini ta'minlash bo'yicha **mustaqil fikrlash va muammolarni aniqlash** ko'nikmasini rivojlantirish.

Jarayon:

1. O'qituvchi doskaga asosiy savol yozadi:
"Go'sht mahsulotlari sifati qanday omillar ta'sirida buzilishi mumkin?"
2. Talabalar navbat bilan fikr bildiradi. Masalan:
 - noto'g'ri saqlash harorati
 - transport qoidalariga amal qilmaslik
 - mikroorganizmlar bilan ifloslanish
 - gigiyena qoidalariga amal qilmaslik
3. Barcha fikrlar doskaga yoziladi.
4. O'qituvchi talabalar bilan birga ularni **toifalarga ajratadi**:
 - gigiyenik omillar
 - biologik omillar
 - fizik omillar

Natija:

Talabalar go'sht mahsulotlari sifati buzilishining **asosiy sabablarini mustaqil aniqlashni o'rganadi**.

Interaktiv metod: "Rol o'ynash (Role play)"

Maqsad:

Talabalarda **sanitariya nazorati jarayonini amaliy ko'nikma sifatida shakllantirish**.

Jarayon:

1. Talabalar 3 ta guruhga bo'linadi:
 - Sanitariya nazorati xodimi
 - Oshxonada yoki bozor sotuvchisi
 - Laboratoriya mutaxassisi

2. Vaziyat beriladi:
Bozor yoki oshxonaga keltirilgan go'sht mahsulotining sifati tekshirilmoqda.
3. Guruhlar o'z rollarini bajaradi:
 - Nazoratchi mahsulotni tekshiradi
 - Sotuvchi mahsulot haqida ma'lumot beradi
 - Laboratoriya mutaxassisi tahlil natijasini aytadi
4. Oxirida barcha talabalar vaziyatni muhokama qiladi va **to'g'ri qaror chiqaradi.**

Natija:

Talabalar sanitariya nazorati jarayonini **real ish sharoitiga yaqin tarzda o'rganadi.**

2.4.O'quv moduliga ajratilgan jami kredit: 12.	Modul: Kommunal gigiyena va jamoat salomatligi 2.4.1 Kommunal gigiyena bo'limining maqsad va vazifalari, buyruqlar va me'yoriy hujjatlar (2 kredit)
---	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt: 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	1 .Kommunal gigiyena bo'limining maqsad va vazifalari. 2.Ogohlantiruvchi va joriy nazoratni o'tkazishda qo'llaniladigan me'yoriy hujjatlar.

O'quv mashg'uloti maqsadi:

1.Ta'limiy :

Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash, Amaliy ko'nikmalarni egallash, Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash, Deontologik tarbiyaning shakllanishi, Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash

2.Tarbiyaviy maqsadi

Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish

<p>“Oziq –ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligi to‘g‘risidagi” qonun mohiyati va mazmuni. Ovqatlanish gigienasi. Ovqat kaloriyasiga sanitariya-gigienik baho berish. Asosiy ovqat mahsulotlari: oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, karbon suvlari, vitaminlar, mineral tuzlar va ularning fiziologik ahamiyati. Kamqonlik, buqoq, jinsiy zaiflikni kelib chiqishida ovqatlanishning roli. Ovqat mahsulotlarini konservatsiya qilish usullari. Go‘sh va go‘sh mahsulotlari, sut va sut mahsulotlari, don mahsulotlari, tuxumga sanitariya-gigienik baho berish. Ovqatdan mikrobl va mikrobsiz zaharlanishlar. Ovqat mahsulotlarini saqlash va transportirovka qilish. Umumiy ovqatlanish muassasalarini qurishni rejalashtirish, qurish va jihozlash, ekspluatatsiya qilishni sanitariya jihatidan nazoratni qilish. Oshxona xodimlarining shaxsiy gigienasi va sanitariya bilimini nazorat qilish. Oshxona xodimlarini dispanserizatsiyadan o‘tishini nazorat qilish.</p> <p>Ovqat mahsulotlarini tekshirish usullari. Sinama olish, organoleptik, fizikaviy va kimyoviy tekshirish usullari. Tayyor taomlarni tekshirish.</p>	<p>O‘quv faoliyatining natijalari: Tinglovchi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Oziq –ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligi to‘g‘risidagi” qonun mohiyati va mazmunini; • ovqatlanish gigienasini; • asosiy ovqat mahsulotlari: oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, karbon suvlari, vitaminlar, mineral tuzlar va ularning fiziologik ahamiyatini; • kamqonlik, buqoq, jinsiy zaiflikni kelib chiqishida ovqatlanishning rolini; • ovqat mahsulotlarini konservatsiya qilish usullarini; • ovqatdan mikrobl va mikrobsiz zaharlanishlarni; • ovqat mahsulotlarini tekshirish usullarini <p>sinama olish, organoleptik, fizikaviy va kimyoviy tekshirish usullarini.</p>
<p>O‘qitish metodlari</p>	<p>Jigsaw (Mozaika) usuli Debat (Munozara) usuli</p>
<p>O‘quv faoliyatini tashkil etish</p>	<p>Jamoaviy va guruhlarda ishlash ,yakka tartibli</p>

O'qitish vositalari	Doska,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa	<p style="text-align: center;">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimini</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga Kommunal gigiyena bo'limining maqsad va vazifalari, buyruqlar va me'yoriy hujjatlar Har bir mavzu tushuntirilganda Bahs munozara tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	Tinglovchilar bilimlarini eslab,test savollarigi javob beradilar.Savollarga aktiv javob beradilar.Yangi mavzu bayonini yozib oladilar.Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar

mustaxkamlash		
<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov, B.E.TO'xtarov, L.K.Abduqodirova, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva "UMUMIY GIGIENA BILAN EKOLOGIYA" Toshkent-2009</p> <p>2.G.T. ISKANDAROVA "Mehnat gigiyenasi" Toshkent-2010</p> <p>3.Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G' Hayitov "yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" Toshkent -2013</p> <p>4.F.I Salomova, Sh.T Iskandarova "Gigiyena. Tibbiy ekologiya" Toshkent-2020</p> <p>5.S.B. Israilova "Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati" o'quv qo'llanma. Turon nashr. Samarqand-2026 https://e-library.sammu.uz/uz/book/5400</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

Mavzu: Kommunal gigiyena bo'limining maqsad va vazifalari, buyruqlar va me'yoriy hujjatlar.

Reja:

- 1.Kommunal gigiyena bo'limining maqsad va vazifalari.
- 2.Ogohlantiruvchi va joriy nazoratni o'tkazishda qo'llaniladigan me'yoriy hujjatlar.

Hozirgi vaqtda xalq xo'jaligining hamma tarmoqlarida qayta qurish jarayoni sekin-asta amalga oshirilmoqda. Bunday o'zgarishla maorif — o'qish-o'qitish sohalarida ham kuzatilyapti. Bu tabiiy albatta. Ilmiy-texnika taraqqiyoti hayotda yangi-yangi masalalarni, jamiyat bilan tabiat o'rtasidagi munosabatlarni tubdan o'zgartirib yubordi. Fan sohasida erishilayotgan yutuqlar texnika rivojiga ta'sir ko'rsatmoqda. Tibbiyot va gigiena fani ham bundan istisno emas. Kommunal yoki turar joy gigienasi shahar, posyolka va qishloq aholisi hayoti va sog'lig'i bilan bog'liq bo'lgan va unga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etuvchi omillarning oldini olishga doir tadbir-choralarni ishlab chiqadi.

Kommunal gigiena ko'p qirrali fan bo'lib, uning har bir qismida ilmiy asosga tayangan holda insonning sihat-salomatligani saqlash uchun turli gigienik tadbir-choralar ishlab chiqilgan. U qonuniy ravishda bajarilishi zarur bo'lgan normativ hujjatlarni tayyorlaydi va turli vazirliklar yordamida bu hujjatlar sanitariya qoidalari, ko'rsatmalar, qo'llanmalarni tasdiqlab ularning amalda joriy qilinishini kuzatadi. Bu hujjatlarning asl maqsadi sanitariyagigiena tadbirlarini amalga oshirish, yuqumli va yuqumsiz kasalliklar tarqalishining oldini olish va tashqi muhitning ifloslanishiga yo'l qo'ymaslikdir.

Kommunal gigiena fanining asosiy maqsadi quyidagilardan iborat: 1. Turar joylarni loyihalashtirish gigienasi. 2. Atmosfera havosini va sanitariya holatini yaxshilash. 3. Aholini toza ichimlik suv bilan ta'minlash. 4. Suv havzalarini sanitariya jihatidan muhofaza qilish. 5. Turar joylarni ozoda tutish va tuproqlarni sanitariya jihatidan muhofaza qilish. 6. Fizik omillarning ahamiyatini tushuntirish. 7. Turarjoy, ma'muriy binolar va davolash-profilaktika muassasalarining gagienik holatini yaxshilash. Qabul qidingan qonun va qoidalar bo'yicha shaharlarning quri-lishi, 4 joylashtirilishi, shaharlarni taraqqiy ettirish bosh reja loyihasiga asoslanib amalga oshiriladi. Bunda ularni obodondlashtirish, markazlashgan vodoprovod suvi bilan ta'minlash ko'zda tutiladi. Uy-joy va ma'muriy binolar loyihasini ishlab chiqishda milliy an'analar va me'morchilik usullarini nazarda tutish gigienik jihatdan katta ahamiyatga ega. Bunda ayniqsa joylarning sharoitini hisobga olish zarur. Bizda qabul qilingan davlat hujjatlarida aholining qismi bir vaqtda uyjoy bilan etarli ravishda ta'minlanishi ktutiladi. Unda me'morchilik an'analari nazarda tutiladi, qurilish matyeriallariga ham alohida ahamiyat byeriladi. Keyingi yillarda mamlakatimizda katta sanoat korxonalari, kommunal ob'yektlar va turar joylar qurish, uy-joylarni qurish, shaharlarni kengaytirishga katta ahamiyat byerilmoqdaning uchun gigiena fanini taraqqiy ettirish, bu sohada yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash, ularning malakasini oshirish amalga oshirilmoqda. Ko'pchilik tibbiyot oliy bilimgohlari qoshida sanitariya-gigiena kulliyotlari, gigiena kafedralari mavjud. Gigiena va kasb kasalliklari ilmiytekshirish ilmgohlari, amaliy ishlarni bajarish uchun sanitariyaepidemiologiya stanciyalari ishlab turibdi. Fan va texnika taraqqiyoti kommunal gigiena fanining tez fursatda rivojlanishiga yordam byermoqda. Kommunal gigiena mamlakatimiz xalq xo'jaliganing hamma tarmoqlari bilan, aholining hayoti va turmushi bilan chambarchas bog'langan holatda ish olib

bormoqda. Kommunal gigiena sanoat korxonalarini, shahar qurilishini, mada-daniy hayotni va qolavyersa tashqi muhit obektlarini sog'lomlashtirish yo'lida katta ishlar qilishni maqsad qilib qo'ygan. Bu fanning taraqqiyoti yo'lida ko'pgina ilmiy ishlar, gigienik normalar, standartlar, qoidalar va boshqalar ishlab chiqildi hujjatlarning ko'pchiligiga qabul qilingan, tasdiqlangan bo'lib, qonuniy hujjat bo'lib qoddi. Bu qonun va qoidalardan turar joylarni loyihalashda, atmosfera havosi, suv havzalarini muhofaza qilishda, kimyoviy zararli 5 omillardan tabiatni muhofaza va boshqa tadbir-choralarni amalga oshirishda foydalaniladi. Gigiena fani tomonidan ishlab chiqilgan hujjatlarning hammasi olib borilgan tajribalar, kuzatishlar va boshqalarga asoslanadi. Kommunal gigiena sanitariya amaliyotida va tibbiyot oliygohlaridagi maxsus kafedralarda sanitariya vrachlari tayyorlashda keng foydalaniladigan fan bo'lib, tobora mukammalashib boradi va jamiyat talablariga ilmiy va amaliy tomondan javob byeradi. Sanitariya vrachi xalq xo'jaligining rivojlanishiga, inson salomatligini saqlashga katta hissa qo'shuvchi shaxs hisoblanadi. Kommunal gigiena fani ayrim davlatlar, qit'alar, qolavyersa, yer kurrasining iqtisodiy va siyosiy taraqqiyoti bilan ham chambarchas bog'langan.

Fanni o'qitishdan maqsad- nazariy tomondan tayyorlash va amaliy tomondan uddalay olishini va ko'nikmalarni vujudga keltirish asosida talabalarni aholi salomatligini mustahkamlash maqsadida tabiatning injiqlik va antropogen omillar bilan bog'liq bo'lgan turli kasalliklarini oldini olish maqsadida aholi yashash joylarida sanitariya sharoitlarini yaxshilash uchun kerak bo'ladigan gigienik me'yorlarini va sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni ilmiy asoslab berishdan iborat. Kommunal gigiena fanining asosiy maqsadlari uning alohida bo'lgan (quyida sanalgan) 6 ta bo'limida berilgan. 1. Suv va ichimlik xo'jalik suv ta'minoti gigienasi. Ma'azkur bo'limda ichimlik suvining sifati, tozalash qurilmalarini joylashtirish va ishlatish, aholini sifatli ichimlik suvi bilan ta'minlovchi tarmoqlarga qo'yiladigan gigienik talablar o'rganiladi. 2. Suv ob'ektlarini sanitariya muhofazalash gigienasi. Ushbu bo'limda suv havzalari suvlarining sifati masalalari, ularni ichimlik xo'jalik suvi manbasi sifatida ishlatish mumkinligi, hamda suv havzalari suvining sifatini turg'un saqlash maqsadida chiqindi oqava suvlarini tushirilishiga qo'yiladigan gigienik talablar o'rganiladi. 3. Tuproqning sanitariya himoyasi va aholi turar joylarini sanitariya tozalash gigienasi. Bu bo'limda tuproqni kimyoviy va biologik moddalar bilan ifloslanish shart- sharoitlari, ifloslantiruvchilarni tuproq orqali yer osti suvlarga, atmosfera havosiga, o'simliklarga olib inson salomatligiga va turmush sharoitiga ta'sir ko'rsatishi o'rganiladi. Bo'limda yana suyuq chiqindilardan sanitariya tozalashga qo'yiladigan gigienik talablar ham o'rganiladi. 4. Atmosfera havosini sanitariya muhofazalash gigienasi. Bu bo'limda atmosfera havosini ifloslanishining qanday darajasi aholi salomatligiga zararsiz ekanligi, aholi turmushining sanitariya maishiy sharoitlarni buzmaydigan holati, aholi turar joylari havosi tarkibida ifloslantiruvchilarning gigienik me'yoridan oshib ketish darajasini vujudga kelishini oldini olish maqsadida atmosfera havosini ifloslantiruvchi manbalarni joylashtirishga va ishlatilishiga qo'yiladigan gigienik talablar o'rganiladi. 5. Turarjoy, umumjamo'a,

madaniy maishiy va davolash profilaktika muassasalari gigienasi. Bunda turar joy binolari ichki omillarining inson uchun optimal darajasi (havo harakati, nisbiy namlik, havo harorati, xonaning radiatsion rejimi), davolash profilaktik muassasalarini loyihalashtirish, obodonlashtirish va jihozlanishiga qo'yiladigan talablar, madaniy maishiy muassasalarni (hammom, kirxona, sartaroshxona, kinoteatr, teatr, sirk va boshqalarni) loyihalashtirish, obodonlashtirish va jihozlanishiga qo'yiladigan talablar, sport inshootlarini (suzish havzalari, sport komplekslari va zallari) loyihalashtirish, obodonlashtirish va jihozlanishiga qo'yiladigan talablar qaraladi. 6. Aholi turar joylarini loyihalashtirish (rejalashtirish, joylashtirish) gigienasi bu bo'lim da aholi turar joylarini rejalashtirishda tabiiy iqlim sharoitlarining ahamiyati va ularni rejalashtirishda hisobga olish, aholi turar joylari hududlarida seliteb mintaqani rejalashtirish va qurilishga qo'yiladigan gigienik talablar, qishloq aholisi, turar joylarini rejalashtirishni o'ziga xos tomonlari o'rganiladi. Kommunal gigiena fani aholi salomatligini saqlash va kasalliklarni oldini olish maqsadida atrof muhit omillari (suv, havo, tuproq, fizik omillar) ifloslanishdan muhofaza qilish uchun gigienik me'yorlarni ishlab chiqadi va amaliyotga tatbiq etadi. Shu boisdan ham "Kommunal gigiena" fani respublikamizdagi sog'liqni saqlash tizimida sanitar- epidemiologik nazoratni tashkil qilish va o'tkazishda muhim rol o'ynaydi.

Aholini uy-joy bilan ta'minlash maqsadida ko'plab uy-joylar qurilmoqda, zavod-fabrikalar, sanoat korxonalarini, madaniy-maishiy binolar qad ko'tarmoqda, shifoxonalar, dam olish uylari, sanatoriylar, pansionatlar bunyod bo'lmoqda. Bu binolarning aholi, ishchi-xizmatchilar talabiga javob byeradigan bo'lishi ko'pincha sanitariya xodimlariga bog'liq bo'ladi. Bu vazifalar Davlat sanitariya nazorati to'g'risidagi nizomda ko'rsatilgan. Sanitariya organi xodimlari aholini turli territorialarga, regionlarga joylashtirishda bosh sxemaga asoslanadi. Rayon planlariga va ularning bosh planlariga o'zgartirishlar kiritish ham bosh sxemaga asosan tuziladi. Mabodo, racon bosh loyihasiga va qurilishga o'zgartirishlar kiritish zarur bo'lsa, shu loyiha ishlab chiqilayotgan vaqtda amalga oshirilishi kerak. Chunki shu rayonning taraqqiyoti rayon loyihasida o'z aksini topadi. Turar joylar loyihasi, uni qurish uchun ajratilgan maydonlar-ning sanitariya holati uchun javobgar shaxs sanitariya nazorati xodimi hisoblanadi. U joyning tabiiy iqlimi, sanitariya holati, tuprog'ining tuzilishini dalillar bilan tasvirlab byeradi. Qurilish uchun ajratilgan maydonlarga to'la-to'kis baho berish uchun sanitariya xodimi qo'lida etarli dalil bo'lishi lozim. Qolavyersa, qurilgan ob'yektlar: sanoat korxonalarini, kommunal-xo'jalik ob'yektlari, shifoxonalar, savdo ob'yektlari va boshqalar-ning atmosfera havosiga, suv havzalariga, tuproqqa ta'sirini oldindan ko'ra bilish va ularning oldini olish ham sanitariya organi xodimlari zimmasiga yuklatilgan. Sanitariya nazorati xodimlarining keyingi bosqichdagi vazifasi shaharni va ishchi posyolkalarning bosh loyihasini ishlab chiqish va turar joylarni qurish bilan bog'liq. Bu bosqichga sanitariya va gigiena nuqtai nazardan aholi turar joylarini turli funktsional zonalarga bo'lish kiradi. Sanitariya vrachlari aholini ichimlik suv bilan ta'minlash, kanalizatsiya o'tkazish, tashqi muhit ob'yektlarini sanoat chiqindilaridan muhofaza qilish

vazifasini ham hal qiladilar. 500 000 odamga mo'ljallangan shahar loyihasi ikki bosqichda ishlab chiqiladi, ya'ni birinchi bosqichda loyihaning texnika va iqtisodiy asosi ishlab chiqilsa, ikkinchi bosqichda loyihaning o'zi ishlab chiqiladi. Qolgan turar joylar uchun bir bosqichli bosh loyiha ishlab chiqiladi. 50 ming aholi uchun mo'ljallangan shaharlar, ishchi posyolkalarining bosh loyihasi qoida bo'yicha to'lato'kis shahar plani bilan ishlanavyeradi. Eng yirik shaharlar uchun shahar bosh loyihasi bilan bir qatorda shahar atrofi zonalari loyihasi ham ishlab chiqiladi. Sanitariya nazorati xodimlarining keyingi bosqichdagi vazifasi so'nggi yillarga mo'ljallangan loyihalarni ishlab chiqishda faol ish olib borishdir. Bu loyiha turar joylar uchun odatda mustaqil ishlab chiqiladi. Bunda bir yil ichida qurish uchun mo'ljallangan yer maydonining 50 000 m² i bitkazilib foydalanishga topshiriladi. Sahhar qurilishining bu bosqichida loyihada ilgari qabul qilingan qarorlarning to'lato'kisligi (ya'ni turar joylar va funkcionalar zonalari loyihasining to'liqligi) qayta aniqlanadi va kamchiliklari qo'shimcha matyeriallar bilan to'ldiriladi. Loyihaning ma'muriy markaz qilishga mo'ljallangan qismini sinchkovlik bilan sanitariya nazoratidan o'tkazish maqsadga muvofiq. Chunki shahar markazi aholini ishdan keyin, dam olish kunlari hordiq chiqaradigan joyi hisoblanadi. Loyihaning keyingi bosqichi bu loyihaga yakun yasab, uni qurishga o'tish bosqichi hisoblanadi.

OGOHLANTIRISH SANITARIYA NAZORATI

Sanitariya vrachlari ogohlantirish sanitariya nazoratini olib borishda quyidagi ishlarni amalga oshirishlari kerak: 1) qattiq va suyuq axlatlarni yig'ib olib chiqib ketish, ularni zararsizlantirish va ulardan foydalanish uchun quriladigan inshootlarga yer maydonlarini ajratishda qatnashishlari; 2) turar joylarni sog'lomlashtirish rejalariga baho berishlari; 3) turar joylarning sanitariya holatini yaxshilashning bosh planiga xulosa yozishda (ekspyertiza qilishda); 4) qattiq va suyuq axlatlarni zararsizlantirish hamda undan foydalanish uchun quriladigan maxsus inshootlarni, avtomobil xo'jalik ob'yektlarining loyihalariga va qurilishiga, qurilgan ob'yektlarni qabul qilish, boshqarshp nazoratini uyushtirishga baho berishda; 5) zaharli kimyoviy moddalarni ishlatish shartlarini va ishlatish mumkin bo'lmaganlarini yo'qotish uchun ruxsat etiladigan masalalarini kelishib olishda; b) minyeral' o'g'itlar, zaharli kimyoviy moddalarni saqlash omborlari, don va urug'larni dorilash punktlari, qishloq xo'jalik samolyotlari, avtomobil' transportlari, traktorlarni zaharli moddalardan zararsizlantirish uchun quriladigan ob'yektlarga yer maydonlarini ajratishda; 7) ularning loyihalariga xulosa yozishda va boshqalarda faol qatnashishlari zarur. Ogohlantirish sanitariya nazoratining eng asosiy vazifalaridan biri yer maydonlarini ajratishda yoki tanlashda sanitariya vrachlarining qatnashishidir. Yer maydonlarini ajratishda sanitariya vrachlari quyidagi uch masalaga e'tibor byeradilar: a) loyihalash va qurilmoqchi bo'lgan inshoot uchun ajratilgan yer maydoniga (yer maydonini kattakichikligi) baho berish; b) chiqindi suvlarni tozalash inshootlari bilan aholi turar joylar oralig'idagi sanitariya himoya chegaralari kengligani aniqlash; v) ajratilgan yer maydoni tuprog'ining gidrogeologiyasi shart-sharoitlariga baho berish. Bunda tup-

roqning turi, uning fil'trlash qobiliyati, yer osti suvlarining qaysi chuqurlikda joylashganligi va ayrim holatlarda yer osti suvlarining yo'nalish harakatlari hisobga olinadi. Aholi turar joylarining sanitariya holatini yaxshilash rejasi-ni baholashda joylarning obodonlashganini (kanalizatsiya shoxobcha-lari borligini) hisobga olish kerak bo'ladi. Bunda suyuq va qattiq axlatlarni turar joylardan olib chiqib ketishning turli imko-niyatlaridan foydalanish nazarda tutilishi kerak; a) turar joylar to'liq kanalizatsiya tarmoqlariga ega bo'lganda suyuq axlatlar shu tarmoqlar yordamida tozalash inshootlariga oqiziladi, qattiq axlatlar esa shahar xududining hamma maydonlaridan yig'ib olib chiqib ketish sistemasiga asoslanadi; b) qisman kanalizatsiya tarmoqlari bo'lgan xududlardan suyuq axlatlar assenizatsiya sistemasi yordamida olib chiqib ketilsa, qattiq axlatlar esa yuqoridagi singari yig'ib olib chiqib ketish sistemasiga asoslanadi; v) kanalizatsiya tarmoqlari bo'lmagan turar joylardan suyuq axlatlarni olib chiqib ketish assenizatsiya sistemasi yordamida bajariladi. Bunda, sanitariya vrachlari axlatlarni yig'ish uchun qo'yilgan idishlar miqdorini, ularni saqlashni, axlatlarni olib chiqib ketishni va zararsizlantirish masalalarini amalga oshirish uchun qilingan hisobkitoblarga baho byeradilar. Ogohlantirish sanitariya nazoratining yana bir eng muhim vazifalaridan biri tuproqni muhofaza qilishni va turar joylarning sanitariya ahvolini yaxshilashning bosh loyihalariga xulosa yozishdir. Turar, joylarni tozalashning bosh sxemasi deganda — turar joylarning sanitariya ahvolini yaxshilash loyihasi tushuniladi. Ko'pincha sanitariya tajribasida turar joylarni tozylashni bosh sxemasining loyihasi alohida loyiha sifatida tavsiya qilinadi va unga xulosa yoziladi. Goho bunday bosh sxema loyihalari turar joylarni qayta qurish uchun ishlab chiqilgan loyihalar tarkibiga kiritiladi. Sanitariya vrachlari oldida birinchi galda turar joylarni sanitariya ahvolini yaxshilash rejasi to'g'riligini aniqlash vazifasi tursa, ikkinchi galda tozalashning bosh sxema loyihalarini amalga oshirishda faol qatnashish vazifasi turadi. Umuman, turar joylarning sanitariya holatini yaxshilash maqsadida ishlab chiqilgan tozalash bosh sxemasini loyihasi uchun xulosa yozish bir necha bosqichdan iborat: 1.Sanitariya tozalash bosh sxemasi loyihasini tekshirish va xulosa yozish uchun sanepidstanciyaga kelgan hujjatlarni to'liqligini aniqlash — ya'ni tushuntirish xati, grafiklar va qo'shimcha matyeriallar va boshqalar. 2.Sanepidstanciyaga kelgan hujjatlarga xulosa yozish uchun qonunlashtirilgan nrrmativ rasmiy hujjatlarni, Davlat standartlarini va boshqa zarur matyeriallarni aniqlash va shular asosida xulosa yozish. 3.Loyihaning nomi, ishlab chiqqan idora yoki tashkilotning nomi, ishlab chiqilgan yili va mualliflar nomi bilan tanishiladi. 4. Turar joylarni ifodalab byeruvchi hujjatlar bilan, ya'ni aholining soni, turar joy fondining holati, ularning obodonlash-tirilganligi, jamoa ovqatlanish punktlarining borligi, aholiga kommunal xizmatning holati, odamlarning yurishi uchun ajratilgan yo'llar va katta yo'llardan o'tish qismlarining holati, joyning ta-biiy va iqlim sharoiti, o'rtacha harorat, yog'ingarchilik miqdori, joyning tekis va notekisligi, gurunt yer osti suvlarining chuqur-ligi, aholi o'rtasida tarqalgan kasalliklar — yuqumli, oshqozon-ichak, gepatit hamda gijja kasalliklarining holati va boshqalar bilan tanishish. Sanitariya vrachining bu matyeriallar bilan tanishishi

aholi turar joylaridagi sanitariya holatini bilib olish va qolavyersa turar joylarni sanitariya holatini yaxshilash chora-tadbirlarini amalga oshirish imkonini byeradi.

5. Turar joylardagi qattiq va suyuq axlatlarni olib chiqib ketish sistemasini asoslash.

6. Turar joylardan chiqindi axlatlarni rejali va sistemali ravishda olib chiqib ketilishiga sanitariya jihatdan baho berish. Turar joylarni tozalashning bosh sxemasi loyihasiga chiqindi axlatlarni rejali va sistemali ravishda olib chiqib ketishni, shaharni axlatdan tozalashni ma'lum bir grafik asosida amalga oshirishni va kalendar vaqtini aniqlab, buni amalda joriy etishni kiritish zarur. Odatda, turar joylarda yig'ilgan chiqindi axlatlarni olib chiqib ketish ko'p qavatli binolar qurilgan xududlarddn boshlanadi, bunda oshqozon-ichak, yuqumli kasalliklar va gijja kasalliklari tarqalgan mahallalar ham hisobga olinadi.

7. Axlatlarni o'z vaqtida yig'ishtirib olishni amalga oshirish uchun kishi boshiga yiliga yig'iladigan axlatning o'rtacha miqdori aniqlanadi. O'rtacha yiliga kishi boshiga yig'iladigan axlat miqdorini aniqlash shahar va nohiya aholisi uchun juda zarur. Axlatlar miqdoriga qarab axlat, najas tashiydigan turli transport vositalari, axlatlarni yig'ish uchun idish (baklar, konteynerlar) va boshqalar ajratiladi. Katta shaharlarda kishi boshiga o'rtacha yig'iladigan chiqindi, qattiq axlatlar 0,5 dan 0,8 m³ ga teng.

8. Chiqindilarni zararsizlantirish, ulardan foydalanish va yo'q qilish usullarini tanlash katta ahamiyatga ega. Bu sohada sanitariya vrachlari quyidagi qoidalarga asoslanib ish tutishlari kerak: ya'ni paydo bo'lgan tartibsiz axlatxonalarni yo'q qilish, maxsus jihozlan-gan tartibli axlatxonalarni tashkil qilish, ayniqsa qattiq axlatlarni kompostlash usulini joriy qilishga, ulardan foydalanish va maxsus axlatlarni yoqadigan zavodlarda kuydirish yo'li bilan zararsizlantirish yo'llarini ko'rsatishga ahamiyat berish zarur.

9. Qattiq axlatlarni zararsizlantiruvchi va yo'q qiluvchi maxsus inshootlarga, uskunalarga, asbob-anjomlarga gigienik nuqtai nazardan baho berish. Bunda zararsizlantirish uchun kelayotgan axlat miqdorini axlatni zararsizlantiruvchi inshootni ishlab chiqarish hajmiga to'g'ri kelish kelmasligani aniqlash zarur. Masalan, kompostlash maydonining hisob-kitobi: $M = 0,13 \times A \cdot 1000$ M — kompostlash maydonining kattaligi, gektar hisobida; 0,13— 1000 ta aholi uchun zarur bo'lgan maydon kattaligi; A — turar joylardagi aholining soni. SHuni ta'kidlash zarurki, axlatlarni yig'ish, olib chiqib ketish va zararsizlantirish kommunal xo'jalik va sanitariya miliciyasi guruhlari zimmasiga yuklatilgan. Sanitariya nazorati xodimlari-ning vazifasi aholi turar joylarining sanitariya tozalash bosh sxemasi loyihasiga xulosa chiqarib berishdir. Miliciya xodimlari o'zlarining mahallalardagi vakillari yorda-mida maydonlarning, ko'chalarning, bozor va parklarning, stadion-larning va boshqa joylarning tozaligini nazorat ostiga oladilar. Sanitariya vrachlari turar joylarning sanitariya holatini yaxshilash maqsadida sanitariya tozalash bosqichlari bilan tanishib va shu asosida axlatlarni yig'ishtirib olish va ularni zararsizlantirish chora-tadbirlarini ishlab chiqadilar. Bu tadbirlar shahar va nohiya ijroqo'mlari tomonidan tasdiqlanadi. Kundalik sanitariya nazorati yil boshida tuzilgan va Davlat bosh sanitariya vrachi tomonidan tasdiqlangan reja asosida olib boriladi. Joylarning sanitariya holatini yaxshilash maqsadida sanitariya vrachlari turar joylarning nazoratini samarali olib

borishi uchun quyidagi vazifalarni bajarishi zarur. 1. Turar joylarni sog'lomlashtirishni jadallashtirish, ya'ni hamma xududlarda sanitariya tozalash ishlarini amalga oshirishni, turar joylarni axlat yig'ish idishlari bilan to'liq ta'minlashni, axlatni olib chiqib ketish uchun axlat tashuvchi vositalar — avtomobillar bilan ta'minlashni, axlatlarni zararsiz holatga keltirishni, turar joylarni axlatlardan tozalash maqsadida tuzilgan tadbir-choralarni amalga oshirishni, hamda shu soha bo'yicha sanitariya maorif ishlarini olib borishni nazorat ostiga olish.

2. Turar joylarni chiqindi axlatlardan tozalashning kundalik va kelajak rejalarini hamda tadbir-choralarini o'z vaqtida shahar, nohiya, viloyat ijroiya qo'mitalari oldiga qo'yish. 3. Kommunal xo'jalik xodimlari va xizmatchilariga, xonadon egalariга ma'muriy ta'sir ko'rsatish va jarima solish. Chiqindi-axlatlarni zararsizlantirish va ulardan foydalanish inshootlari kommunal xo'jalik idoralariga tegishli bo'lib, ularning ish faoliyati ustidan sanitariya vrachlari kundalik sanitariya nazoratini olib boradilar. Birinchi va ikkinchi iqlimli regionlardagi kolxoz, sovxoz xududlarida tashkil qilingan kompostlash inshootlariga yiliga ikki marotaba borib sanitariya nazoratini o'tkazish tavsiya qilinadi (oktyabr' va aprel' oylarida). Assenizatsiya shudgorlarini, mukammallashtirilgan axlatxonalarini, biotyermik kamyeralarni, kompost maydonlarini, transport parklarini har uch oyda bir marta, axlatni qayta ishlash zavodlarini, qayta ishlaydigan mexanik uskunalarni, axlat kuydirish stancyalarini, axlatlardan foydalanish zavodlarini, suyuq chiqindi, axlatlarni quyadigan stancyalarni va boshqalarni har oyda bir marotaba nazorat qilish zarur. Chiqindi axlatlarni zararsizlantirish va ulardan foydalanish inshootlarida kundalik sanitariya nazoratida quyidagilarni bajarish taqozo qilinadi: birinchidan uskunalarining o'rnatilishi va ish-lashini to'g'riligini tekshirish kerak bo'ladi. Ikkinchidan zararsizlantirish jarayonini yaxshi natija berishini nazorat qilish maqsadida kompostlardan namunalar olinib tekshiriladi. Agar kompostlangan axlat namunalarda gijja tuxumlari uchramasa, unday kompostlardan qishloq xo'jaligida foydalanishga ruxsat beriladi. Uchinchidan axlatlarni zararsizlantiruvchi uskunalarini ish jarayonlarida tashqi muhitga xalal berish-byermasligi o'rganiladi. To'rtinchidan chiqindi axlatlarni zararsizlantiruvchi, ya'ni ulardan foydalanish uchun qurilgan inshootlarda ishlaydigan ishchilarning ish sharoiti, sog'ligi va boshqa tomonlari o'rganiladi. Mukammallashtirilgan axlatxonalar tagi qattiq, suv o'tkazmaydigan, maxsus tayyorlangan joylarda quriladi. Bunda suv o'tkazmaydigan yer qavatining qalinligi 0,5 metr, fil'trlash koeffitsienti K-10-5 sm sek ga teng bo'lishi kerak. Bunday talabga loy tuproq, yarim loy tuproq yoki darz ketmagan toshsimon juda qattiq jinsli tuproqlar javob beradi. Bordi-yu, axlatxona uchun tayyorlangan maydon tuproqlarining suv o'tkazuvchanligi yuqori bo'lsa, unda loyli tuproqlardan olib kelinib shibbalanadi, so'ngra axlatlar qavatma-qavat qilib maydonga to'planib boriladi, keyin bul'dozer yordamida 20—30 sm qalinlikda maydonga yoyiladi va shibbalanadi. Shibbalangan axlat ustiga yana yangi axlatlar solinadi. Axlat qavatlarining umumiy balandligi 2 metrga etgach uning ustidan 25 sm qalinlikda tuproq bostiriladi, tuproqning namligi 35—50% bo'lishi kerak, tuproq o'rniga

qurilish chiqindilarini ham bostirish mumkin. Takomillashtirilgan axlatxonalarda loyihaga asosan axlat qavatlarini 3—4 metrga ham etkazish mumkin. Axlatlarning usti yoz oylarida uzog'i bilan 1 kun, qish kunlarida 3 kun byerkitilmasligi mumkin. Iloji boricha ularning ustini tezda tuproq bilan byerkitib pashsha, qurt-qumursqa va boshqa hasharotlardan asrash zarur. Axlatxonalardagi axlatlarning zararsizlanishi ularning usti byerkitilgandan so'ng 15—20 yil davom etadi. Mukammallashtirilgan axlatxonalarda taxminan 1000 tonna axlat uchun yil davomida 0,02—0,05 gektar yer maydoni stadi. Sanitariya vrachlari kompost maydonlari ustidan kundalik sanitariya nazoratini olib borishda bularni hisobga oladilar. Kompost maydonlarining o'ralganligiga, atrofida yog'in suvlarining to'planib qolmasligi uchun maxsus kichik ariqlarning mavjudligiga, sanitariya himoya zonalarining uyushtirilganligiga ahamiyat byeradilar. 1000 tonna axlat uchun 1—2 gektar yer ajratiladi, undan 80% ti kompost maydonlariga, 15% ti yo'llarga, 5% ti xo'jalik zonasi uchun mo'ljallanadi. Kompostning etilishi iqlim sharoitiga qarab 5 oydan 12 oygacha davom etadi, etilgan kompostning rangi jigarrang bo'lib, hidsiz, pashshalarni o'ziga tortmaydigan, qumoq-qumoq bo'ladi. Etilgan kompostni shudgorlarda o'g'it sifatida ishlatishga tavsiya etiladi. Axlatlarni zararsizlantirish uchun foydalaniladigan biotyermik kamyeralar tekshirilganda, ularning bo'linmalarida aerotor uskuna-lari, ventilyaciya – shamollatish minoralari, sim to'rlari borligiga ahamiyat byeriladi. Biotyermik kamyeralarning tagi 0,01% qiya qilinib, suv o'tkazmaydigan matyerialdan ishlanadi. Axlat sharbatini yig'ish uchun uning bir tomoniga o'racha qaziladi. Kamyeralarda biotyermik jarayonlar normal' holatda ketishi uchun, axlat kamyeralarga uzog'i bilan 4 kun davomida solinishi kerak. Axlatlarni to'xtovsiz zararsizlantirish maqsadida bir necha kamyera quriladi. Yil davomida 1000 m³ axlatni zararsizlantirish uchun 0,05—0,1 gektar maydonga bir necha biotyermik kamyeralar joylashtirilishi mumkin. Maydonning bir chekkasiga axlatdan ajratib olingan, foydalanish mumkin bo'lgan narsalar uchun omborlar quriladi (temir-tyersak, rezina, oyna va boshqalar). Kompostning etilishi uchun yozda 40 kun, qishda esa 60 kun kerak bo'ladi, sanitariya himoya zonasi aholi turar joylaridan 300 metr uzoqlikda bo'lishi kerak. Sanitariya vrachi turar joylardagi tuproqlarning zararsiz ekanligini bilish uchun tuproqdan namuna olib, laboratoriya sharoitida analiz qiladi va xulosa chiqaradi. Chiqindi-axlatlarni zararsizlantirish inshootlarining ishini baholash uchun zararsizlantirilgan chiqindilar analiz qilinib ularni epidemik nuqtai nazardan zararsizligi aniqlaniladi. Chiqindi-axlatlarni zararsizlantiruvchi inshootlar ish jarayonida aholiga, turar joylarning sanitariya holatiga zarari tegmasligi kerak. Ayniqsa inshootlarda ishlovchi kishilarning sog'lig'ini o'ylab ularni o'z vaqtda medicina ko'rigidan o'tkazishni, dispansyer hisobiga olishni, medicina yordami ko'rsatishni kundalik sanitariya nazorati o'z zimmasiga olishi kerak. Ular bir yilda bir marta baktyeriya tashuvchilikka, gijja kasalligi bor-yo'qligiga tekshiriladi.

Nazorat savollar:

1. Kommunal gigiena bo'limining maqsad va vazifalari nimalardan iborat?

2. Ogohlantiruvchi va joriy nazoratni o'tkazishda qo'llaniladigan me'yoriy hujjatlar?

Test savollari

1. Kommunal gigiyena bo'limining asosiy maqsadi nima?

- A) Aholini ish bilan ta'minlash
- B) Aholi yashash muhitining sanitariya holatini nazorat qilish
- C) Transport tizimini rivojlantirish
- D) Energiya ishlab chiqarishni oshirish

Javob: B

2. Kommunal gigiyena bo'limi qaysi sohalarni nazorat qiladi?

- A) Suv ta'minoti, atmosfera havosi, turar joylar sanitariyasi
- B) Faqat transport tizimi
- C) Faqat qishloq xo'jaligi
- D) Faqat savdo tizimi

Javob: A

3. Kommunal gigiyena bo'limining ish faoliyati qaysi hujjatlarga asoslanadi?

- A) Sanitariya qoidalari va me'yoriy hujjatlar
- B) Sport nizomi
- C) Qurilish kompaniyasi qarorlari
- D) Energetika qoidalari

Javob: A

4. Aholini toza ichimlik suvi bilan ta'minlash qaysi bo'lim vazifasiga kiradi?

- A) Kommunal gigiyena bo'limi
- B) Transport bo'limi
- C) Sport bo'limi
- D) Madaniyat bo'limi

Javob: A

5. Atmosfera havosining ifloslanishini nazorat qilish qaysi faoliyat turiga kiradi?

- A) Sanitariya nazorati
- B) Savdo nazorati
- C) Moliyaviy nazorat
- D) Sport nazorati

Javob: A

6. Kommunal gigiyena bo'limi turar joylarni tekshirishda qaysi omillarga e'tibor beradi?

- A) Yoritish, shamollatish, sanitariya holati
- B) Uy narxi
- C) Uy egalari soni
- D) Uy bezagi

Javob: A

7. Sanitariya nazorati davomida me'yoriy talablar buzilganda qanday choralar ko'riladi?

- A) Ogohlantirish yoki ma'muriy choralar qo'llash
- B) Hech qanday chora ko'rilmaydi
- C) Faqat maslahat beriladi
- D) Faqat hujjat yoziladi

Javob: A

8. Kommunal gigiyena bo'limi faoliyatida qaysi nazorat turi muhim hisoblanadi?

- A) Davlat sanitariya nazorati
- B) Sport nazorati
- C) Tijorat nazorati
- D) Madaniy nazorat

Javob: A

9. Turar joylarni loyihalashtirishda sanitariya talablariga rioya qilinmasa qanday oqibat bo'lishi mumkin?

- A) Yuqumli kasalliklar tarqalishi
- B) Aholi daromadi oshishi
- C) Energiya sarfi kamayishi
- D) Transport rivojlanishi

Javob: A

10. Kommunal gigiyena bo'limi tomonidan o'tkaziladigan tekshiruvlar qanday maqsadga qaratilgan?

- A) Aholi salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olish
- B) Savdo hajmini oshirish
- C) Energiya ishlab chiqarishni oshirish
- D) Transport tizimini rivojlantirish

Javob: A

Vaziyatli masalalar

1. Shahardagi turar joy binolarini tekshiruv vaqtida shamollatish tizimi yaxshi ishlamayotgani aniqlandi. Kommunal gigiyena xodimi qanday choralar ko'rishi kerak?
2. Mahallada ichimlik suvi quvurlarida nosozlik aniqlanib, suv ifloslanishi xavfi paydo bo'ldi. Bu holatda sanitariya xodimi qanday qaror chiqaradi?
3. Zavod faoliyati natijasida atmosfera havosi ifloslanayotganligi aniqlangan. Kommunal gigiyena bo'limi qanday choralar ko'rishi kerak?
4. Turar joy hududida chiqindilar o'z vaqtida olib chiqilmayapti. Bu sanitariya talablariga qanday ta'sir qiladi va qanday choralar ko'riladi?
5. Qishloq hududida ichimlik suvi sifati laboratoriya tekshiruvlarida me'yorlarga mos kelmadi. Sanitariya xodimi qanday tavsiyalar beradi?
6. Ko'p qavatli uylarning podvallarida namlik va zamburug'lar aniqlangan. Bu holat aholi salomatligiga qanday xavf tug'diradi?

7. Qurilish kompaniyasi yangi turar joy loyihasida sanitariya talablariga amal qilmagan. Kommunal gigiyena bo'limi qanday choralar ko'rishi kerak?
8. Shaharda atmosfera havosida zararli gazlar miqdori oshgani aniqlangan. Bu holatda qaysi sanitariya tadbirlari o'tkaziladi?
9. Bolalar o'ynaydigan maydoncha yaqinida chiqindi poligoni joylashgan. Bu gigiyenik jihatdan to'g'rimi va qanday choralar ko'riladi?
10. Tekshiruv vaqtida ichimlik suvi saqlanadigan rezervuarlarda sanitariya qoidalari buzilgani aniqlandi. Bu vaziyatda qanday qaror chiqariladi?

Interaktiv metod: Jigsaw (Mozaika) usuli

Maqsad:

Talabalarning mavzuni **mustaqil o'rganish, bir-biriga tushuntirish va hamkorlikda ishlash ko'nikmasini** rivojlantirish.

O'tkazish tartibi:

1. Talabalar 4 ta kichik guruhga bo'linadi.
2. Har bir guruhga mavzuning alohida qismi beriladi:
 - o 1-guruh: Kommunal gigiyena bo'limining **maqsadi**
 - o 2-guruh: Kommunal gigiyena bo'limining **vazifalari**
 - o 3-guruh: **Buyruqlar va qarorlar**
 - o 4-guruh: **Me'yoriy hujjatlar**
3. Guruhlar o'z mavzularini o'rganib, **asosiy ma'lumotlarni tahlil qiladi.**
4. Keyin yangi aralash guruhlar tuziladi va har bir talaba o'z mavzusini boshqalarga tushuntiradi.
5. Oxirida barcha ma'lumotlar umumlashtirilib, **kommunal gigiyena tizimining to'liq modeli** shakllantiriladi.

Natija:

Talabalar mavzuni **chuqur o'zlashtiradi va jamoaviy ishlash ko'nikmasi rivojlanadi.**

Interaktiv metod: Debat (Munozara) usuli

Maqsad:

Talabalarda **tanqidiy fikrlash, dalil keltirish va sanitariya qarorlarini asoslash ko'nikmalarini** rivojlantirish.

O'tkazish tartibi:

1. Talabalar 2 ta guruhga bo'linadi:
 - o **1-guruh:** Kommunal gigiyena nazorati kuchaytirilishi kerak deb hisoblaydi.
 - o **2-guruh:** Nazorat yetarli, faqat aholi madaniyati oshirilishi kerak deb hisoblaydi.

2. Har bir guruh o'z fikrlarini **sanitariya qoidalari, me'yoriy hujjatlar va amaliy misollar bilan** asoslaydi.
3. Guruhlar o'z fikrlarini himoya qiladi va savol-javob orqali bahs olib boradi.
4. O'qituvchi yakunda **ilmiy asoslangan xulosa chiqaradi.**

Natija:

Talabalar kommunal gigiyena masalalarini **analitik fikrlash orqali tahlil qilishni o'rganadi.**

2.4.O'quv moduliga ajratilgan jami kredit: 12.	2.4.4 Suv ta'minoti manbalari va ichimlik suv sifati me'yorlari. Ichimlik suviga qo'yiladigan Davlat standartlari talablari. (2 kredit)
---	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt: 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	1. Suv ta'minoti manbalari va ichimlik suv sifati me'yorlari. 2. Ichimlik suviga qo'yiladigan Davlat standartlari talablari.
O'quv mashg'uloti maqsadi:	
1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash, Amaliy ko'nikmalarni egallash, Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash, Deontologik tarbiyaning shakllanishi, Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash	
2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish	
“Oziq –ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligi to'g'risidagi” qonun mohiyati va mazmuni. Ovqatlanish gigienasi. Ovqat	O'quv faoliyatining natijalari: Tinglovchi:

<p>kaloriyasiga sanitariya-gigienik baho berish. Asosiy ovqat mahsulotlari: oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, karbon suvlari, vitaminlar, mineral tuzlar va ularning fiziologik ahamiyati. Kamqonlik, buqoq, jinsiy zaiflikni kelib chiqishida ovqatlanishning roli. Ovqat mahsulotlarini konservatsiya qilish usullari. Go‘sh t va go‘sh t mahsulotlari, sut va sut mahsulotlari, don mahsulotlari, tuxumga sanitariya-gigienik baho berish. Ovqatdan mikrobl va mikrobsiz zaharlanishlar. Ovqat mahsulotlarini saqlash va transportirovka qilish. Umumiy ovqatlanish muassasalarini qurishni rejalashtirish, qurish va jihozlash, ekspluatatsiya qilishni sanitariya jihatidan nazoratni qilish. Oshxona xodimlarining shaxsiy gigienasi va sanitariya bilimni nazorat qilish. Oshxona xodimlarini dispanserizatsiyadan o‘tishini nazorat qilish.</p> <p>Ovqat mahsulotlarini tekshirish usullari. Sinama olish, organoleptik, fizikaviy va kimyoviy tekshirish usullari. Tayyor taomlarni tekshirish.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Oziq –ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligi to‘g‘risidagi” qonun mohiyati va mazmunini; • ovqatlanish gigienasini; • asosiy ovqat mahsulotlari: oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, karbon suvlari, vitaminlar, mineral tuzlar va ularning fiziologik ahamiyatini; • kamqonlik, buqoq, jinsiy zaiflikni kelib chiqishida ovqatlanishning rolini; • ovqat mahsulotlarini konservatsiya qilish usullarini; • ovqatdan mikrobl va mikrobsiz zaharlanishlarni; • ovqat mahsulotlarini tekshirish usullarini <p>sinama olish, organoleptik, fizikaviy va kimyoviy tekshirish usullarini.</p>
<p>O‘qitish metodlari</p>	<p>Klaster” (Tarmoqlash) metodi</p> <p>Case Study” (Vaziyat tahlili) metodi</p>
<p>O‘quv faoliyatini tashkil etish</p>	<p>Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli</p>
<p>O‘qitish vositalari</p>	<p>Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar</p>

Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol, va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash
------------------------------------	--

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa	<p style="text-align: center;">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalarini tushintiradi.</p>	Javob beradilar, tinglaydilar, yozib oladilar
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimini</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Har bir mavzu tushuntirilganda Bahs munozara tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarigi javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar</p>

mustaxkamlash		
<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov, B.E.TO'xtarov, L.K.Abduqodirova, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva "UMUMIY GIGIENA BILAN EKOLOGIYA" Toshkent-2009</p> <p>2.G.T. ISKANDAROVA "Mehnat gigiyenasi" Toshkent-2010</p> <p>3.Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G' Hayitov "yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" Toshkent -2013</p> <p>4.F.I Salomova, Sh.T Iskandarova "Gigiyena. Tibbiy ekologiya" Toshkent-2020</p> <p>5.S.B. Israilova "Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati" o'quv qo'llanma. Turon nashr. Samarqand-2026 https://e-library.sammu.uz/uz/book/5400</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

Mavzu: Suv ta'minoti manbalari va ichimlik suv sifati me'yorlari. Ichimlik suviga qo'yiladigan Davlat standartlari talablari.

Reja:

- 1.Suv ta'minoti manbalari va ichimlik suv sifati me'yorlari.
2. Ichimlik suviga qo'yiladigan Davlat standartlari talablari.

I. Suv ta'minoti manbalari

1. Suv manbalari turlari

Suv ta'minoti manbalari quyidagilarga bo'linadi:

- **Yer usti suv manbalari** – daryolar, ko'llar, suv omborlari va kanallar;
- **Yer osti suv manbalari** – qatlamlararo (artezian) va yuzaki (sizot) suvlar;
- **Markazlashtirilgan ta'minot tizimi manbalari** – suv saqlash inshootlari va qayta ishlovchi ob'yektlar orqali ta'minlanadigan suv.

2. Manbalarni tanlash mezonlari

Suv ta'minoti maqsadlarida manba sifatini aniqlashda quyidagilar hisobga olinadi:

- **Gidrogeologik va sanitariya-gigiyenik sharoitlar** – suvning tabiiy aralashmalar va ifloslantiruvchi moddalardan holi bo'lishi;
- **Suvning sho'rli va boshqa kimyoviy ko'rsatkichlar** – odatda umumiy sho'rli 1000 mg/l dan oshmasligi maqsadga muvofiqdir, ayrim holatlarda sanitariya organi ruxsati bilan 1500 mg/l gacha ruxsat etilishi mumkin;
- **Mikrobiologik sifat** – ichimlik sifatidagi suvda patogen mikroorganizmlar bo'lmasligi talab qilinadi.

3. Manbalarning sanitariya himoyasi

Suv ta'minoti manbalari atrofida **sanitariya-epidemiologik himoya zonalari** tashkil etiladi. Bu zonalarda agrar, sanoat va boshqa potentsial ifloslantiruvchi faoliyat cheklanishi yoki taqiqlanishi lozim. Gigiyenik baholash natijalari asosida manba foydalanishga yaroqliligi tasdiqlanadi.

II. Ichimlik suvining sifat talablari (gigiyenik va standartlashtirish)

1. Standartlar tizimi

O'zbekiston Respublikasida ichimlik suvining gigiyenik sifat talablari **Davlat Standarti** sifatida ishlab chiqiladi va nazorat qilinadi. Asosiy normativ hujjatlar:

- **UzDSt 950:2011 "Ichimlik suvi. Gigiyenik talablar va sifatni nazorat qilish"** – ichimlik suvining sanitariya tizimida asosiy standarti;
- **UzDSt 951:2011 "Markazlashgan xo'jalik ichimlik suv ta'minoti manbalari"** – suv manbalari tanlovi va sanitariya-texnik talablar;
- Maxsus texnik va tarmoq mezonlar bilan to'ldirilgan qo'shimcha talablar.

III. Ichimlik suviga qo'yiladigan sifat talablari

Sifati bo'yicha ichimlik suvi quyidagi asosiy ko'rsatkichlarni qamrab oladi:

A. Fizik-organoleptik ko'rsatkichlar

- **Tiniqlik, rangi, hid va ta'm** – suv toza, rangsiz, hidsiz va lazzatsiz bo'lishi kerak;
- **Loyqalilik** – anorganik va organik zarralar miqdori standart bo'yicha cheklangan bo'lishi lozim;
- **Harorat** – gigiyenik maqsadlarda barqaror haroratda bo'lishi tavsiya etiladi.

B. Fizik-kimyoviy ko'rsatkichlar

Ichimlik suvidagi asosiy fizik-kimyoviy parametrlar quyidagilar:

Ko'rsatkich Me'yor (standart bo'yicha)

Umumiy sho'rlik 1000 mg/l gacha (standart)

Xloridlar ≤ 350 mg/l

Sulfatlar ≤ 500 mg/l

Temir odatda ≤ 0.3 mg/l

Ftorid odatda 0.7–1.5 mg/l

Loyqalilikni hosil qiluvchi zarralar ≤ 1.5 mg/l

Eslatma: Sanitariya organi ruxsati bilan ayrim holatlarda ko'rsatkichlar biroz yuqoriroq bo'lishi mumki

C. Mikrobiologik ko'rsatkichlar

- **Bakteriologik xavfsizlik** – Ichimlik suvida patogen va fekal indikatorlar bo'lmasligi kerak (masalan koliform bakteriyalar);
- Standartda mikrobiologik monitoring protokollari belgilangan.

D. Kimyoviy toksik elementlar

Ichimlik suvining toksik elementlar bo'yicha me'yorlari quyidagicha bo'lishi talab etiladi:

- Qo'rg'oshin (Pb) – ≤ 0.1 mg/l;
- Surma (Sb) – ≤ 0.05 mg/l;
- Rux (Zn) – ≤ 0.5 mg/l;
- Mis (Cu) – ≤ 1 mg/l;
- Molibden (Mo) – ≤ 0.5 mg/l.

E. Radiologik ko'rsatkichlar

Standartda belgilangan radiologik monitoring rejasi bo'yicha suv namunalarida ziyonli nurlanish ko'rsatkichlari tekshiriladi.

IV. Nazorat va monitoring tizimi

1. **Laboratoriya tahlillari** – ichimlik suvining barcha ko'rsatkichlari markaziy va hududiy laboratoriyalar orqali muntazam monitoring qilinadi, shu jumladan mikrobiologik, kimyoviy va fizik tahlillar.
2. **Ruxsat va sertifikatlash** – suv ta'minoti inshootlari gigiyenik sertifikat va ruxsatnomalar asosida ishlaydi.
3. **Davlat statistika va hisobotlar** – suv sifati bo'yicha ma'lumotlar rasmiy statistikada aks ettiriladi.

V. Ilmiy asoslangan xulosa

O'zbekiston Respublikasi ichimlik suvi ta'minotida quyidagi ilmiy asoslar inobatga olinadi:

- Suv manbalarining sifat bahosi** — geologik, gidrologik va sanitariya tekshiruvlariga asoslangan;
- **Standartlar bilan belgilangan indikatorlar** — fizik-kimyoviy, mikrobiologik va toksik ko'rsatkichlar bo'yicha aniq chegaralar mavjud;
- **Monitoring va nazorat mexanizmlari** — laboratoriyaviy nazorat va davlat standartlariga muvofiqlikni ta'minlash tizimi mavjud;
- **Gigiyenik xavfsizlik** — inson salomatligini muhofaza qilishga yo'naltirilgan normativ mexanizmlar qo'llanadi.

Test savollari

1. Ichimlik suvining asosiy manbalari qaysilar hisoblanadi?
A) Daryo, ko'l, yer osti suvlari
B) Faqat yomg'ir suvi
C) Faqat dengiz suvi
D) Faqat kanal suvi
Javob: A
2. Ichimlik suvi sifatiga qo'yiladigan asosiy talab nima?
A) Rangsiz, hidsiz va zararli mikroorganizmlardan holi bo'lishi
B) Faqat rangsiz bo'lishi
C) Faqat arzon bo'lishi
D) Faqat sovuq bo'lishi
Javob: A
3. Ichimlik suvining sanitariya holatini nazorat qilish qaysi organ zimmasiga yuklatilgan?
A) Sanitariya-epidemiologiya xizmati
B) Transport bo'limi

- C) Sport bo‘limi
- D) Madaniyat bo‘limi

Javob: A

4. Yer osti suvlari qaysi xususiyati bilan ajralib turadi?
- A) Nisbatan toza va mikroorganizmlar kam bo‘ladi
 - B) Har doim iflos bo‘ladi
 - C) Tuz miqdori yuqori bo‘ladi
 - D) Har doim rangli bo‘ladi

Javob: A

5. Ichimlik suvida mikroorganizmlar mavjudligi nimaga olib kelishi mumkin?
- A) Yuqumli kasalliklar tarqalishiga
 - B) Suvning rangsiz bo‘lishiga
 - C) Suvning sovuq bo‘lishiga
 - D) Suvning qattiqligiga

Javob: A

6. Ichimlik suvini zararsizlantirish uchun qaysi usul keng qo‘llaniladi?
- A) Xlorldash
 - B) Quritish
 - C) Qaynatishsiz saqlash
 - D) Filtrlashsiz iste‘mol qilish

Javob: A

7. Ichimlik suvining sifati qaysi ko‘rsatkichlar orqali baholanadi?
- A) Fizik, kimyoviy va mikrobiologik
 - B) Faqat fizik
 - C) Faqat kimyoviy
 - D) Faqat biologik

Javob: A

8. Ichimlik suvida hid paydo bo‘lishi nimani bildirishi mumkin?
- A) Organik moddalarning parchalanishi yoki ifloslanish
 - B) Suvning tozaligi
 - C) Suvning sovuqligi
 - D) Suvning foydaliligi

Javob: A

9. Ichimlik suviga qo‘yiladigan davlat standartlari nimani ta‘minlaydi?
- A) Aholi salomatligini himoya qilish
 - B) Suv narxini oshirish
 - C) Suv iste‘molini kamaytirish
 - D) Transportni rivojlantirish

Javob: A

10. Ichimlik suvi sifati nazorat qilinmasa qanday oqibat bo‘lishi mumkin?
- A) Yuqumli kasalliklar ko‘payishi
 - B) Energiya ishlab chiqarish kamayishi
 - C) Transport tizimi buzilishi
 - D) Savdo rivojlanishi

Javob: A

Vaziyatli masalalar

1. Qishloq hududida ichimlik suvi quduqdan olinadi. Laboratoriya tekshiruvlarida suvda bakteriyalar aniqlangan. Siz sanitariya xodimi sifatida qanday choralar ko‘rasiz?
2. Shahardagi suv ta‘minoti tizimida xlorlash jarayoni vaqtincha to‘xtatilgan. Bu holat aholi salomatligiga qanday xavf tug‘diradi?
3. Ichimlik suvi tekshiruv vaqtida rangsiz, ammo hidli ekanligi aniqlangan. Bu nimani bildirishi mumkin va qanday tekshiruvlar o‘tkaziladi?
4. Suv ta‘minoti manbasi bo‘lgan daryo yaqinida sanoat korxonasi chiqindilari tashlanayotgani aniqlangan. Sanitariya xodimi qanday choralar ko‘rishi kerak?
5. Ko‘p qavatli uyda yashovchi aholi suvning loyqa ekanligidan shikoyat qilmoqda. Bu holatda qanday tekshiruvlar o‘tkaziladi?
6. Laboratoriya tahlilida ichimlik suvining qattiqligi me‘yoridan yuqori ekani aniqlandi. Bu holatda qanday tavsiyalar beriladi?
7. Qishloqda suv rezervuarlari sanitariya talablariga mos kelmaydi. Bu qanday kasalliklarning tarqalishiga olib kelishi mumkin?
8. Ichimlik suvini tashuvchi transport vositalari gigiyena talablariga javob bermaydi. Bu holatda qanday choralar ko‘riladi?
9. Suv ta‘minoti tizimi eski bo‘lib, quvurlar zanglagan. Bu suv sifatiga qanday ta‘sir qiladi?
10. Aholi ichimlik suvini qaynatmasdan iste‘mol qilmoqda. Sanitariya xodimi qanday profilaktik tavsiyalar berishi kerak?

“Klaster” (Tarmoqlash) metodi

Maqsad:

Talabalarga suv ta‘minoti manbalari va ichimlik suviga qo‘yiladigan talablarni **tizimli ravishda tushuntirish.**

O‘tkazish tartibi:

1. Doskaning markaziga **“Ichimlik suvi sifati”** deb yoziladi.
2. Talabalar shu tushunchaga bog‘liq fikrlarni aytadi.
3. O‘qituvchi ularni quyidagi guruhlariga ajratadi:
 - Suv manbalari (daryo, ko‘l, yer osti suvlari)
 - Fizik ko‘rsatkichlar
 - Kimyoviy ko‘rsatkichlar
 - Mikrobiologik ko‘rsatkichlar
4. Har bir guruh qisqacha tushuntiriladi.

Natija:

Talabalar ichimlik suvi sifati ko‘rsatkichlarini **tizimli ravishda o‘zlashtiradi.**

“Case Study” (Vaziyat tahlili) metodi

Maqsad:

Talabalarda suv sifati bilan bog‘liq **real muammolarni hal qilish ko‘nikmasini** rivojlantirish.

Jarayon:

1. Talabalar 3–4 kishilik guruhlariga bo‘linadi.
2. Har bir guruhga vaziyat beriladi (masalan: ichimlik suvining ifloslanishi).
3. Guruhlar quyidagilarni aniqlaydi:
 - Muammo sababi
 - Davlat standartlariga mosligi
 - Sanitariya choralari
4. Guruhlar o‘z yechimlarini taqdim etadi.

Natija:

Talabalar sanitariya nazoratida **to‘g‘ri qaror qabul qilishni o‘rganadi.**

2.5.O‘quv moduliga ajratilgan jami kredit: 12.	Modul: Mehnat gigiyenasi. Mehnat sharoitiga qo‘yilgan sanitariya gigiyenik talablar. 2.5.1 Mehnat gigiyenasi. Mehnat sharoitiga qo‘yiladigan sanitariya gigiyenik talablar. (2 kredit)
---	---

Ma‘ruza mashg‘ulotini o‘qitish texnologik modeli

Vaqt: 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O‘quv mashg‘ulotining shakli va turi	Nazariy mashg‘ulot
Ma‘ruza mashg‘ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none">1. Mehnat gigiyenasi.2. Mehnat jarayonida ayrim a‘zolar va sistemalarda ro‘y beradigan funksional o‘zgarishlar3. Mehnatning sanitariya sharoitlarini o‘rganish,4. Ishlab chiqarishda bo‘ladigan zaharlanishlarning sabablarini tekshirish.
O‘quv mashg‘uloti maqsadi:	
1.Ta‘limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash, Amaliy ko‘nikmalarni egallash, Egallangan bilim va ko‘nikmalarni amaliyotda qo‘llash,	

Deontologik tarbiyaning shakllanishi, Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash

2. Tarbiyaviy maqsadi

Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish

Pedagogik vazifalar: Mehnat gigiyenasi. Mehnat sharoitiga qo'yiladigan sanitariya gigienik talablar. Mehnatning sanitariya sharoitlarini o'rganish. Ishlab chiqarishda bo'ladigan zaharlanishlarning sabablarini, ventilyatsiya, apparatlarning germetikligi samarasini tekshirish. Zaharli moddalarni ruxsat etilgan miqdor (REM) chegara konsentratsiyasi. Zaharli moddalarni ta'sir qilish darajalari. Ishlab chiqarishda qo'rg'oshin va simobni organizmga ta'siri. Davlat andozasiga asosan havo tarkibidagi changni aniqlash. Filtr qog'oziga olinadigan namunalarni. Silikozning etiologiyasi, patogenezi, klinik belgilari rentgenologik ko'rinishlari. Ish joylaridagi chang tarkibini aniqlash. Namunalarni olish va tekshirishni o'tkazish. Fizik omillarni o'lchash. Tekshiruv bayonnomasini to'ldirish. Havoni fizik ko'rsatkichlarini aniqlash. Elektromagnit maydoni omillarini ishchi organizmiga ta'siri, o'lchash usullari. Shovqinni nerv va asab sistemasiga ta'siri. Ishlab chiqarish shovqiniga qarshi kurash choralari. Korxonalar

O'quv faoliyatining natijalari:

Tinglovchi:

- "Mehnat gigiyenasini;
- mehnat sharoitiga qo'yiladigan sanitariya gigienik talablarni;
- mehnatning sanitariya sharoitlarini;
- zaharli moddalarni ruxsat etilgan miqdor (REM) chegara konsentratsiyasini;
- zaharli moddalarni ta'sir qilish darajalarini;
- ishlab chiqarishda qo'rg'oshin va simobni organizmga ta'sirini;
- filtr qog'oziga olinadigan namunalarni
- silikozning etiologiyasi, patogenezi, klinik belgilari rentgenologik ko'rinishlarini;
- elektromagnit maydoni omillarini ishchi organizmiga ta'siri, o'lchash usullarini;
- shovqinni nerv va asab sistemasiga ta'sirini;
- ishlab chiqarish shovqiniga qarshi kurash choralari;
- ishlab chiqarishda qo'llaniladigan ventilyatorlar tasnifi, binolar aeratsiyasi va uning rejimini;
- mexanik ventilyatsiyani;
- havo so'radigan ventilyatsiyani;
- zavod va fabrikalar ustidan texnikaviy nazoratni;

sanitariya normativlari va tavsiyalari, texnik o'lchash usullarini.

dastgohlari tebranishining odam organizmiga ta'sirini aniqlash va uning oldini olish. Vibrometr va vibrograf asboblarning tuzilishi va ishlatish. NVA-1 vibroo'lchagich bilan tebranishni o'lchash. Ishlab chiqarishda qo'llaniladigan ventilyatorlar tasnifi, binolar aeratsiyasi va uning rejimi. Mexanik ventilyatsiya. Havo so'radigan ventilyatsiya. Zavod va fabrikalar ustidan texnikaviy nazorat. Sanitariya normativlari va tavsiyalari, texnik o'lchash usullarini bilish.	
O'qitish metodlari	<p>“Gigiyena auditi” (Sanitariya tekshiruv simulyatsiyasi)</p> <p>“Risk xaritasi” (Xavf omillarini aniqlash metodi)</p>
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa	<p>Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>

	o'tkazish rejasini aytadi 3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalarini tushintiradi.	
2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa 1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimni tekshirish va baxolash 20-25 daq 2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40. 3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimni mustaxkamlash	1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish. 2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Har bir mavzu tushuntirilganda Bahs munozara tarzida mavzu mustahkamlanadi.	Tinglovchilar bilimlarini eslab,test savollarigi javob beradilar.Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar.Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar
3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa	Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi . Uyga vazifa: Mehnat gigienasi. Mehnat sharoitiga qo'yiladigan sanitariya gigienik talablar. Tavsiya etiladigan adabiyotlar: 1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov, B.E.TO'xtarov, L.K.Abduqodirova, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva "UMUMIY GIGIENA BILAN EKOLOGIYA" Toshkent-2009	Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar

	<p>2.G.T. ISKANDAROVA “Mehnat gigiyenasi” Toshkent-2010</p> <p>3.Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G’ Hayitov “yosh fiziologiyasi va gigiyenasi” Toshkent -2013</p> <p>4.F.I Salomova, Sh.T Iskandarova “Gigiyena. Tibbiy ekologiya” Toshkent-2020</p> <p>5.S.B. Israilova “Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati” o’quv qo’llanma. Turon nashr. Samarqand-2026 https://e-library.sammu.uz/uz/book/5400</p>	
--	--	--

Mavzu: Mehnat gigiyenasi. Mehnat sharoitiga qo‘yiladigan sanitariya gigienik talablar.

Reja:

1. Mehnat gigiyenasi.
2. Mehnat jarayonida ayrim a’zolar va sistemalarda ro‘y beradigan funksional o‘zgarishlar
3. Mehnatning sanitariya sharoitlarini o‘rganish,
4. Ishlab chiqarishda bo‘ladigan zaharlanishlarning sabablarini tekshirish.

Mehnat gigiyenasi - umumiy gigiena fanining bir bo‘lagi bo‘lib, mehnat jarayoni va ishlab chiqarish muhiti sharoitlarining organizmga ta’sirini o‘rganadi hamda mehnatkashlarning sog‘lig‘ini saqlash, qobiliyatini va mehnat unumdorligini oshirishni ta’minlaydigan gigienik va davolash-profilaktika tadbirlarini ishlab chiqadi. Mehnat gigiyenasi quyidagi masalalarni o‘rganadi:

1. Ish jarayonida organizmda sodir bo‘ladigan fiziologik o‘zgarishlarni aniqlash. Ishchining korxonadagi mehnat qilish qobiliyatini aniqlash, shu asosda oqilona mehnat va dam olish tartibini tuzish.
2. Korxonada fizik, kimyoviy, radiologik va boshqa omillarning ishchilar organizmiga ta’sirini o‘rganish natijasiga qarab, ularning gigienik me’yorlarini tavsiya qilish. Texnologik jarayonni o‘rganib, ish joylarining jihozlanishi, ishlatiladigan mahsulot va chiqindilarning organizmga ta’sirini o‘rganish.

3. Ishchilar o'rtasida kasallanish hodisalari sabablari va ish jarayonidagi omillarning organizmga ta'sirini aniqlab, tegishli profilaktik tadbirlar tavsiya qilish. «Mehnat» va «ish» tushunchalarini bir-biridan farq qilish lozim. Ish deganda, turli mushaklar faoliyati: yugurish, cho'milish va shunga o'xshashlar tushuniladi, mehnat esa ishchi kuchining aniq, foydali mehnatni bajarishga sarflanishidir.

Mehnat organizmda sodir bo'ladigan biologik jarayonlarning me'yorida kechishi, shuningdek odamning ijtimoiy faoliyatini bajarishi uchun zarur. Biroq, odam qulay ijtimoiy va fiziologik-gigienik sharoitlarda mehnat qilganidagina bu jarayon unga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ish joylarini sog'lomlashtirishga qaratilgan aniq tadbirlar ishlab chiqilishi kerak. Bular faqat ishchilar salomatligini saqlabgina qolmay, balki ular kelgusida ham sihat-salomat bo'lishi va mehnat unumdorligining oshishiga olib boradi.

Ishchi salomatligiga salbiy ta'sir qiladigan va ish qobiliyatini pasaytiradigan har xil kasalliklar paydo qiladigan sharoitda ishlasa, bu kasb zararli hisoblanadi.

Kasbiy zararlarni 3 guruhga bo'lish mumkin:

1. Mehnatni noto'g'ri tashkil qilishga aloqador zararlar:

- Asab sistemasining ortiqcha zo'riqishi;
- Tananing uzoq vaqtgacha bir vaziyatda bo'lishi;
- Harakat apparatlari va ayrim sezgi a'zolari (ko'rish, eshitish)ning ortiqcha zo'riqishi;
- Noto'g'ri mehnat tartibi.

2. Ishlab chiqarish jarayoniga aloqador zararlar:

- fizik omillar (noqulay mikroiklim, atmosfera bosimining o'zgarishlari va b);
- kimyoviy va fizik-kimyoviy omillar (gazlar, chang, bug'lar);
- biologik omillar (mikroorganizmlar, gijjalarning tuxumlariva
- radiologik omillar va hokazo.

3. Mehnat sharoitiga aloqador zararlar. Bunga havo almashinishi, ventilatsiya, yoritilishi, maydon sathi, kubatura va boshqalarning yetarli bo'lmasligi kiradi.

Ishchilar organizmiga kasb omillarining ta'siri natijasida kasbga aloqador kasalliklar rivojlanishi mumkin. Bu kasalliklar organizmda o'ziga xos og'ir o'zgarishlar paydo qilib, ular mehnat qobiliyatini yo'qotish oqibatida o'limga olib borishi mumkin. Benzol bilan surunkali zaharlanishda qon hosil qilish a'zolari zararlanishi, tebratuvchi (vibro) asboblardan ishlaganda vibratsion kasallik, shaxtyorlarda o'pkada erkin kremniy (II) oksid changi to'planishi natijasida silikoz paydo bo'lishi shunday kasalliklarga misol bo'ladi.

Uzoq yillar davomida tik turib ishlash oqibatida, chunonchi, to'qimachilik dastgohi oldida, oyoq venasining kengayishi ham kasb kasalligiga kiradi. Ba'zan, kasb omillari kasallik paydo qilmasa ham, organizmning immun-biologik xususiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, tashqi muhit ta'siriga chidamsiz qilib qo'yadi. Masalan, revmatizm,

poliartritlar baliqchilarda va shaxtyorlarda ko‘p uchraydi va hokazo. Kasbga aloqador salbiy omillarni bilish kasb kasalliklarining oldini olish uchun chora-tadbirlar qo‘llash imkonini beradi.

Mehnat jarayonida ayrim a‘zolar va sistemalarda ro‘y beradigan funksional o‘zgarishlar

Mehnat jarayonida organizmda muhim morfologik, fiziologik va kimyoviy o‘zgarishlar paydo bo‘ladi. Jismoniy va aqliy mehnat farq qilinadi. Aqliy mehnatda zo‘riqish, asosan, asab sistemasining oliy bo‘limi-bosh miya katta ayrim sharlari va po‘stlog‘iga tushadi. Jismoniy mehnatda markaziy nerv sistemasidan tashqari, asab, mushak apparati, yurak tomirlari, Iiafas va issiqlikni idora etadigan sistemalar katta ish bajaradi. Ish kunlari, hatto ish boshlashdan avval organizmda moddalar almashinuvining oshishi, puls va nafas olishning tezlashuvidan iborat shartfi refleks ko‘rinishidagi funksional siljishlar kuzatiladi. Bunda minglab chiqarish sharoiti va vaqt shartli ta‘sirlovchilar bo‘lib hisoblanadi.

Markaziy nerv sistemasidan mushaklarga yetib keladigan nerv impulslari ta‘sirida mushaklarda ularning qisqarishini keltirib chiqa-radigan o‘ziga xos jarayonlar ro‘y beradi. Ishlayotgan mushaklarning kislorodga va oziq moddalarga ehtiyoji oshishi shunga olib keladiki, jismoniy mehnatda organizmning ko‘pgina fiziologik sistemalari faoliyati sezilarli o‘zgaradi. Yurak-tomir sistemasida talaygina o‘zgarishlar ro‘y beradi; yurak qisqarishlari tezlashadi va ishning ayrim turlarida puis bir minutda 90-150 marta va bundan ko‘p uradi.

Yurakning sistolik hajmi ham oshadi. Natijada yurak haydaydigan minutlik qon hajmi 3-5 dan 30-40 l gacha yetadi. Eng yuqori arterial bosim 5-30 mm simob ustunigacha ko‘tarilishi mumkin. Ish tugagandan so‘ng organizmda ro‘y bergan o‘zgarishlar darrov yo‘qolmaydi. Ma‘lum vaqtgacha nafas va puis tezlashgan holda qoladi. Ish tugash davridan boshlab organizmning dastlabki holatga qaytgunicha o‘tadigan vaqt tiklanish davri deyiladi. Tiklanish davrida ishlab turgan a‘zolarida oksidlanib ulgurmagan moddalar almashinuvi mahsulotlari yig‘ilib bo‘ladi. Ish jarayonida o‘zgarish faqatgina nafas, yurak-tomir sistemasidagina emas, balki deyarli barcha sistemalarda yuzaga keladi. Og‘ir, notinch davomli ishda yoki ish noto‘g‘ri tashkil qilinganda odam juda toliqib qoladi.

Toliqish va uning oldini olish

Toliqish -organizmning alohida fiziologik holati bo‘lib, uzoq vaqt yoki zo‘r berib ishlash natijasida yuzaga keladi va ish qobiliyatining pasayishi bilan ifodalanadi. U qator fiziologik diqqat funksiyasining yomonlashuvi, mushaklar chidamliligining pasayishi, ish bajarish bilan bog‘liq jarayonlar muvozanatining buzilishi va biokimyoviy (qonda qand miqdorining kamayishi, sut kislota darajasining oshishi va hokazo) ko‘rsatkichlar bilan aniqlanadi.

Toliqish - qaytar hodisa. Tegishli hordiq chiqargandan so'ng toliqish yo'qoladi va organizmning ish qobiliyati asli holiga keladi. Toliqish natijasida pay do bo'ladigan subyektiv charchoq sezgisi dam olish zarurligidan xabar beradi. Mehnat tartibiga rioya qilinmasa, toliqish holdan toyishga olib keladi. Holdan toyish patologik holat hisoblanadi. Og'ir yoki uzoq davom etadigan ishda, uzoq vaqt davomkila dam olinmaganda va ish qobiliyati tiklanmaganda shunday hodisa yuz beradi. Toliqishda markaziy nerv sistemasining o'gir qo'zg'alishi (muhofaza tormozlanishining yetarli emasligi) kuzatiladi, natijada odamning kayfiyati yomonlashadi, jahldor bo'ladi, uyqusizlik paydo bo'ladi. og'ir toliqish nevrozlarga, yurak-tomir kasalliklari, gipertoniya, me'da yarasi kasalligining rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Holdan toygan organizmning himoya kuchlari pasayib ketadi. Bunday paytda miriqib, to'yib uxlab, hordiq chiqarish kerak, ba'zan davo tadbirlari ko'rish ham zarur bo'ladi. Ko'p charchash aksari mehnat jarayonini noto'g'4i tashkil qilish, katta asab-ruhiy quvvat va ko'p energiya sarflashni talab etadigan yoki nisbatan ko'p bo'lmagan mushaklar guruhining jadal faoliyati, noqulay ish holati (vaziyat) bilan bogliq ishlarni bajarish oqibati deb hisoblanadi. Toliqish va holdan toyishga qarshi kurashish bo'yicha tadbirlar ishlab chiqish mehnat gigienasining muhim vazifasi hisoblanadi.

Toliqishning rivojlanishida markaziy nerv sistemasining funksional holati yetakchi o'rin tutishi isbotlangan. Aniq va puxta reja tuzib ishlab chiqarish jarayonini puxta, to'g'ri tashkil etish, ish joyining saranjom-sarishta bo'4ishi, sanoat estetikasi vositalari va boshqa ijobiy omillar ish qobiliyatining oshishiga olib keladi. Ishni to'g'ri tashkil qilinmasligi, aniq maqsad, reja bo'lmasligi, gigiena sharoitlarining yomonligi ruhiyatga salbiy ta'sir qiladi, ish unumi pasayadi va odam tez toliqib qoladi. Odamning mehnat qobiliyati ko'p jihatdan o'z kasbini naqadar yaxshi o'zlashtirganiga, tajribasiga bog'liq. Muayyan mushak ishini ko'p marta, muntazam takrailash yo'li bilan organizmning ish qobiliyatini va chidamliligini oshirish - ishga moyillik deyiladi. Ishga moyillik va o'rgatish natijasida organizmda yangi, vaqtinchalik shartli reflekslar vujudga kelib, ular harakatlarining yaxshiroq uyg'un ishlashiga va yurak tomirlari, nafas hamda boshqa sistemalarning uyg'un ishlashiga imkon beradi. Harakatlar chaqqon va bexato bo'ladi, bu markaziy kiierv testemasi ishini osonlashtiradi, mushaklar kuchi tejalgan holda sarflanadi. Organizmning energetik-sarflari dinamik va statik ishdan tashkil topadi. Mushaklarning statik ishi tez charchashga olib keladi, chunki bunda qo'zg'alish bosh miya po'stlog'ining chegaralangan bitta sohasiga yig'iladi, mushaklarning dinamik ishi esa po'stloqning turli sohalari navbatmt-navbat qo'zg'aladi. Noqulay vaziyatda ishlashga bog'liq bo'lgan mushaklarning statik ishini iloji boricha kamaytirish g'oyat muhim. Buning uchun odamning tana o'lchovlariga, qo'l kuchiga mos keladigan dastgohlar va moslamalarda ishlash kerak va hokazo, shundagina ish unumli bo'ladi va odam charchab qolmaydi (23f-rasm). Odam qulay o'tirganda mushaklarning statik ish kuchi hammadan ko'p bo'ladi. Shu tufayli ishni o'tirib bajargan yaxshi. Stoilda oyoqlar uchun (pol yoki kursiga), sonlar va chanoq uchun (o'tiriladigan joy chuqurligi son

uzunligining $\frac{2}{3}$ qismiga teng bo'lishi), bel uchun suyanchiq, tirsaklar uchun tayanch bo'lishi kerak. Tik tiirib. ishlaganda mumkin qadar kaimoq egilish lozim. Ishlovchining bo'yiga mos keladigan asboblari o'Ichovini tanlash bu jihatdan ahamiyatlidir. 5 kg gacha kuch sarflanadigan ishni o'tirib, 10 kg ligini o'tirib va tik turib, 20 kg da esa tik turib bajargan qulay. Ish joyida ishlatiladigan asboblarni o'ylab joylashtirish va ishning to'g'ri usullarini qo'llash ortiqcha harakatlar qilishning oldini oladi.

Ko'p energiya sarflash bilan bog'liq bo'lgan ishlarda (o'roqchilar, daiyax kesuvchilar, yer qaziivchilar, hammollar, temirchilar va b.) toliqib qolmaslik uchun ish jarayonini mexanizatsiyalash va avtomatlashtirish muhim ahamiyatga ega. Ish turi o'zgartirib turganda toliqish ancha kamayadi, ohtmki bunda bosh miya po'stlog'ining turli sohalari navbatma-navbat ishlaydi. Aqliy mehnatdan so'ng jismoniy mehnat qilish va, aksincha, ayniqsa, muhim. Ish bir maromda olib borilganda uning unumi ortadi. Aqliy mehnat izchillikda bajarilganda ish samarali bo'ladi.

Aqliy va jismoniy mehnat qilganda toliqib qolmaslik uchun mikroiklim, sofhavo, ishjoyini yetarlicha yoritish, shovqin-suron bo'lmasligi, to'g'ri ovqatlanish muhim ahamiyatga ega.

Bir kunda uzog'i bilan 8 soat mehnat qilish kerak. Birqancha kasblar, masalan ko'mir va tog' sanoati ishchilari uchun 6 soatlik ish kuni belgilangan. Mehnat bilan dam olishni oqilona navbatlashtirib olib borish kerak. I.M. Sechenov yengil va o'rtacha og'irlikdagi ishdan keyingi faoliyatli dam olish faoliyatsiz dam olishga qaraganda toliqishni tezroq va yaxshiroq qoldiradi, deb aytgan. Og'ir ishdan keyingina toliqishni bartaraf qilish uchun to'liq osoyishtalik zarur. Dam olishning korxonada va ishdan tashqari vaqtdagi turlari mavjud. Agar ish kuni tig'iz bo'lsa, har 1-2 soatda 5-10 daqiqa tanaffus qilinadi. Davomli tanaffus qilish maqsadga muvofiq emas, chunki bunda odam ishdan «sovib qoladi». Tanaffus paytlarida gimnastik mashqlar bilan shug'ullanish foydali. Fizkultpauzalar sof havoda o'tkaziladi. Mabodo xonada o'tkaziladigan bo'lsa, oldin xona yaxshilab shamollatiladi. Fizkul'tpauzani 2 marta: tushki, tanaffusdan 2 soat oldin va ish tugashiga 2 soat qolganda qilish maqsadga muvofiq. Gimnastika mashqlari asab markazlariga ijobiy ta'sir qilishidan tashqari, qon aylanishini yaxshilaydi va qorinda dimlanish hodisalarini yo'qotadi. Yaxshi kayfiyat, charchoqning qolishi va tetiklik faol dam olishning samarasi hisoblanadi. Bir qancha fabrikalar va zavodlarda fizkultpauza joriy qilinganda mehnat unumi 3-14% ga oshgan. Tanaffuslar vaqtida musiqa eshitish yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Tushki tanaffus 1 soat bo'lishi kerak. Ish kuni davomida mehnat unumining barqaror bo'lishi, shuningdek, fiziologik siljishlar amplitudasi va tiklanish davrining davomiyligi korxonada dam olishni mazmunli uyushtirish va o'tkazishning mezonini hisoblanadi. Ko'rilyotgan tadbirlarga qaramay, ishchi ish kuni davomida va hafta oxirida biroz, yil mobaynida esa ko'proq toliqadi. Juda toliqib qolmaslik uchun ishdan

tashqari vaqtda, ish kuni tugagandan so'ng, har haftada bir kun dam olish, yillik mehnat ta'tilida miriqib hordiq chiqarish kerak.

TIBBIY TERMINLAR

Mehnat gigiyenasi

Og'ir ishlar

Toliqish

Funksional o'zgarish

Fizkultpauza

Radiologik omillar

Biologik omillar

Fizik omillar

NAZORAT SAVOLLARI

1. Mehnat gigiyenasi nima?
2. Ishlab chiqarish jarayoniga aloqador zararlarga nimalar kiradi?
3. Mehnat sharoitiga aloqador qanday zararlarni bilasiz?
4. Mehnatni noto'g'ri tashkil qilishga aloqador zararlarni gapirib bering.
5. Toliqish va uning oldini olish choralariga nimalar kiradi?

Test savollari

1. Mehnat gigiyenasining asosiy vazifasi nima?
A) Ishchilar sonini ko'paytirish
B) Ishchilar salomatligini saqlash va kasbiy kasalliklarning oldini olish
C) Ishlab chiqarishni kamaytirish
D) Ish vaqtini qisqartirish
Javob: B
2. Mehnat jarayonida organizmda kuzatiladigan eng ko'p funksional o'zgarish qaysi tizimda bo'ladi?
A) Yurak-qon tomir tizimi
B) Ovqat hazm qilish tizimi
C) Siydik chiqarish tizimi
D) Endokrin tizim
Javob: A
3. Mehnat gigiyenasida ishlab chiqarish muhitining qaysi omillari o'rganiladi?
A) Fizik, kimyoviy va biologik omillar
B) Faqat fizik omillar
C) Faqat kimyoviy omillar

D) Faqat biologik omillar

Javob: A

4. Ishlab chiqarishdagi zararli kimyoviy moddalarning organizmga ta'siri nimaga olib kelishi mumkin?

A) Zaharlanishga

B) Ish unumdorligining oshishiga

C) Uyquning yaxshilanishiga

D) Energiya sarfining kamayishiga

Javob: A

5. Mehnat gigiyenasida ish joyining mikroiklimi nimani anglatadi?

A) Harorat, namlik va havo harakati

B) Faqat harorat

C) Faqat havo bosimi

D) Faqat yorug'lik

Javob: A

6. Ishlab chiqarishdagi shovqin uzoq vaqt ta'sir qilsa qanday oqibat bo'lishi mumkin?

A) Eshitish qobiliyati pasayishi

B) Ko'rish yaxshilanishi

C) Nafas olish tezlashishi

D) Yurak faoliyati yaxshilanishi

Javob: A

7. Ishlab chiqarish zaharlanishlari qaysi omillar ta'sirida yuzaga keladi?

A) Zaharli gazlar, bug'lar va kimyoviy moddalar

B) Faqat chang

C) Faqat shovqin

D) Faqat yorug'lik

Javob: A

8. Ish joyida yorug'lik yetarli bo'lmasa qanday muammo paydo bo'ladi?

A) Ko'zning tez charchashi

B) Nafas olish tezlashishi

C) Ovqat hazm qilish yaxshilanishi

D) Tana harorati pasayishi

Javob: A

9. Mehnat gigiyenasida profilaktik tadbirlarning asosiy maqsadi nima?

A) Kasbiy kasalliklarning oldini olish

B) Ish vaqtini uzaytirish

C) Ishchilar sonini kamaytirish

D) Energiya sarfini oshirish

Javob: A

10. Ishlab chiqarish muhitini gigiyenik baholashda qaysi ko'rsatkichlar tekshiriladi?

A) Shovqin, chang, harorat, kimyoviy moddalar

B) Faqat shovqin

C) Faqat harorat

D) Faqat yorug‘lik

Javob: A

Vaziyatli masalalar

1. Zavod ishchilari ishlab chiqarish sexida kuchli shovqin borligidan shikoyat qilmoqda. Bu holat ishchilarning sog‘lig‘iga qanday ta’sir qiladi va qanday choralar ko‘rish kerak?
2. Ishlab chiqarish korxonasida havo harorati juda yuqori bo‘lib, ishchilar tez charchayotganini aytmoqda. Mehnat gigiyenasi nuqtai nazaridan qanday choralar tavsiya etiladi?
3. Kimyo zavodida ishlovchi ishchilarda bosh og‘rig‘i va ko‘ngil aynishi kuzatilmoqda. Bu nimadan dalolat berishi mumkin?
4. Korxonada shamollatish tizimi yaxshi ishlamayapti va havoda chang miqdori ko‘p. Bu ishchilarning salomatligiga qanday ta’sir qiladi?
5. Ishlab chiqarish sexida yorug‘lik yetarli emasligi sababli ishchilar ko‘z charchashidan shikoyat qilmoqda. Qanday gigiyenik talablar bajarilishi kerak?
6. Kimyoviy moddalardan foydalaniladigan ishlab chiqarishda himoya vositalari yetarli emas. Bu qanday xavf tug‘diradi?
7. Ishchilarda uzoq vaqt tik turib ishlash natijasida oyoq og‘rig‘i va charchoq paydo bo‘lmoqda. Bu qanday funksional o‘zgarishlarga olib kelishi mumkin?
8. Metall zavodida ishlovchi ishchilarda chang bilan bog‘liq nafas olish muammolari paydo bo‘ldi. Bu qanday kasalliklarga olib kelishi mumkin?
9. Ish joyida zaharli gazlar miqdori oshgani laboratoriya tahlilida aniqlandi. Sanitariya xodimi qanday choralar ko‘rishi kerak?
10. Korxonada xavfsizlik qoidalariga amal qilinmayapti va ishchilar himoya vositalarisiz ishlamoqda. Bu qanday kasbiy kasalliklarning paydo bo‘lishiga sabab bo‘lishi mumkin?

Interaktiv metod: “Gigiyena auditi” (Sanitariya tekshiruv simulyatsiyasi)

Maqsad:

Talabalarda ishlab chiqarish korxonasida **sanitariya-gigiyena tekshiruvini o‘tkazish ko‘nikmasini shakllantirish.**

O‘tkazish tartibi:

1. Talabalar 3 guruhga bo‘linadi:
 - **Sanitariya inspektorlari**
 - **Korxonada ishchilari**
 - **Laboratoriya mutaxassislari**
2. O‘qituvchi ishlab chiqarish sexi haqida vaziyat beradi (masalan: shovqin yuqori, chang ko‘p, shamollatish yomon).
3. Sanitariya inspektorlari quyidagilarni tekshiradi:

- mikroiklim (harorat, namlik)
 - shovqin darajasi
 - kimyoviy moddalarning mavjudligi
 - himoya vositalari
4. Laboratoriya guruhi natijalarni tahlil qiladi.
 5. Oxirida talabalar **gigiyenik xulosa va profilaktik tavsiyalar** ishlab chiqadi.

Natija:

Talabalar **real sanitariya tekshiruv jarayonini amaliy tarzda o'rganadi.**

Interaktiv metod: "Risk xaritasi" (Xavf omillarini aniqlash metodi)

Maqsad:

Talabalarda ishlab chiqarish muhitidagi **gigiyenik xavf omillarini aniqlash va baholash ko'nikmasini rivojlantirish.**

O'tkazish tartibi:

1. O'qituvchi doskaga ishlab chiqarish korxonasiining **sxematik xaritasini** chizadi.
2. Talabalar quyidagi xavf omillarini xaritada belgilaydi:
 - shovqin manbalari
 - kimyoviy modda saqlanadigan joylar
 - chang manbalari
 - yoritish yetarli bo'lmagan joylar
3. Har bir guruh aniqlangan xavf omillariga **gigiyenik yechimlar** taklif qiladi.

Masalan:

- shamollatish tizimini yaxshilash
 - himoya vositalaridan foydalanish
 - shovqinni kamaytiruvchi qurilmalar o'rnatish
4. Oxirida guruhlar **xavf darajasini baholab profilaktik reja tuzadi.**

Natija:

Talabalar ishlab chiqarish muhitidagi **gigiyenik xavflarni aniqlash va ularni bartaraf etish bo'yicha strategik fikrlashni o'rganadi.**

2.5.O'quv moduliga ajratilgan jami kredit: 12.	Modul: Mehnat gigiyenasi. Mehnat sharoitiga qo'yilgan sanitariya gigiyenik talablar. 2.5.4 Sanitariya vrach yordamchisining sanitar nazorati o'tkazishdagi o'rni, uning huquq va vazifalari. (2 kredit)
---	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt: 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sanitariya vrach yordamchisining sanitar nazorati o'tkazishdagi o'rni 2. Vrach yordamchisining huquq va vazifalari

O'quv mashg'uloti maqsadi:

1.Ta'limiy :

Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash, Amaliy ko'nikmalarni egallash, Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash, Deontologik tarbiyaning shakllanishi, Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash

2.Tarbiyaviy maqsadi

Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish

Pedagogik vazifalar: Mehnat gigiyenasi. Mehnat sharoitiga qo'yiladigan sanitariya gigiyenik talablar. Mehnatning sanitariya sharoitlarini o'rganish. Ishlab chiqarishda bo'ladigan zaharlanishlarning sabablarini, ventilyatsiya, apparatlarning germetikligi samarasini tekshirish. Zaharli moddalarni ruxsat etilgan miqdor (REM) chegara konsentratsiyasi. Zaharli moddalarni ta'sir qilish	O'quv faoliyatining natijalari: Tinglovchi: <ul style="list-style-type: none"> • "Mehnat gigiyenasini; • mehnat sharoitiga qo'yiladigan sanitariya gigiyenik talablarni; • mehnatning sanitariya sharoitlarini; • zaharli moddalarni ruxsat etilgan miqdor (REM) chegara konsentratsiyasini; • zaharli moddalarni ta'sir qilish darajalarini; • ishlab chiqarishda qo'rg'oshin va simobni organizmga ta'sirini;
---	--

<p>darajalari. Ishlab chiqarishda qo'rg'oshin va simobni organizmga ta'siri. Davlat andozasiga asosan havo tarkibidagi changni aniqlash. Filtr qog'oziga olinadigan namunalari. Silikozning etiologiyasi, patogenezi, klinik belgilari rentgenologik ko'rinishlari. Ish joylaridagi chang tarkibini aniqlash. Namunalarni olish va tekshirishni o'tkazish. Fizik omillarni o'lchash. Tekshiruv bayonnomasini to'ldirish. Havoni fizik ko'rsatkichlarini aniqlash. Elektromagnit maydoni omillarini ishchi organizmga ta'siri, o'lchash usullari. Shovqinni nerv va asab sistemasiga ta'siri. Ishlab chiqarish shovqiniga qarshi kurash choralarini. Korxonada dastgohlari tebranishining odam organizmiga ta'sirini aniqlash va uning oldini olish. Vibrometr va vibrograf asboblarning tuzilishi va ishlatish. NVA-1 vibroo'lchagich bilan tebranishni o'lchash. Ishlab chiqarishda qo'llaniladigan ventilyatorlar tasnifi, binolar aeratsiyasi va uning rejimi. Mexanik ventilyatsiya. Havo so'radigan ventilyatsiya. Zavod va fabrikalar ustidan texnikaviy nazorat. Sanitariya normativlari va tavsiyalari, texnik o'lchash usullarini bilish.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • filtr qog'oziga olinadigan namunalarni • silikozning etiologiyasi, patogenezi, klinik belgilari rentgenologik ko'rinishlarini; • elektromagnit maydoni omillarini ishchi organizmga ta'siri, o'lchash usullarini; • shovqinni nerv va asab sistemasiga ta'sirini; • ishlab chiqarish shovqiniga qarshi kurash choralarini; • ishlab chiqarishda qo'llaniladigan ventilyatorlar tasnifi, binolar aeratsiyasi va uning rejimini; • mexanik ventilyatsiyani; • havo so'radigan ventilyatsiyani; • zavod va fabrikalar ustidan texnikaviy nazoratni; <p>sanitariya normativlari va tavsiyalari, texnik o'lchash usullarini.</p>
<p>O'qitish metodlari</p>	<p>“Sanitariya inspektori qarori”</p> <p>“Gigiyenik ekspertiza”</p>

O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa	<p align="center">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalarini tushintiradi.</p>	<p align="center">Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimni tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimni</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Har bir mavzu tushuntirilganda Bahs munozara tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab,test savollarigi javob beradilar.Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushunmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar</p>

mustaxkamlash		
<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi.</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov, B.E.TO'xtarov, L.K.Abduqodirova, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva "UMUMIY GIGIENA BILAN EKOLOGIYA" Toshkent-2009</p> <p>2.G.T. ISKANDAROVA "Mehnat gigiyenasi" Toshkent-2010</p> <p>3.Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G' Hayitov "yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" Toshkent -2013</p> <p>4.F.I Salomova, Sh.T Iskandarova "Gigiyena. Tibbiy ekologiya" Toshkent-2020</p> <p>5.S.B. Israilova "Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati" o'quv qo'llanma. Turon nashr. Samarqand-2026 https://e-library.sammu.uz/uz/book/5400</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

Mavzu: Sanitariya vrach yordamchisining sanitar nazorati o'tkazishdagi o'rni, uning huquq va vazifalari.

Reja:

1. Sanitariya vrach yordamchisining sanitar nazorati o'tkazishdagi o'rni
2. Vrach yordamchisining huquq va vazifalari

Aholi salomatligini muhofaza qilish va sanitariya-epidemiologik osoyishtalikni ta'minlash davlat sog'liqni saqlash tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Ushbu vazifalarni amalga oshirishda sanitar nazorat muhim ahamiyat kasb etadi. Sanitar nazorat orqali atrof-muhit, ishlab chiqarish, ta'lim va ovqatlanish muassasalarida gigiyenik talablar bajarilishi ta'minlanadi.

Sanitar nazoratni tashkil etishda sanitariya vrachi bilan bir qatorda sanitariya vrach yordamchisi ham muhim rol o'ynaydi. Sanitariya vrach yordamchisi sanitar nazoratni amaliy jihatdan amalga oshirishda, tekshiruvlar o'tkazishda, hujjatlashtirish va profilaktik chora-tadbirlarni tashkil etishda sanitariya vrachiga bevosita yordam ko'rsatadi.

Sanitar nazorat tushunchasi va ahamiyati

Sanitar nazorat — bu sanitariya qonunchiligi, gigiyenik me'yorlar va qoidalar bajarilishini ta'minlashga qaratilgan davlat nazorat faoliyatidir. Sanitar nazoratning asosiy maqsadi aholi salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan omillarni aniqlash, oldini olish va bartaraf etishdan iborat.

Sanitar nazorat quyidagi sohalarni qamrab oladi:

- ichimlik suvi va suv ta'minoti;
- oziq-ovqat mahsulotlari va umumiy ovqatlanish obyektlari;
- bolalar va ta'lim muassasalari;
- ishlab chiqarish korxonalarini;
- atrof-muhit obyektlari.

Sanitariya vrach yordamchisining sanitar nazoratdagi o'rni

Sanitariya vrach yordamchisi sanitar nazoratni o'tkazishda sanitariya vrachining ko'rsatmalari asosida ish olib boradi. U nazorat tadbirlarini joyida amalga oshiruvchi asosiy amaliy xodim hisoblanadi.

Sanitariya vrach yordamchisining sanitar nazoratdagi o'rni quyidagilardan iborat:

- obyektlarning sanitariya holatini baholash;
- gigiyenik talablar buzilishini aniqlash;
- sanitariya vrachiga tekshiruv natijalari bo'yicha axborot berish;
- profilaktik va tushuntirish ishlarini olib borish.

Uning faoliyati sanitar nazoratning uzluksizligi va samaradorligini ta'minlaydi.

Sanitariya vrach yordamchisining asosiy vazifalari

Sanitariya vrach yordamchisining vazifalari bir necha yo‘nalishlarga bo‘linadi.

1. Sanitar-gigiyenik tekshiruvlarni o‘tkazishda ishtirok etish

- Turli obyektlarda sanitar holatni ko‘zdan kechirish;
- Gigiyenik me‘yor va qoidalarga rioya qilinishini tekshirish;
- Ish joylarida yoritish, shamollatish va tozalik holatini baholash.

2. Namuna olish va laboratoriya nazoratini tashkil etish

- Suv, oziq-ovqat, havo va tuproqdan namuna olish;
- Namunalarni belgilangan tartibda rasmiylashtirish;
- Laboratoriyaga o‘z vaqtida yetkazishni ta‘minlash.

3. Yuqumli kasalliklar profilaktikasida ishtirok etish

- Yuqumli kasalliklar o‘choqlarida sanitar nazoratni kuchaytirish;
- Dezinfeksiya, dezinseksiya va deratizatsiya tadbirlarida qatnashish;
- Aholiga gigiyenik tavsiyalar berish.

4. Sanitar hujjatlarni yuritish

- Tekshiruv dalolatnomalari va jurnallarini to‘ldirish;
- Hisobotlar tayyorlash;
- Aniqlangan kamchiliklar bo‘yicha ma‘lumotlarni sanitariya vrachiga yetkazish.

5. Sanitariya-ma‘rifiy ishlarni olib borish

- Aholi orasida sanitariya madaniyatini oshirish;
- Gigiyena qoidalari bo‘yicha tushuntirish ishlari;
- Ovqatlanish va shaxsiy gigiyena masalalarida maslahat berish.

Sanitariya vrach yordamchisining huquqlari

Sanitariya vrach yordamchisi o‘z vazifalarini bajarishda quyidagi huquqlarga ega:

- Sanitariya vrachi topshirig‘i bilan obyektlarni tekshirishda ishtirok etish;
- Zarur hujjatlar va ma‘lumotlarni talab qilish;
- Sanitariya qoidalari buzilishi holatlarini qayd etish;
- Tekshiruv natijalari bo‘yicha takliflar kiritish;
- Laboratoriya tahlillari natijalari bilan tanishish.

Ushbu huquqlar sanitar nazoratni samarali amalga oshirish imkonini beradi.

Sanitariya vrach yordamchisining javobgarligi

Sanitariya vrach yordamchisi o'z xizmat vazifalarini bajarishda quyidagilar uchun javobgar hisoblanadi:

- sanitariya qonunchiligiga rioya qilinmasligi;
- noto'g'ri yoki soxta ma'lumot berish;
- xizmat intizomini buzish;
- kasbiy axloq qoidalariga amal qilmaslik.

Uning javobgarligi mehnat qonunchiligi va amaldagi normativ hujjatlar bilan belgilanadi.

Sanitar nazorat samaradorligini oshirishda sanitariya vrach yordamchisining roli

Sanitariya vrach yordamchisining malakasi, mas'uliyati va tajribasi sanitar nazorat samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy usullarni o'zlashtirish, gigiyenik bilimlarni doimiy oshirib borish va aholiga tushunarli tarzda axborot yetkazish uning faoliyatini yanada samarali qiladi.

Sanitariya vrach yordamchisi sanitar nazoratni o'tkazishda muhim o'rin egallaydi. U sanitariya vrachining amaliy yordamchisi sifatida gigiyenik talablar bajarilishini ta'minlash, yuqumli kasalliklar profilaktikasi va aholi salomatligini muhofaza qilishga katta hissa qo'shadi. Uning huquq va vazifalarini aniq belgilash sanitar nazorat tizimining samarali ishlashini ta'minlaydi.

Nazorat savollari

1. Sanitariya vrach yordamchisining sanitar nazoratni o'tkazishdagi asosiy vazifalari nimalardan iborat?
2. Sanitariya vrach yordamchisining huquqlari qaysi me'yoriy hujjatlar bilan belgilanadi?
3. Sanitariya nazorati jarayonida vrach yordamchisi qanday tekshiruvlar o'tkazadi?
4. Sanitariya qoidalari buzilganda vrach yordamchisi qanday choralar ko'rishi mumkin?
5. Sanitariya vrach yordamchisining aholi salomatligini saqlashdagi roli nimadan iborat?

Test savollari

1. Sanitariya vrach yordamchisining asosiy vazifasi nima?
A) Savdo qilish
B) Sanitariya nazoratini amalga oshirish
C) Qurilish ishlari
D) Transport nazorati
- Javob: B**

2. Sanitariya nazorati qaysi maqsadga qaratilgan?
A) Aholi salomatligini himoya qilish
B) Savdo hajmini oshirish
C) Energiya ishlab chiqarishni oshirish
D) Transportni rivojlantirish
Javob: A
3. Sanitariya vrach yordamchisi qaysi obyektlarda nazorat o'tkazadi?
A) Oziq-ovqat korxonalar, maktablar, shifoxonalar
B) Faqat transport vositalarida
C) Faqat sport inshootlarida
D) Faqat banklarda
Javob: A
4. Sanitariya nazorati jarayonida qanday hujjatlar tuziladi?
A) Tekshiruv akti
B) Savdo shartnomasi
C) Bank hujjatlari
D) Transport hujjatlari
Javob: A
5. Sanitariya qoidalari buzilganda vrach yordamchisi qanday choralar ko'rishi mumkin?
A) Ogohlantirish va ma'muriy choralar qo'llash
B) Hech qanday chora ko'rmaslik
C) Faqat maslahat berish
D) Faqat kuzatish
Javob: A
6. Sanitariya nazoratining asosiy yo'nalishlari qaysilar?
A) Suv, oziq-ovqat va mehnat gigiyenasi
B) Faqat transport nazorati
C) Faqat savdo nazorati
D) Faqat sport nazorati
Javob: A
7. Sanitariya vrach yordamchisining huquqlaridan biri qaysi?
A) Sanitariya talablarini tekshirish
B) Korxonani sotish
C) Transportni boshqarish
D) Bank ishlarini yuritish
Javob: A
8. Sanitariya nazorati qachon o'tkaziladi?
A) Reja asosida va zarurat tug'ilganda
B) Faqat yil oxirida
C) Faqat bayram kunlari
D) Faqat yozda
Javob: A
9. Sanitariya vrach yordamchisi qaysi holatda laboratoriya tekshiruvini tashkil qiladi?

- A) Sanitariya holati shubhali bo'lsa
- B) Faqat rahbar buyursa
- C) Faqat yoz oylarida
- D) Hech qachon

Javob: A

10. Sanitariya vrach yordamchisi faoliyatining asosiy natijasi nima?

- A) Aholi salomatligini saqlash
- B) Savdo rivojlanishi
- C) Transport tizimi rivojlanishi
- D) Energiya ishlab chiqarish

Javob: A

Vaziyatli masalalar

1. Sanitariya vrach yordamchisi maktab oshxonasida tekshiruv o'tkazdi va oziq-ovqat saqlash qoidalari buzilganini aniqladi. U qanday choralar ko'rish kerak?
2. Tekshiruv vaqtida ichimlik suvi sifati shubhali ekanligi aniqlangan. Sanitariya vrach yordamchisi qanday ishlarni amalga oshiradi?
3. Bozor hududida chiqindilar o'z vaqtida olib chiqilmayapti. Bu holatda sanitariya vrach yordamchisi qanday qaror chiqaradi?
4. Korxonada ishchilar himoya vositalarisiz ishlayotgani aniqlandi. Bu holatda qanday choralar ko'riladi?
5. Bolalar bog'chasida sanitariya qoidalariga rioya qilinmayotgani aniqlangan. Sanitariya vrach yordamchisi qanday tavsiyalar beradi?
6. Suv ta'minoti tizimi ifloslanish xavfi ostida ekanligi aniqlangan. Sanitariya vrach yordamchisi qanday profilaktik choralarni taklif qiladi?
7. Oziq-ovqat korxonasida mahsulotlar yaroqlilik muddati o'tgan holda saqlanmoqda. Bu vaziyatda qanday choralar ko'riladi?
8. Ishlab chiqarish korxonasida havoda zararli gazlar miqdori yuqori ekani aniqlangan. Sanitariya vrach yordamchisi qanday choralar ko'radi?
9. Sanitariya tekshiruv vaqtida korxonada shamollatish tizimi ishlamayotgani aniqlangan. Bu qanday xavf tug'diradi va qanday choralar ko'riladi?
10. Aholi yashash hududida kanalizatsiya tizimi nosozligi sababli sanitariya holati yomonlashgan. Sanitariya vrach yordamchisi qanday choralar ko'rish kerak?

Interaktiv metod: "Sanitariya inspektori qarori"

Maqsad:

Talabalarda sanitariya vrach yordamchisining **huquq va vazifalarini real vaziyatda qo'llash ko'nikmasini shakllantirish.**

O'tkazish tartibi:

1. Talabalar **3-4 kishilik guruhlarga** bo'linadi.

2. Har bir guruhga **sanitariya tekshiruviga oid muammo** beriladi.

Masalan:

- oshxonada oziq-ovqat noto'g'ri saqlanmoqda
 - ichimlik suvi sifati talabga javob bermaydi
 - korxonada gigiyena qoidalari buzilgan
3. Guruhlar quyidagi savollarga javob topadi:
- Sanitariya vrach yordamchisi bu vaziyatda **qanday tekshiruv o'tkazadi?**
 - Uning **qaysi huquqlari** qo'llaniladi?
 - **Qanday choralar** ko'riladi?
4. Har bir guruh o'z **sanitariya qarorini** himoya qiladi.

Natija:

Talabalar sanitariya nazoratida **to'g'ri qaror qabul qilishni o'rganadi.**

Interaktiv metod: "Gigiyenik ekspertiza"

Maqsad:

Talabalarda sanitariya nazoratida **tahlil qilish va ekspert xulosa chiqarish ko'nikmasini rivojlantirish.**

O'tkazish tartibi:

1. O'qituvchi bir **sanitariya tekshiruv holatini** tasvirlab beradi.

Masalan:

Bozordagi oziq-ovqat savdo joyida sanitariya qoidalari buzilgan:

- mahsulotlar ochiq holda saqlanmoqda
 - sovutkichlar ishlamayapti
 - xodimlar gigiyena qoidalariga amal qilmayapti
2. Talabalar quyidagilarni aniqlaydi:
- sanitariya qoidalari buzilishining **sabablari**
 - vrach yordamchisining **huquqlari**
 - ko'riladigan **profilaktik chora-tadbirlar**
3. Talabalar **gigiyenik ekspert xulosasi** yozadi.
4. Eng to'g'ri xulosa muhokama qilinadi.

Natija:

Talabalar sanitariya nazoratida **ekspert tahlil qilish va xulosa chiqarish ko'nikmasini egallaydi.**

2.6.O'quv moduliga ajratilgan jami kredit: 12.	Modul: Shifoxona ichi infeksiyasini oldini olish. 2.6.1 DPMLarda sanitariya-epidemiologiya tartibini olib borish usullari. (2 kredit)
---	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt: 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	1.Sanitariya epidemiologik tartibning nazariy asoslari. 2. Infeksion kasalliklarning tarqalish yo'llari.

O'quv mashg'uloti maqsadi:

1.Ta'limiy :

Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash, Amaliy ko'nikmalarni egallash, Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash, Deontologik tarbiyaning shakllanishi, Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash

2.Tarbiyaviy maqsadi

Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish

<p>DPM xonalarida sanitariya epidemiologiya nazorati, davolash profilaktika muassasalarida epidemiologiyaga karshi chora-tadbirlar va dezinfeksiya qoidalariga rioya qilish yo'llari. DPMLarda sanitariya-epidemiologiya rejimlari va ularga amal qilish. Gospital, nozokomial infeksiya haqida tushuncha. ShII ni oldini olish. San Q va M0342- 17 ning mazmun-mohiyati va unga rioya</p>	<p style="text-align: center;">O'quv faoliyatining natijalari: Tinglovchi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shifoxona ichi infeksiyasining mohiyati va xavfini • Infeksiyaning asosiy yuqish yo'llarini • Dezinfeksiya va sterilizatsiya o'rtasidagi farqni • Qo'l gigiyenasining 5 asosiy momentini • Shaxsiy himoya vositalarining turlarini va qachon qo'llanilishini • Tibbiy chiqindilarni tasnifi va ularni yo'q qilish qoidalarini
--	---

qilish.Shifoxona ichi infeksiyalari va davolash profilaktika muassasalarida olib boriladigan davlat sanitariya nazorati va nazoratdagi kamchiliklar haqida tushuncha. Shifoxona ichi infeksiyalari etiologiyasi, aniqlash yo'llari, doimiy epidemiologik kuzatuvni yuritish.	<ul style="list-style-type: none"> • Infeksiya nazoratining asosiy tamoyillarini • Epidemiologik xavf tug'ilganda ko'riladigan choralarni
O'qitish metodlari	“Storyboard” “Sanitariya rejasi tuzish”
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa	<p style="text-align: center;">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalarini tushintiradi.</p>	Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar
2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa 1.O'tgan mavzu	1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini	Tinglovchilar bilimlarini eslab,test savollarigi javob

<p>bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq 2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40. 3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>olish. 2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Har bir mavzu tushuntirilganda Bahs munozara tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>beradilar.Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushunmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar</p>
<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov, B.E.TO'xtarov, L.K.Abduqodirova, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva "UMUMIY GIGIENA BILAN EKOLOGIYA" Toshkent-2009</p> <p>2.G.T. ISKANDAROVA "Mehnat gigiyenasi" Toshkent-2010</p> <p>3.Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G' Hayitov "yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" Toshkent -2013</p> <p>4.F.I Salomova, Sh.T Iskandarova "Gigiyena. Tibbiy ekologiya" Toshkent-2020</p> <p>5.S.B. Israilova "Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati"</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

	o'quv qo'llanma. Turon nashr. Samarqand-2026 https://e-library.sammu.uz/uz/book/5400	
--	--	--

Mavzu: DPMLarda sanitariya-epidemiologiya tartibini olib borish usullari.

Reja:

1. Sanitariya epidemiologik tartibning nazariy asoslari.
2. Infekzion kasalliklarning tarqalish yo'llari.

Dispanser-poliklinika muassasalari (DPM) sog'liqni saqlash tizimining asosiy bo'g'ini bo'lib, aholi tomonidan eng ko'p tashrif buyuriladigan tibbiy muassasalardir. Ushbu muassasalarda sanitariya-epidemiologik tartibni ta'minlash nafaqat bemor xavfsizligining muhim komponenti, balki nosokomial infeksiyalarning oldini olish, kasalliklarning tarqalishini nazorat qilish va jamoat salomatligini muhofaza qilishning asosiy mexanizmidir. Zamonaviy tibbiyot sharoitida antibiotiklarga chidamli mikroorganizmlarning paydo bo'lishi, yangi infeksiyon patogenlarning vujudga kelishi va tibbiy xizmatlar hajmining ortishi sanitariya-epidemiologik nazoratga bo'lgan talablarni tubdan o'zgartirdi.

1. Sanitariya-Epidemiologik Tartibning Nazariy Asoslari

1.1. Asosiy Tushunchalar va Ta'riflar

Sanitariya-epidemiologik tartib - bu tibbiy muassasalarda bemor va tibbiy xodimlarning xavfsizligini ta'minlash, infeksiyon kasalliklarning tarqalishini oldini olish maqsadida amalga oshiriladigan chora-tadbirlar majmuasidir. Bu tizim bir necha asosiy komponentlarni o'z ichiga oladi: gigienik tartib-qoidalar, dezinfeksiya va sterilizatsiya jarayonlari, aseptika va antiseptika tamoyillari, sanitariya-gigiyenik monitoring hamda epidemiologik nazorat.

Nosokomial yoki hospital infeksiyalar - tibbiy muassasalarda davolanish jarayonida kelib chiqadigan va bemorlarda yoki tibbiy xodimlarda rivojlanadigan infeksiyon kasalliklardir. Ushbu infeksiyalar tibbiy aralashuvlar natijasida, kontaminatsiyalangan asbob-uskunalar orqali yoki boshqa bemorlardan yuqishi mumkin. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, nosokomial infeksiyalar barcha hospitallashtirilgan bemorlarning 5-10% ini qamrab oladi va jiddiy tibbiy, iqtisodiy va ijtimoiy oqibatlarga olib keladi.

1.2. Infeksiyaning Tarqalish yo'llari DPM Sharoitida

DPM larda infeksiyon agentlarning tarqalishi bir necha asosiy mexanizmlar orqali amalga oshadi. Kontakt yo'li eng keng tarqalgan bo'lib, bevosita tana kontakti yoki kontaminatsiyalangan sirtlar orqali amalga oshadi. Tibbiy xodimlarning qo'llari infeksiya tarqalishining asosiy vektori hisoblanadi. Tomchi yo'li orqali respirator infeksiyalar tarqaladi, bunda yo'tal, aksirish yoki gapirish paytida ajralib chiqadigan tomchilar 1 metrga qadar masofaga tarqalishi mumkin. Havо-tomchi yo'li kichikroq zarrachalar (aerozollar) orqali infeksiyaning uzoqroq masofalarga tarqalishini ta'minlaydi.

Parenterel yo'l, ya'ni terining yoki shilliq qavatlarning buzilishi orqali infeksiyalanish, ayniqsa invaziv amaliyotlar paytida xavflidir. Instrumental kontaminatsiya - noto'g'ri qayta ishlangan tibbiy asbob-uskunalar orqali infeksiyaning tarqalishi muammosi ham jiddiy e'tibor talab etadi. Shuningdek, umumiy foydalaniladigan buyumlar, atrof-muhit sirtlari va hatto tibbiy muassasaning ventilyatsiya tizimlari ham infeksiya manbai bo'lishi mumkin.

2. Sanitariya-Gigiyenik Tartib-Qoidalarni Tashkil Etish

2.1. Qo'l Gigiyenasi Protokollari

Qo'l gigiyenasi infeksiyalarning oldini olish strategiyasining markaziy elementi hisoblanadi. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (WHO) tomonidan ishlab chiqilgan "5 moment" tushunchasi qo'l gigiyenasining kritik nuqtalarini belgilaydi: bemor bilan kontaktdan oldin, aseptik/steril protseduradan oldin, biologik suyuqliklar bilan kontaktdan keyin, bemor bilan kontaktdan keyin va bemor atrofi bilan kontaktdan keyin.

Qo'llarni yuvish texnikasi ham muhim ahamiyatga ega. Standart qo'l yuvish protokoli 40-60 soniya davom etishi kerak va barcha qo'l sirtlarini qamrab olishi lozim. Bunda barmoq oralig'i, bosh barmoqlar, tirnoq ostlari va bilak qismlari alohida e'tibor talab etadi. Spirtli antiseptiklar bilan dezinfeksiya 20-30 soniya davomida amalga oshiriladi va qo'llar ko'zga ko'rinadigan darajada ifloslangan bo'lmagan hollarda afzalroqdir, chunki ular samaraliroq va tez ta'sir qiladi.

2.2. Shaxsiy himoya vositalaridan foydalanish

Shaxsiy himoya vositalari (SHV) tibbiy xodimlarni kasalliklardan himoya qilishning fizik to'siq vazifasini bajaradi. SHV tanlovi kutilayotgan infeksiya xavfi darajasiga va aloqa turiga bog'liq. Tibbiy qo'lqoplar kontakt yo'li bilan yuqadigan infeksiyalardan himoya qiladi, ammo ular qo'l gigiyenasini almashtirmaydi va har bir bemor yoki protseduradan keyin almashtirilishi kerak.

Respirator himoya vositalari (tibbiy niqoblar va respiratorlar) tomchi va aerozol yo'li bilan yuqadigan infeksiyalardan himoya qiladi. Oddiy tibbiy niqoblar tomchilarga qarshi himoya ta'minlaydi, FFP2/N95 respiratorlari esa aerozollarga qarshi samarali. Himoya ko'zoynaklari va yuz qalqonlari ko'z shilliq qavatini kontaminatsiyadan

himoya qiladi. Tibbiy halat va kombinzonlar teri va kiyimlarning ifloslashidan va kontaminatsiyadan saqlaydi.

2.3. Zonalash va Trafik Nazorati

DPM larda to'g'ri zonalash sanitariya-epidemiologik xavflarni minimallashtirish uchun zarur. "Toza" va "iflos" zonalarini aniq ajratish kerak. Toza zonalar: steril materiallar saqlash joylari, operatsiya xonalari, protsedura kabinetlari. O'rtacha xavfli zonalar: bemor qabul xonalari, diagnostika bo'limlari. Iflos zonalar: sanitariya tugunlari, axlat to'plash joylari, kontaminatsiyalangan materiallar qayta ishlash zonalarini.

Bemorlarning harakat marshruti ham muhim: registratsiya → kutish xonasi → tibbiy ko'rik xonasi → diagnostika → davolash → chiqish. Infektsion shubhali bemorlar uchun alohida marshrutlar va xonalar ajratilishi kerak. Xodimlar uchun ham alohida marshrutlar: ish kiyimini kiyish xonalari → ish zonalarini → yuvinish va kiyim almashtirish → chiqish.

3. Dezinfeksiya va Sterilizatsiya Jarayonlari

3.1. Dezinfeksiya Turlari va Uslublari

Dezinfeksiya - bu mikroorganizmlarni yo'q qilish yoki ularning sonini xavfsiz darajagacha kamaytirish jarayonidir. Dezinfeksiya uch asosiy darajaga bo'linadi. Yuqori darajali dezinfeksiya barcha mikroorganizmlarni, shu jumladan bakterial sporalarning aksariyatini yo'q qiladi. O'rta darajali dezinfeksiya vegetativ bakteriyalar, zamburug'lar, viruslar va Mycobacterium tuberculosis ni yo'q qiladi. Past darajali dezinfeksiya faqat vegetativ bakteriyalar va ba'zi viruslarni yo'q qiladi.

Dezinfeksiya usullari turli xil bo'lishi mumkin. Kimyoviy dezinfeksiya eng keng tarqalgan bo'lib, turli dezinfektantlar: aldegidlar (glutaraldegid, formaldegid), oksidlovchi moddalar (vodorod peroksid, peratsetat kislotasi), galogenlar (natriy gipoxlorit, yod birikmalari), spirtlar (etanol, izopropanol) va chetvertak ammoniy birikmalari qo'llaniladi.

Fizik dezinfeksiya usullari ham samarali: issiqlik bilan ishlov berish (qaynatish, bug' bilan ishlov), ultrabinafsha nurlanish, ultratovush to'lqinlari. Har bir usul o'zining afzalliklari va cheklovlariga ega va muayyan vaziyat uchun mos keladi.

3.2. Sterilizatsiya Jarayonlari

Sterilizatsiya - bu barcha shakldagi mikroorganizmlar, shu jumladan bakterial sporalarni to'liq yo'q qilish jarayonidir. Avtoklavlash (bug' sterilizatsiyasi) eng ishonchli va keng qo'llaniladigan usul bo'lib, 121°C da 15-20 daqiqa yoki 134°C da

3-4 daqiqa davomida amalga oshiriladi. Bu usul jarrohlik asboblari, to'qima materiallari va issiqlikka chidamli boshqa buyumlar uchun mos keladi.

Quruq issiqlik sterilizatsiyasi (160-180°C da 60-120 daqiqa) shisha va metall buyumlar uchun ishlatiladi. Etilen oksid bilan gazli sterilizatsiya issiqlikka sezgir materiallar (plastik, kauchuk, elektronika) uchun qo'llaniladi, ammo uzoq davom etadi va maxsus ventilyatsiyani talab qiladi. Vodorod peroksid plazma sterilizatsiyasi zamonaviy, tez va ekologik toza usul hisoblanadi.

Sterilizatsiya samaradorligini nazorat qilish uchun uch turdagi indikatorlar ishlatiladi: fizik indikatorlar (harorat, bosim sensörlari), kimyoviy indikatorlar (harorat ta'siriga javoban rang o'zgartiruvchi lentalar) va biologik indikatorlar (bakterial sporalardan bilan test-testerlar - eng ishonchli nazorat usuli).

3.3. Tibbiy Asbob-uskunalarini Qayta Ishlash

Dispanser-poliklinika muassasalari (DPM) sog'liqni saqlash tizimining asosiy bo'g'ini bo'lib, aholi tomonidan eng ko'p tashrif buyuriladigan tibbiy muassasalardir. Ushbu muassasalarda sanitariya-epidemiologik tartibni ta'minlash nafaqat bemor xavfsizligining muhim komponenti, balki nosokomial infeksiyalarning oldini olish, kasalliklarning tarqalishini nazorat qilish va jamoat salomatligini muhofaza qilishning asosiy mexanizmidir. Zamonaviy tibbiyot sharoitida antibiotiklarga chidamli mikroorganizmlarning paydo bo'lishi, yangi infeksiyon patogenlarning vujudga kelishi va tibbiy xizmatlar hajmining ortishi sanitariya-epidemiologik nazoratga bo'lgan talablarni tubdan o'zgartirdi.

1. Sanitariya-Epidemiologik Tartibning Nazariy Asoslari

1.1. Asosiy Tushunchalar va Ta'riflar

Sanitariya-epidemiologik tartib - bu tibbiy muassasalarda bemor va tibbiy xodimlarning xavfsizligini ta'minlash, infeksiyon kasalliklarning tarqalishini oldini olish maqsadida amalga oshiriladigan chora-tadbirlar majmuasidir. Bu tizim bir necha asosiy komponentlarni o'z ichiga oladi: gigienik tartib-qoidalar, dezinfeksiya va sterilizatsiya jarayonlari, aseptika va antiseptika tamoyillari, sanitariya-gigiyenik monitoring hamda epidemiologik nazorat.

Nosokomial yoki hospital infeksiyalar - tibbiy muassasalarda davolanish jarayonida kelib chiqadigan va bemorlarda yoki tibbiy xodimlarda rivojlanadigan infeksiyon kasalliklardir. Ushbu infeksiyalar tibbiy aralashuvlar natijasida, kontaminatsiyalangan asbob-uskunalar orqali yoki boshqa bemorlardan yuqishi mumkin. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, nosokomial infeksiyalar barcha hospitallashtirilgan bemorlarning 5-10% ini qamrab oladi va jiddiy tibbiy, iqtisodiy va ijtimoiy oqibatlarga olib keladi.

1.2. Infeksiyaning Tarqalish Yo'llari DPM Sharoitida

DPM larda infeksiyon agentlarning tarqalishi bir necha asosiy mexanizmlar orqali amalga oshadi. Kontakt yo'li eng keng tarqalgan bo'lib, bevosita tana kontakti yoki kontaminatsiyalangan sirtlar orqali amalga oshadi. Tibbiy xodimlarning qo'llari infeksiya tarqalishining asosiy vektori hisoblanadi. Tomchi yo'li orqali respirator infeksiyalar tarqaladi, bunda yo'tal, aksirish yoki gapirish paytida ajralib chiqadigan tomchilar 1 metrga qadar masofaga tarqalishi mumkin. Havо-tomchi yo'li kichikroq zarrachalar (aerozollar) orqali infeksiyaning uzoqroq masofalarga tarqalishini ta'minlaydi.

Parenterel yo'l, ya'ni terining yoki shilliq qavatlarning buzilishi orqali infeksiyalanish, ayniqsa invaziv amaliyotlar paytida xavflidir. Instrumental kontaminatsiya - noto'g'ri qayta ishlangan tibbiy asbob-uskunalar orqali infeksiyaning tarqalishi muammosi ham jiddiy e'tibor talab etadi. Shuningdek, umumiy foydalaniladigan buyumlar, atrof-muhit sirtlari va hatto tibbiy muassasaning ventilyatsiya tizimlari ham infeksiya manbai bo'lishi mumkin.

2. Sanitariya-Gigiyenik Tartib-Qoidalarni Tashkil Etish

2.1. Qo'l Gigiyenasi Protokollari

Qo'l gigiyenasi infeksiyalarning oldini olish strategiyasining markaziy elementi hisoblanadi. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (WHO) tomonidan ishlab chiqilgan "5 moment" tushunchasi qo'l gigiyenasining kritik nuqtalarini belgilaydi: bemor bilan kontaktdan oldin, aseptik/steril protseduradan oldin, biologik suyuqliklar bilan kontaktdan keyin, bemor bilan kontaktdan keyin va bemor atrofi bilan kontaktdan keyin.

Qo'llarni yuvish texnikasi ham muhim ahamiyatga ega. Standart qo'l yuvish protokoli 40-60 soniya davom etishi kerak va barcha qo'l sirtlarini qamrab olishi lozim. Bunda barmoq oralig'i, bosh barmoqlar, tirnoq ostlari va bilak qismlari alohida e'tibor talab etadi. Spirtli antiseptiklar bilan dezinfeksiya 20-30 soniya davomida amalga oshiriladi va qo'llar ko'zga ko'rinadigan darajada ifloslangan bo'lmagan hollarda afzalroqdir, chunki ular samaraliroq va tez ta'sir qiladi.

2.2. Shaxsiy Himoya Vositalaridan Foydalanish

Tibbiy asbob-uskunalar qayta ishlash bir necha bosqichdan iborat. Dezinfeksiyadan oldingi tozalash - organik ifloslantiruvchilarni (qon, to'qima qoldiqlari) olib tashlash bo'lib, bu keyingi jarayonlarning samaradorligini ta'minlaydi. Yuvish va tozalash - dastlabki dezinfeksiyadan keyin asboblarni maxsus eritmalar yoki ultratovush vannalarida yuving. Quritish - to'liq quruguncha quritish, chunki namlik mikroorganizmlar uchun qulay muhit yaratadi.

Inspeksiya va tekshirish - asboblarning butunligi, tozaligi va ishlavchanligini tekshirish. Qadoqlash - sterilizatsiya uchun maxsus qadoqlash materiallari (krep qog'oz, polipropilen halqalar) ishlatiladi. Sterilizatsiya - tanlangan usul bo'yicha. Saqlash - steril sharoitda, quruq va yopiq joylarda, qadoqlarning butunligi va muddatini nazorat qilgan holda.

4. Atrof-Muhit Sanitariyasi va Nazorati

4.1. Sirtlarni Tozalash va Dezinfeksiya Qilish Rejimlari

DPM larda turli sirtlar infeksiya tarqalishida turli darajada xavfli hisoblanadi. Yuqori teginuv sirtlari (stol yuzalari, eshik tutqichlari, telefon apparatlari, kompyuter klaviaturalari, bemor ko'rigi uskunolari) kuniga kamida 2-3 marta dezinfeksiya qilinishi kerak. O'rtacha teginuv sirtlari (devorlar, pol, mebel) kundalik nam tozalash va haftalik dezinfeksiya talab qiladi.

Past teginuv sirtlari (shifon to'shaqlari, pardalar) davriy tozalash va zarurat bo'yicha dezinfeksiya qilinadi. Maxsus xavfli zonalar (jarrohlik, protsedura xonalari, laboratoriyalar) har bir ishlatilgandan keyin dezinfeksiya qilinishi kerak. Mikrobiologik monitorlar sirtlar kontaminatsiyasini muntazam tekshirishni ta'minlaydi.

4.2. Havо Muhitini Nazorat Qilish

Havo sifati DPM larda muhim sanitariya-gigiyenik omil hisoblanadi. Ventilyatsiya tizimlari soatiga kamida 6-12 marta havo almashinuvini ta'minlashi kerak. Yuqori xavfli zonalarda (operatsiya xonalari) HEPA filtrlar o'rnatiladi, ular 0.3 mikron zarrachalarning 99.97% ini ushlab qoladi. Havo bosimining gradiyenti toza zonalardan ifloslangan zonalarga yo'naltirilishi kerak.

Ultrabinafsha bakteritsid lampalar (UBL) havo dezinfeksiyasi uchun qo'llaniladi, ayniqsa kutish xonalari, yo'laklar va xizmat xonalarida. Havo namligini nazorat qilish (optimal 30-60%) ham zarur, chunki ortiqcha namlik mikroorganizmlar o'sishi uchun qulay sharoit yaratadi. Harorat nazorati (20-24°C) nafaqat qulaylik, balki sanitariya-gigiyenik xavfsizlik uchun ham muhimdir.

4.3. Tibbiy Chiqindilarni Boshqarish

Tibbiy chiqindilar potentsial xavfli materiallar bo'lib, maxsus boshqaruv tizimini talab qiladi. Chiqindilarni tasniflash A sinfidan E sinfgacha amalga oshiriladi. A sinf - epidemiologik jihatdan xavfsiz chiqindilar (maishiy chiqindilar). B sinf - epidemiologik xavfli chiqindilar (biologik materiallar bilan kontaminatsiyalangan

buyumlar). V sinf - o'ta xavfli chiqindilar (patologiya, mikrobiologiya laboratoriyalari chiqindilari).

G sinf - toksikologik xavfli chiqindilar (muddati o'tgan dorilar, kimyoviy reagentlar). D sinf - radiologik chiqindilar. Har bir sinf uchun alohida idishlar (turli rangdagi paketlar va konteynerlar) ishlatiladi. Chiqindilarni yig'ish - faqat ajratilgan joylarda, maxsus idishlarda. Vaqtincha saqlash - maxsus jihozlangan xonalarda, 24 soatdan ortiq emas.

Dezinfeksiya va zararlanishini yo'qotish - avtoklavlash, kimyoviy ishlov yoki yondirish orqali. Utilizatsiya - litsenziyalangan tashkilotlar tomonidan maxsus poligonlarda. Xodimlar uchun xavfsizlik: qo'lqoplar, qo'shimcha himoya vositalari, to'g'ri ko'tarish va tashish texnikalari.

5. Epidemiologik Nazorat va Monitoring

5.1. Epidemiologik Kuzatuv Tizimlari

DPM larda samarali epidemiologik nazorat nosokomial infeksiyalarni aniqlash, tahlil qilish va oldini olish uchun zarur. Aktiv kuzatuv - epidemiologlar tomonidan kundalik monitoring, bemor kartalari va laboratoriya natijalarini tahlil qilish. Passiv kuzatuv - klinik xodimlar tomonidan infeksiya holatlari haqida xabar berish.

Targitli kuzatuv - yuqori xavf zonalari va protseduralarini alohida kuzatish (jarrohlik infeksiyalari, kateter bilan bog'liq infeksiyalar). Ma'lumotlarni qayd etish elektron tizimlar orqali amalga oshiriladi, bu darhol tahlil qilish va tendentsiyalarni aniqlashga imkon beradi. Infeksiya holatlari o'rganiladi: manba, yuqish yo'li, tarqalish omillari, xavf guruhlari.

5.2. Mikrobiologik Monitoring

Mikrobiologik nazorat sanitariya-epidemiologik holatni obyektiv baholash imkonini beradi. Namunalar olish: havo namunalari (sedimentatsiya yoki aspiratsiya usuli bilan), sirt namunalari (tampon usuli), asbob-uskunalar namunalari (sterilizatsiya samaradorligini tekshirish), qo'l namunalari (xodimlar qo'l gigiyenasini nazorat qilish).

Namunalar olish chastotasi: yuqori xavfli zonalar - haftalik, o'rta xavfli zonalar - oylik, past xavfli zonalar - choraklik. Dezinfektantlar va antiseptiklar samaradorligini tekshirish muntazam amalga oshiriladi. Mikrobiologik monitoring natijalari asosida korreksion chora-tadbirlar ishlab chiqiladi: texnologiyalarni yaxshilash, xodimlarni qayta o'qitish, yangi profilaktik tadbirlar joriy etish.

5.3. Antibiotikrezistentlikni Monitoring Qilish

Antibiotiklarga chidamli mikroorganizmlar zamonaviy tibbiyotning jiddiy muammosi hisoblanadi. Rezistent shtammlarni aniqlash - laboratoriya diagnostika

orqali mahalliy rezistentlik patternlarini o'rganish. Antibiotiklar iste'molini monitoring qilish - ratsional antibiotikoterapiya tamoyillariga rioya qilish.

Antibiotikoterapiya siyosati ishlab chiqish - empirik davolash protokollari, de-eskalatsiya strategiyalari, antibiotiklar rotatsiyasi. Maxsus patogenlarni kuzatish: MRSA (metitsillin-rezistent Staphylococcus aureus), VRE (vankomitsin-rezistent enterokokklar), ESBL-ishlab chiqaruvchi bakteriyalar, CPO (karbapenemaza ishlab chiqaruvchi organizmlar).

Izolatsiya va kohortlash strategiyalari rezistent mikroorganizmlarning tarqalishini cheklashga yordam beradi. Bu infeksiyalangan yoki kolonizatsiyalangan bemorlarni alohida xonalarda saqlash yoki bir xil patogen bilan infeksiyalangan bemorlarni bitta zonada joylashtirishni o'z ichiga oladi.

6. Xodimlar Xavfsizligi va Kasbiy Xavflarni Boshqarish

6.1. Kasbiy Ta'sirlar va Profilaktika

Tibbiy xodimlar kasbi bo'yicha bir qancha xavflarga duch keladi. Biologik xavflar - infeksiyon agentlar bilan kontakt (gemokontakt infeksiyalar: VICH, gepatit B va C; respirator infeksiyalar: sil, gripp; kontakt infeksiyalar: teri kasalliklari). Kimyoviy xavflar - dezinfektantlar, dorilar, anesteziya gazlari bilan ish.

Ergonomik xavflar - muskuloskelet tizim kasalliklari, uzoq muddatli tik turish. Psixologik xavflar - stress, "professional burnout". Kasbiy xavflarni kamaytirish chora-tadbirlari: majburiy vaksinatsiya (gepatit B, gripp, qizamiq, qizilcha), post-ekspozitsion profilaktika (VICH, gepatit), davriy tibbiy ko'riklar, ergonomik ishchi joylari.

Test savollari

1. DPMLarda sanitariya-epidemiologiya tartibining asosiy maqsadi nima?
A) Ishlab chiqarishni oshirish
B) Ishchilarni himoya qilish va infeksiyalarning oldini olish
C) Mahsulot narxini pasaytirish
D) Faqat qog'oz ishlari

Javob: B

2. DPMLarda ishchilarga qanday shaxsiy himoya vositalari tavsiya etiladi?
A) Laboratoriya xalat, qo'lqop, maska
B) Oddiy kiyim
C) Futbolkalar
D) Faqat shapka

Javob: A

3. DPMLarda ish joyi qanday sharoitda bo'lishi kerak?
A) Toza, shamollatilgan va yorug'lik yetarli
B) Nam va changli

- C) Yorug'lik yetarli bo'lmasa ham bo'ladi
- D) Shamollatish shart emas

Javob: A

4. DPMLarda dezinfeksiya ishlari qanchalik tez-tez amalga oshiriladi?
- A) Ish vaqtiga mos ravishda va zaruratga ko'ra
 - B) Yil oxirida bir marta
 - C) Faqat bayram kunlarida
 - D) Hech qachon

Javob: A

5. DPMLarda ishlatiladigan suv sifati qanday bo'lishi kerak?
- A) Toza, ichimlik suvi sifatida yaroqli
 - B) Har qanday suv
 - C) Faqat daryo suvi
 - D) Faqat muzlatilgan suv

Javob: A

6. Ishchilar tomonidan qaysi holat DPMLarda sanitariya qoidalarini buzish hisoblanadi?
- A) Qo'lqopsiz ishlash
 - B) Ish vaqtida mashqlar bajarish
 - C) Ishga kechikmaslik
 - D) Suhbatlashish

Javob: A

7. DPMLarda ish joyida mikroiklim omillari qaysilar?
- A) Harorat, namlik, havo harakati
 - B) Faqat yorug'lik
 - C) Faqat shovqin
 - D) Faqat rang

Javob: A

8. DPMLarda ish joyida ifloslangan ish yuzasi aniqlansa, qanday choralar ko'riladi?
- A) Dezinfeksiya qilish va qayta ishlash
 - B) Hech narsa qilmaslik
 - C) Faqat ishchilarni ogohlantirish
 - D) Mahsulot ishlab chiqarishni to'xtatish shart emas

Javob: A

9. Sanitariya-epidemiologiya tartibi DPMLarda nima uchun zarur?
- A) Ishchilarni kasalliklardan himoya qilish va dorivor mahsulot sifatini saqlash
 - B) Ishlab chiqarishni tezlashtirish
 - C) Faqat hujjatlarni rasmiylashtirish
 - D) Mahsulot narxini oshirish

Javob: A

10. DPMLarda chiqindilarni qanday boshqarish tavsiya etiladi?
- A) Maxsus konteynerlarda yig'ish va tezkor utilizatsiya
 - B) Ochiq joyga tashlash

- C) Suvga quyish
 - D) Yerga dafn etish
- Javob: A**

Vaziyatli masalalar

1. DPMLarda ishchilar himoya vositalarisiz ishlamoqda. Bu holatda sanitariya-epidemiologik nazorat qanday choralar ko‘radi?
2. Ishlab chiqarish xonasida shamollatish ishlamayapti va havo namligi yuqori. Bu ishchilar va mahsulotlar uchun qanday xavf tug‘diradi?
3. Ishchilar dorivor moddalarni aralashtirish vaqtida qo‘lqop va maska ishlatmayapti. Bu vaziyatda qanday profilaktik choralar ko‘riladi?
4. DPMLarda ish yuzalari ifloslangan va chang bor. Bu holatni bartaraf etish uchun nima qilish kerak?
5. Ishlab chiqarish jarayonida suv sifati talabga javob bermayapti. Sanitariya xodimi qanday choralar ko‘radi?
6. Ishchilar laboratoriya xonalarida ovqatlanmoqda. Bu holatda qanday xavf mavjud va qanday profilaktik choralar ko‘riladi?
7. Ishlab chiqarish xonasida dorivor moddalar saqlash qoidalari buzilgan. Bu vaziyatni qanday hal qilish kerak?
8. Ishchilar ish vaqtida shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilmayapti. Bu qanday xavf tug‘diradi va qanday choralar tavsiya qilinadi?
9. Ishlab chiqarish xonasida chiqindilar noto‘g‘ri boshqarilmoqda. Bu holatni bartaraf etish uchun qanday profilaktik choralar ko‘riladi?
10. Dorivor mahsulotlar bilan ishlash vaqtida ishchilar kasallik alomatlarini ko‘rsatmoqda. Sanitariya-epidemiologik nazorat qanday choralar ko‘rishi kerak?

Interaktiv metodlar:

“Storyboard”

Maqsad: Talabalarni **sanitariya va gigiyena qoidalarini hikoya shaklida tushuntirishga o‘rgatish.**

Amaliy topshiriq: Ish joyidagi vaziyatni qisqa hikoya va vizual lavhalar orqali tasvirlash.

Dars tartibi: 1) Guruhlar storyboard chizadi, 2) Taqdim qiladi, 3) Muhokama qilinadi.

“Sanitariya rejasi tuzish”

Maqsad: Talabalar ish joyi yoki DPM uchun **profilaktik choralar rejasini ishlab chiqadi.**

Amaliy topshiriq: Ish joyida sanitariya-epidemiologiya talablari asosida chora-tadbirlar tuzish.

Dars tartibi: 1) Vaziyat beriladi, 2) Reja tuziladi, 3) Natija taqdim qilinadi.

2.6.O'quv moduliga ajratilgan jami kredit: 12.	Modul: Shifoxona ichi infeksiyasini oldini olish. 2.6.4 Shifoxona ichi infeksiyalari, sabablari, turlari. (2 kredit)
---	---

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt: 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Shifoxona ichi infeksiyasini kelib chiqish sabablari. 2. Shifoxona ichi infeksiyasini yuqish yo'llari.

O'quv mashg'uloti maqsadi:

1.Ta'limiy :

Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash, Amaliy ko'nikmalarni egallash, Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash, Deontologik tarbiyaning shakllanishi, Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash

2.Tarbiyaviy maqsadi

Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish

<p>DPM xonalarida sanitariya epidemiologiya nazorati, davolash profilaktika muassasalarida epidemiologiyaga karshi chora-tadbirlar va dezinfeksiya qoidalariga rioya qilish yo'llari. DPMLarda sanitariya-epidemiologiya rejimlari va ularga amal qilish. Gospital, nozokomial infeksiya haqida tushuncha. ShII ni oldini olish. San Q va M0342- 17 ning mazmun-mohiyati va unga rioya qilish.Shifoxona ichi</p>	<p style="text-align: center;">O'quv faoliyatining natijalari: Tinglovchi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shifoxona ichi infeksiyasining mohiyati va xavfini • Infeksiyaning asosiy yuqish yo'llarini • Dezinfeksiya va sterilizatsiya o'rtasidagi farqni • Qo'l gigiyenasining 5 asosiy momentini • Shaxsiy himoya vositalarining turlarini va qachon qo'llanilishini • Tibbiy chiqindilarni tasnifi va ularni yo'q qilish qoidalarini • Infeksiya nazoratining asosiy tamoyillarini
--	--

infeksiyalari va davolash profilaktika muassasalarida olib boriladigan davlat sanitariya nazorati va nazoratdagi kamchiliklar haqida tushuncha. Shifoxona ichi infeksiyalari etiologiyasi, aniqlash yo'llari, doimiy epidemiologik kuzatuvni yuritish.	<ul style="list-style-type: none"> Epidemiologik xavf tug'ilganda ko'riladigan choralarni
O'qitish metodlari	“Infeksiya zanjiri” metodi <i>“Sanitariya inspektori”</i>
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa	<p>Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalarini tushintiradi.</p>	Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar
2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa 1.O'tgan mavzu	1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini	Tinglovchilar bilimlarini eslab,test savollarigi javob

<p>bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq 2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40. 3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>olish. 2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Har bir mavzu tushuntirilganda Bahs munozara tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>beradilar.Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushunmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar</p>
<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov, B.E.TO'xtarov, L.K.Abduqodirova, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva "UMUMIY GIGIENA BILAN EKOLOGIYA" Toshkent-2009</p> <p>2.G.T. ISKANDAROVA "Mehnat gigiyenasi" Toshkent-2010</p> <p>3.Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G' Hayitov "yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" Toshkent -2013</p> <p>4.F.I Salomova, Sh.T Iskandarova "Gigiyena. Tibbiy ekologiya" Toshkent-2020</p> <p>5.S.B. Israilova "Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati"</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

	o'quv qo'llanma. Turon nashr. Samarqand-2026 https://e-library.sammu.uz/uz/book/5400	
--	---	--

Mavzu: Shifoxona ichi infeksiyalari, sabablari, turlari.

Reja:

3. Shifoxona ichi infeksiyasini kelib chiqish sabablari.
4. Shifoxona ichi infeksiyasini yuqish yo'llari .

Zamonaviy tibbiyotning rivojlanishiga qaramasdan, shifoxonalarda bemorlar va tibbiyot xodimlari salomatligiga jiddiy xavf tug'diruvchi muammolardan biri **shifoxona ichi infeksiyalari (ShII)** hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har yili millionlab bemorlar shifoxona ichi infeksiyalariga chalinadi va bu holat kasallikning og'irlashishi, davolanish muddatining uzayishi, iqtisodiy zarar va ayrim hollarda o'lim bilan yakunlanadi.

Shifoxona ichi infeksiyalari tibbiyot muassasalarida davolanish jarayonida yoki tibbiy muolajalar natijasida rivojlanadigan yuqumli kasalliklar bo'lib, ularning oldini olish sanitariya-gigiena va epidemiologiya fanlarining muhim vazifalaridan biridir.

Shifoxona ichi infeksiyalari tushunchasi va ilmiy ta'rifi

Shifoxona ichi infeksiyalari (nosokomial infeksiyalar) — bu bemorning shifoxonaga yotqizilish vaqtida mavjud bo'lmagan, ammo tibbiy muassasada davolanish yoki tekshiruv jarayonida yuqtirilgan yuqumli kasalliklardir. Shuningdek, tibbiyot xodimlarida kasbiy faoliyat davomida yuqtirilgan infeksiyalar ham ushbu guruhga kiradi.

Ilmiy jihatdan ShII quyidagi belgilar bilan tavsiflanadi:

- shifoxona sharoitida yuzaga kelishi;
- mikroorganizmlarning yuqori rezistentligi;
- yashirin yoki kech namoyon bo'lishi;
- davolashning murakkabligi.

Shifoxona ichi infeksiyalarining dolzarbligi

ShII muammosining dolzarbligi quyidagi omillar bilan izohlanadi:

- invaziv tibbiy muolajalar sonining ko'payishi;
- antibiotiklardan keng va nazoratsiz foydalanish;
- immuniteti pasaygan bemorlar sonining ortishi;

- statsionar davolanish muddatining uzayishi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, reanimatsiya, jarrohlik, neonatologiya va gematologiya bo'limlarida ShII ko'rsatkichlari ayniqsa yuqori bo'ladi.

Shifoxona ichi infeksiyalarining qo'zg'atuvchilari

Shifoxona ichi infeksiyalarining asosiy qo'zg'atuvchilari quyidagilardan iborat:

1. Bakteriyalar

- *Staphylococcus aureus* (jumladan MRSA);
- *Escherichia coli*;
- *Klebsiella pneumoniae*;
- *Pseudomonas aeruginosa*;
- *Enterococcus* turlari.

Bu mikroorganizmlar ko'pincha antibiotiklarga chidamli bo'ladi.

2. Viruslar

- gepatit B va C viruslari;
- OITS (HIV);
- gripp viruslari;
- rotavirus va adenoviruslar.

3. Zamburug'lar

- *Candida* turlari;
- *Aspergillus* turlari.

Zamburug'li infeksiyalar asosan immuniteti sust bemorlarda uchraydi.

Shifoxona ichi infeksiyalarining kelib chiqish sabablari

1. Sanitariya-gigiena qoidalariga rioya qilinmasligi

ShII rivojlanishining asosiy sabablaridan biri — shaxsiy va jamoat gigienasi talablarining buzilishi:

- qo'l yuvish qoidalariga amal qilmaslik;
- sterilizatsiya va dezinfeksiya rejimining buzilishi;
- xonalarni yetarli darajada tozalanmasligi.

2. Invaziv tibbiy muolajalar

Quyidagi muolajalar infeksiya xavfini oshiradi:

- jarrohlik amaliyotlari;
- kateterlar va drenajlar qo'llanilishi;

- sun'iy nafas oldirish apparatlari;
- inyeksiyalar va infuziyalar.

Invaziv muolajalar tabiiy himoya to'siqlarini buzadi.

3. Antibiotiklardan noto'g'ri foydalanish

Antibiotiklarni nazoratsiz va noto'g'ri qo'llash:

- rezistent mikroorganizmlar paydo bo'lishiga;
- davolash samaradorligining pasayishiga

olib keladi.

4. Tibbiyot xodimlari omili

- kasbiy gigienaga rioya qilmaslik;
- himoya vositalaridan foydalanmaslik;
- infeksiyon nazorat bo'yicha bilim yetishmasligi.

Shifoxona ichi infeksiyalarining yuqish yo'llari

ShII quyidagi yo'llar bilan yuqadi:

- **kontakt yo'li** (qo'l, asbob-uskunalar orqali);
- **aerozol yo'li** (havo-tomchi);
- **parenteral yo'l** (qon orqali);
- **alimantar yo'l** (ovqat va suv orqali).

Kontakt yo'li eng keng tarqalgan hisoblanadi.

Shifoxona ichi infeksiyalarining turlari

1. Jarrohlik jarohati infeksiyalari

Operatsiyadan keyin yara sohasida yallig'lanish bilan namoyon bo'ladi.

2. Siydik chiqarish yo'llari infeksiyalari

Ko'pincha siydik kateterlari bilan bog'liq bo'ladi.

3. Nafas yo'llari infeksiyalari

Sun'iy nafas oldirish apparati bilan bog'liq pnevmoniyalar keng tarqalgan.

4. Qon infeksiyalari (sepsis)

Markaziy venoz kateterlar orqali rivojlanadi.

5. Ichak infeksiyalari

Antibiotiklar bilan bog‘liq kolitlar (masalan, *Clostridium difficile*).

Shifoxona ichi infeksiyalarining klinik xususiyatlari

ShII ko‘pincha:

- yashirin boshlanadi;
- umumiy intoksikatsiya bilan kechadi;
- asoratlar bilan og‘irlashadi;
- uzoq davolanishni talab etadi.

Bu holatlar bemorning asosiy kasalligini og‘irlashtiradi.

Shifoxona ichi infeksiyalarining oldini olish

1. Infekcion nazorat tizimi

- epidemiologik monitoring;
- mikrobiologik nazorat;
- rezistentlikni o‘rganish.

2. Dezinfeksiya va sterilizatsiya

- asbob-uskunalarni to‘g‘ri sterilizatsiya qilish;
- xonalarni muntazam dezinfeksiya qilish.

3. Shaxsiy himoya vositalari

- qo‘lqoplar;
- niqoblar;
- maxsus kiyimlar.

4. Tibbiyot xodimlarini o‘qitish

- gigiena qoidalari;
- infeksiya nazorati bo‘yicha treninglar.

Shifoxona ichi infeksiyalarining ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyati

ShII:

- davolanish muddatini uzaytiradi;
- sog‘liqni saqlash xarajatlarini oshiradi;
- nogironlik va o‘lim xavfini ko‘paytiradi.

Shu bois profilaktika choralari davlat miqyosida muhim hisoblanadi.

Shifoxona ichi infeksiyalari zamonaviy tibbiyotning eng dolzarb muammolaridan biri bo‘lib, ularning kelib chiqish sabablari ko‘p qirrali va murakkabdir. Infeksiyalarning

turlari, yuqish yo'llari va rivojlanish mexanizmlarini chuqur o'rganish, shuningdek, sanitariya-gigiena va infeksiyon nazorat choralarini qat'iy amalga oshirish orqali ShII darajasini sezilarli kamaytirish mumkin. Ilmiy asoslangan profilaktika sog'lom va xavfsiz shifoxona muhitini yaratishga xizmat qiladi.

Test savollari

1. Shifoxona ichi infeksiyasi nima?
A) Uyda yuqadigan kasallik
B) Shifoxona muhitida yuqadigan infeksiya
C) Faqat bolalarda uchraydigan kasallik
D) Faqat yozda uchraydigan kasallik
Javob: B
2. Shifoxona ichi infeksiyasining asosiy manbai nima?
A) Bemorlar va tibbiyot xodimlari
B) Transport vositalari
C) Hayvonlar
D) Daraxtlar
Javob: A
3. Shifoxona ichi infeksiyasi qanday yo'l bilan yuqishi mumkin?
A) Havo-tomchi yo'li
B) Kontakt yo'li
C) Qon orqali
D) Barchasi to'g'ri
Javob: D
4. Shifoxona ichi infeksiyasini oldini olishning asosiy usuli qaysi?
A) Dezinfeksiya va sterilizatsiya
B) Ko'proq dori berish
C) Ko'proq ovqat berish
D) Bemorni uyga chiqarish
Javob: A
5. Shifoxona ichi infeksiyasi ko'pincha qaysi bo'limlarda uchraydi?
A) Reanimatsiya va jarrohlik bo'limlarida
B) Kutubxonada
C) Oshxonada
D) Sport zallarida
Javob: A
6. Shifoxona ichi infeksiyasining yuqish yo'llaridan biri qaysi?
A) Tibbiy asboblardan orqali
B) Telefon orqali
C) Kompyuter orqali
D) Transport orqali
Javob: A

7. Shifoxona ichi infeksiyasini oldini olishda qo‘l gigiyenasi nimaga xizmat qiladi?

- A) Mikroorganizmlarni kamaytirishga
- B) Energiya ishlab chiqarishga
- C) Ovqat hazm qilishga
- D) Ish unumdorligini oshirishga

Javob: A

8. Shifoxona ichi infeksiyasi ko‘proq qaysi bemorlarda uchraydi?

- A) Immuniteti past bemorlarda
- B) Sportchilarda
- C) Faqat bolalarda
- D) Faqat keksalarda

Javob: A

9. Shifoxona ichi infeksiyasi tarqalishining sabablaridan biri qaysi?

- A) Sanitariya qoidalariga rioya qilmaslik
- B) Ko‘p dam olish
- C) Ko‘p ovqatlanish
- D) Ko‘p suhbatlashish

Javob: A

10. Shifoxona ichi infeksiyasining oldini olishda qaysi usul muhim?

- A) Steril tibbiy asboblarni ishlatish
- B) Ko‘proq dori berish
- C) Ko‘proq suv ichish
- D) Ko‘proq yurish

Javob: A

Vaziyatli masalalar

1. Jarrohlik bo‘limida operatsiyadan keyin bir nechta bemorda infeksiya belgilari paydo bo‘ldi. Bu qanday sabab bilan yuzaga kelgan bo‘lishi mumkin?
2. Hamshira bemorga muolaja qilishdan oldin qo‘lini yuvmadi. Bu qanday xavf tug‘diradi?
3. Sterilizatsiya qilinmagan tibbiy asboblarni ishlatilgan. Bu qanday oqibatlariga olib kelishi mumkin?
4. Reanimatsiya bo‘limida bemorlar soni ko‘p va xona yaxshi shamollatilmaydi. Bu qanday infeksiya xavfini oshiradi?
5. Bemorlar bilan ishlaganda tibbiyot xodimi qo‘lqop ishlatmayapti. Bu qanday yuqish yo‘liga sabab bo‘lishi mumkin?
6. Shifoxona palatasida dezinfeksiya ishlari o‘z vaqtida bajarilmayapti. Bu qanday muammoga olib keladi?
7. Kateter qo‘yilgan bemorda infeksiya alomatlari paydo bo‘ldi. Bu qanday yo‘l bilan yuqishi mumkin?
8. Bemor yo‘talib, atrofdagilarga yaqin masofada gaplashmoqda. Bu qanday yuqish yo‘lini ko‘rsatadi?

9. Tibbiy chiqindilar noto‘g‘ri utilizatsiya qilinmoqda. Bu qanday epidemiologik xavf tug‘diradi?
10. Shifoxonada qo‘l gigiyenasi qoidalariga amal qilinmayapti. Bu qanday kasalliklarning tarqalishiga sabab bo‘lishi mumkin?

Interaktiv metodlar

1. “Infeksiya zanjiri” metodi

Maqsad:

Talabalarga shifoxona ichi infeksiyasining **kelib chiqish sabablari va yuqish yo‘llarini tushuntirish.**

O‘tkazish tartibi:

1. Doskaga **“Infeksiya zanjiri”** sxemasi chiziladi.
2. Talabalar quyidagi bosqichlarni to‘ldiradi:
 - infeksiya manbai
 - yuqish yo‘li
 - sezgir organizm
3. Har bir bosqich bo‘yicha misollar keltiriladi.

Natija:

Talabalar infeksiya tarqalish mexanizmini **tizimli ravishda tushunadi.**

2. “Sanitariya inspektori”

Maqsad:

Talabalarga shifoxonada **sanitariya nazoratini amaliy o‘rganish.**

Jarayon:

1. Talabalar guruhlariga bo‘linadi.
2. Har bir guruhga shifoxona bo‘limi haqida vaziyat beriladi.
3. Guruhlar quyidagilarni aniqlaydi:
 - infeksiya manbai
 - yuqish yo‘li
 - profilaktik choralar
4. Guruhlar o‘z **sanitariya xulosasini** taqdim etadi.

Natija:

Talabalar shifoxona ichi infeksiyalarini **aniqlash va oldini olish ko‘nikmasini** egallaydi.

2.7.O'quv moduliga ajratilgan jami kredit: 6.	Modul:Davolash profilaktika muassasalari gigienasi. Kasalxonalar joylashishi va faoliyatiga qo'yilgan gigienik talab. 2.7.1 DPM lar turlari, faoliyati va gigiyenasi (2 kredit)
--	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt: 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	<p>1.DPM lar turlari va faoliyati.</p> <p>2.Ularda sanitariya-epidemiologik dezinfeksion tartibga rioya qilish.</p> <p>3.Amaldagi me'yoriy hujjatlar.</p>
<p>O'quv mashg'uloti maqsadi:</p> <p>1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash, Amaliy ko'nikmalarni egallash, Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash, Deontologik tarbiyaning shakllanishi, Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
<p>Pedagogik vazifalar: DPM lar turlari va faoliyati. Ularda sanitariya-epidemiologik dezinfeksion tartibga rioya qilish. Amaldagi me'yoriy xujjatlar. Bemorlarni ajratish tadbirlari. Epidemiologik tahlil va uning asosiy yo'nalishlari. Epidemiologik tahlilining turli guruh yuqumli kasalliklarining tarqalishi, oldini olish hamda ularga qarshi kurashishdagi ahamiyati. Epidemiologik tashxis va tahlil. Epidemiologik</p>	<p>O'quv faoliyatining natijalari: Tinglovchi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasalxonalar gigiyenasini kompleks baholash • sanitariya nazoratini tashkil etish • kasalxona ichki infeksiyalarini oldini olish • zamonaviy gigiyenik standartlarni qo'llash • Hudud zonalari (davolash, xo'jalik, yashil zona) • Hududni gigiyenik rejalashtirish prinsiplar • Transport va oqimlarni ajratish

<p>tadqiqotlar. Tekshirish natijasida olingan ma'lumotlarni taqqoslash va guruhlash. Dezinfeksiya, uning turlari, usullari, zararsizlantirishning zamonaviy usullari. Kasallikning tarqalish va yuqish joylarida hamda manbalarida dezinfeksiyaning o'rni va ahamiyati. Dezinfeksiya o'tkazishda mehnat va texnika xavfsizligini ta'minlash. Davolash profilaktika muassasalarida shifoxona ichi infeksiyasini oldini olish chora tadbirlarini o'tkazishda o'rta tibbiy hodim vazifalari. DPM lardan namunalar olish, taxlillarni o'tkazish qoida va tartiblari. Shifoxona ichi infeksiyasini oldini olish chora-tadbirlari.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kamchiliklarni aniqlab tavsiyalar berish • Infeksiya tarqalish xavfini aniqlash • Profilaktik choralarni ishlab chiqish • Aseptika va antiseptika qoidalarini qo'llash • gigiyenik holatni tahlil qilish • muammolarni aniqlash va baholash • to'g'ri qaror qabul qilish • sanitariya talablari asosida tavsiyalar berish
<p>O'qitish metodlari</p>	<p><i>“Gigiyena detektivi” metodi</i> <i>“Gigiyenik loyiha” metodi</i></p>
<p>O'quv faoliyatini tashkil etish</p>	<p>Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli</p>
<p>O'qitish vositalari</p>	<p>Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar</p>
<p>Qayta aloqaning usul va vazifalari</p>	<p>Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash</p>

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
<p>1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqqa</p>	<p>Tashkiliy qism 1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi. 2.O'quv mashg'ulotining</p>	

	<p>mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalarini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimni tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimni mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Har bir mavzu tushuntirilganda Bahs munozara tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab,test savollarigi javob beradilar.Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushunmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar</p>
<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov, B.E.TO'xtarov, L.K.Abduqodirova, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva "UMUMIY GIGIENA BILAN EKOLOGIYA" Toshkent-2009</p> <p>2.G.T. ISKANDAROVA "Mehnat gigiyenasi" Toshkent-2010</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

	<p>3.Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G' Hayitov "yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" Toshkent -2013</p> <p>4.F.I Salomova, Sh.T Iskandarova "Gigiyena. Tibbiy ekologiya" Toshkent-2020</p> <p>5.S.B. Israilova "Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati" o'quv qo'llanma. Turon nashr. Samarqand-2026 https://e-library.sammu.uz/uz/book/5400</p>	
--	--	--

Mavzu: DPM lar turlari, faoliyati va gigiyenasi

Reja:

- 1.DPM lar turlari va faoliyati.
- 2.Ularda sanitariya-epidemiologik dezinfeksion tartibga rioya qilish.
- 3.Amaldagi me'yoriy xujjatlar.

Davolash-profilaktika muassasalari (DPM) sog'liqni saqlash tizimining muhim bo'lagi bo'lib, ularning asosiy vazifasi aholiga tibbiy xizmat ko'rsatish, kasalliklarning oldini olish va davolash ishlarini tashkil etishdir. Bu muassasalar turli tibbiy xizmatlarni taqdim etadi va aholi sog'lig'ini yaxshilashga qaratilgan kompleks ishlarni amalga oshiradi.

1. Davolash-profilaktika muassasalari turlari

- Poliklinikalar va ambulatoriyalar

- Ahvolni baholash, dastlabki tashxis qo'yish, bemorlarni profilaktika qilish va davolash xizmatlarini ko'rsatadi.
- Keng qamrovli tibbiy ko'riklar, emlash, kasalliklarni erta aniqlash amalga oshiriladi.

- Shifoxonalar

- Kasalliklarni davolash, jarrohlik amaliyotlarini bajarish, rehabilitatsiya qilish bo'yicha keng qamrovli xizmatlar.
- Maxsus bo'limlar: yuqumli kasalliklar, travmatologiya, kardiologiya va boshqalar.

- Dispanserlar

- Maxsus kasalliklar (surunkali, yuqumli, surunkali nafas yo‘llari kasalliklari, onkologiya va boshqalar) bo‘yicha profilaktika va nazorat ishlarini olib boradi.
- Doimiy kuzatuv va davolashni ta‘minlaydi.

-Sanatoriyalar va profilaktika markazlari

- Kasalliklarning profilaktikasi, reabilitatsiyasi va sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan muassasalar.
- Muddatli davolash va dam olish xizmatlarini taklif etadi.

- Mobil brigadalar

- Qishloq va chekka hududlarda tibbiy xizmat ko‘rsatish uchun tashkil qilingan guruhlar.
- Favqulodda holatlar, emlash kampaniyalari va tez tibbiy yordam ko‘rsatadi.

2. Davolash-profilaktika muassasalarining asosiy faoliyati

- Kasalliklarni profilaktikasi

- Yuqumli va surunkali kasalliklarni oldini olish uchun emlash, sanitariya-gigiyena tadbirlarini tashkil etish.
- Aholini sog‘lomlashtirishga qaratilgan targ‘ibot va ma‘lumot berish.

- Diagnostika va davolash

- Kasalliklarni erta aniqlash, to‘liq diagnostika va tibbiy yordam ko‘rsatish.
- Jarrohlik va konservativ davolash usullarini qo‘llash.

-Reabilitatsiya

- Kasallikdan keyingi tiklanish jarayonini ta‘minlash.
- Fizioterapiya, massaj va boshqa sog‘lomlashtirish usullarini qo‘llash.

-Epidemiologik nazorat

- Yuqumli kasalliklar tarqalishini monitoring qilish va nazorat qilish.
- Zarur bo‘lsa karantin choralarini tashkil etish.

- Aholi sog‘lig‘ini targ‘ib qilish

- Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, yomon odatlardan saqlanishga chaqirish.
 - Tibbiy ma‘lumotlarni yetkazish, sog‘liqni saqlash sohasida axborot tarqatish.
- Davolash-profilaktika muassasalari aholining sog‘lig‘ini saqlash va yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi. Ularning turli turlari va faoliyati kasalliklarni oldini olishdan tortib, to to‘liq tibbiy yordam va reabilitatsiyagacha bo‘lgan keng doirani qamrab oladi. Bu muassasalar orqali tibbiyot tizimi aholi uchun sifatli, qulay va samarali xizmat ko‘rsatishga intiladi.

Davolash-profilaktika muassasalari (DPM) bemorlar va tibbiyot xodimlari uchun sog‘lom va xavfsiz muhit yaratish uchun sanitariya-epidemiologik normalarga qat‘iy rioya qilishi zarur. Bu esa yuqumli kasalliklar tarqalishini oldini olish va kasalliklarni nazorat qilishda muhim ahamiyatga ega.

2. Sanitariya-epidemiologik tartibga rioya qilishning ahamiyati

- Yuqumli va nospecific kasalliklarning tarqalishini kamaytirish.
- Kasalxonada ichki infeksiyalarning (gospital infeksiyalari) oldini olish.
- Bemorlarga va xodimlarga xavfsiz sanitariya-gigiyena sharoitlarini yaratish.
- Tibbiyot asbob-uskunalari, xona va muhitni muntazam tozalash va dezinfeksiya qilish orqali xavfsizlikni ta'minlash.

3. Dezinfeksiyon tartibga rioya qilish

-Dezinfeksiya turlari

- **Profilaktik dezinfeksiya:** doimiy ravishda amalga oshiriladi, infeksiyaning oldini olishga qaratilgan.
- **Maxsus dezinfeksiya:** infeksiyon o'choqlarda zarur holatlarda amalga oshiriladi.
- **Favqulodda dezinfeksiya:** epidemik vaziyatlarda keng ko'lamda ishlatiladi.

- Dezinfeksiya vositalari

- Kimyoviy vositalar (xlor, fenol, spirtiy eritmalar, gidrogen peroksid va boshqalar).
- Issiqlik usullari (sterilizatsiya, avtoklavlash).
- Fizik usullar (ultrabinafsha nurlar).

- Dezinfeksiya jarayoni

- Dezinfeksiya grafigi tuziladi va unga qat'iy rioya qilinadi.
- Dezinfeksiya ishlari maxsus tayyorlangan shaxsiy himoya vositalari bilan amalga oshiriladi.
- Dezinfeksiya natijalari sanitariya inspektorlari tomonidan nazorat qilinadi.
- Dezinfeksiya vositalarining sifati va dozasi me'yoriy hujjatlarga muvofiq bo'lishi zarur.

4. Sanitariya-epidemiologik nazorat va monitoring

- Xona va bo'limlarning sanitariya holati doimiy ravishda tekshiriladi.
- Ishchi xodimlarning sanitariya talablariga rioya qilishi nazorat qilinadi.
- Tibbiyot asbob-uskunalari va materiallar sterilizatsiya qilinadi.
- Suv, havo va ovqatning gigiyenik holati nazorat ostida bo'ladi.

5. Amaldagi me'yoriy hujjatlar

- **Sanitariya qoidalari va normalari (SanPiN)** — muassasalarda sanitariya-gigiyena va dezinfeksiya tartibini belgilovchi asosiy hujjat.
- **“Davolash-profilaktika muassasalarida infeksiyon nazorat bo'yicha yo'riqnomasi”**
- **Davlat sanitariya-epidemiologiya xizmatining tartib-qoidalari va ko'rsatmalari**
- **Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tavsiyalari** — zamonaviy infeksiyon nazorat standartlari.

Davolash-profilaktika muassasalarida sanitariya-epidemiologik va dezinfeksiyon tartibga qat'iy rioya qilish yuqumli kasalliklarning tarqalishini oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Buning uchun tibbiyot muassasalarida muntazam dezinfeksiya, sterilizatsiya va sanitariya nazorati olib borilishi shart. Bu esa bemorlar va tibbiyot xodimlari salomatligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Davolash-profilaktika muassasalari (DPM) faoliyati qat'iy me'yoriy-huquqiy hujjatlar asosida tashkil etiladi. Bu hujjatlar tibbiy xizmat sifatini ta'minlash, sanitariya-epidemiologik xavfsizlikni kafolatlash hamda bemorlar va xodimlar huquqlarini himoya qilishga xizmat qiladi.

2. Asosiy me'yoriy hujjatlar

2.1. O'zbekiston Respublikasi qonunlari va farmonlari

- **“Sog‘liqni saqlash to‘g‘risida”gi Qonun**
Tibbiyot tizimining asosiy huquqiy asosini tashkil etadi, muassasalarning faoliyatini tartibga soladi.
- **“Davolash-profilaktika muassasalari to‘g‘risida”gi nizomlar**
Muassasalarning tashkil etilishi, faoliyati va boshqaruvini belgilaydi.
- **“Davlat sanitariya-epidemiologiya nazorati to‘g‘risida”gi qonun**
Sanitariya-epidemiologik nazorat tartibini tashkil etish va unga rioya qilishni belgilaydi.

2.2. Sanitariya qoidalari va meyorlari (SanQvaM)

- Muassasalarda sanitariya-gigiyena talablarini va dezinfeksiya tartibini belgilovchi asosiy hujjat.
- Bemorlar va xodimlar uchun gigiyenik sharoitlarni yaratish mezonlarini ko'rsatadi.

2.3. Tibbiyot xodimlarining kasbiy faoliyatini tartibga soluvchi hujjatlar

- Tibbiyot xodimlari malakasini oshirish, attestatsiya va mehnat xavfsizligi qoidalari.
- Shaxsiy himoya vositalaridan foydalanish va kasbiy etikaga doir qoidalar.

2.4. Infekcion nazorat va dezinfeksiya bo'yicha yo'riqnomalar

- Dezinfeksiya va sterilizatsiya tartibi, infekcion nazorat me'yorlari.
- Yuqumli kasalliklarni oldini olish bo'yicha protokollar.

2.5. Oziq-ovqat xavfsizligi va ovqatlanish me'yorlari

- Kasalxona oshxonalarida oziq-ovqat gigiyenasini ta'minlash.
- Ovqatlanish tashkiloti uchun sanitariya talablarini belgilovchi normativlar.

3. Xalqaro standartlar va tavsiyalar

- **Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) standartlari**
Davolash-profilaktika muassasalarida sifatli tibbiy xizmat va infekcion nazoratni ta'minlash bo'yicha xalqaro qoidalar.
- **Xalqaro sanitariya kodeksi**
Infekcion kasalliklarning tarqalishiga qarshi xalqaro hamkorlik va profilaktika. Davolash-profilaktika muassasalarining faoliyati amaldagi qonunlar, normativ hujjatlar va xalqaro standartlarga qat'iy rioya qilishga asoslangan. Bu hujjatlar muassasalarda sifatli tibbiy yordam ko'rsatish, xavfsiz sanitariya-gigiyena sharoitlarini yaratish va kasalliklarning oldini olish uchun muhimdir.

Nazorat savollari

1. DPM (davolash-profilaktika muassasalari) deganda nima tushuniladi?
2. DPMLarning asosiy turlari qaysilar?
3. DPMLarda sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilish nima uchun muhim?
4. DPMLarda infeksiya tarqalishini oldini olish uchun qanday chora-tadbirlar amalga oshiriladi?
5. DPMLarda tibbiyot xodimlarining gigiyena qoidalariga rioya qilishining ahamiyati nimada?

Tibbiy terminlar

1. **DPM (Davolash-profilaktika muassasasi)** – aholi salomatligini saqlash, kasalliklarni davolash va profilaktika qilish bilan shug‘ullanuvchi tibbiyot muassasalari.
2. **Sterilizatsiya** – mikroorganizmlarni to‘liq yo‘q qilish jarayoni.
3. **Dezinfeksiya** – kasallik qo‘zg‘atuvchi mikroorganizmlarni yo‘q qilish yoki kamaytirish jarayoni.
4. **Sanitariya-gigiyena** – sog‘liqni saqlash va kasalliklarning oldini olishga qaratilgan qoidalar tizimi.
5. **Nosokomial infeksiya** – shifoxona muhitida yuqadigan infeksiya.

Test savollari

1. DPM nima?
A) Savdo muassasasi
B) Davolash-profilaktika muassasasi
C) Sport markazi
D) Transport tashkiloti
Javob: B
2. DPM turlariga qaysilar kiradi?
A) Shifoxona, poliklinika, dispanser
B) Bank va zavod
C) Maktab va kollej
D) Bozor va savdo markazi
Javob: A
3. DPMLarda gigiyena qoidalarining asosiy maqsadi nima?
A) Infeksiyalarni oldini olish
B) Ish vaqtini uzaytirish
C) Bemorlar sonini ko‘paytirish
D) Savdo hajmini oshirish
Javob: A

4. DPMLarda dezinfeksiya nima uchun amalga oshiriladi?
A) Mikroorganizmlarni kamaytirish uchun
B) Havoni sovitish uchun
C) Bemorlarni davolash uchun
D) Ovqat tayyorlash uchun
Javob: A
5. DPMLarda sterilizatsiya qaysi maqsadda o'tkaziladi?
A) Mikroblarni butunlay yo'q qilish
B) Havoni sovitish
C) Yorug'likni oshirish
D) Suvni isitish
Javob: A
6. DPMLarda sanitariya holati yomon bo'lsa nima yuz berishi mumkin?
A) Shifoxona ichi infeksiyasi tarqaladi
B) Energiya sarfi oshadi
C) Transport rivojlanadi
D) Savdo rivojlanadi
Javob: A
7. DPMLarda qo'l gigiyenasi nima uchun muhim?
A) Infeksiya tarqalishini kamaytiradi
B) Ish vaqtini uzaytiradi
C) Bemorlarni ko'paytiradi
D) Energiya ishlab chiqaradi
Javob: A
8. DPMLarda tibbiy chiqindilar qanday utilizatsiya qilinadi?
A) Maxsus konteynerlarda
B) Oddiy chiqindi bilan
C) Ochiq joyga tashlanadi
D) Suvga tashlanadi
Javob: A
9. DPMLarda sanitariya nazorati kim tomonidan amalga oshiriladi?
A) Sanitariya vrachi va yordamchisi
B) Haydovchi
C) Savdogar
D) O'qituvchi
Javob: A
10. DPMLarda mikroiklim omillariga nimalar kiradi?
A) Harorat, namlik, havo harakati
B) Faqat yorug'lik
C) Faqat rang
D) Faqat shovqin
Javob: A

Vaziyatli masalalar

1. Shifoxona palatasida tozalash ishlari o‘z vaqtida bajarilmayapti. Bu qanday epidemiologik xavf tug‘diradi?
2. Poliklinikada tibbiy asboblarning sterilizatsiya qilinmay ishlatilmoqda. Bu qanday oqibatlarga olib kelishi mumkin?
3. Tibbiyot xodimi bemorga muolaja qilishdan oldin qo‘lini yuvmadi. Bu qanday xavf tug‘diradi?
4. Shifoxonada chiqindilar maxsus konteynerlarda yig‘ilmayapti. Bu qanday muammoga olib keladi?
5. Palatalarda shamollatish tizimi ishlamayapti. Bu qanday kasalliklar tarqalishiga sabab bo‘lishi mumkin?
6. Jarrohlik bo‘limida dezinfeksiya ishlari yetarli darajada amalga oshirilmayapti. Bu qanday xavf tug‘diradi?
7. Shifoxona oshxonasida oziq-ovqat noto‘g‘ri saqlanmoqda. Bu qanday gigiyenik muammo hisoblanadi?
8. Tibbiy xodimlar himoya vositalarisiz ishlamoqda. Bu qanday infeksiya xavfini oshiradi?
9. Bemorlar joylashgan palatalar juda tor va odam ko‘p. Bu qanday gigiyenik muammoga olib keladi?
10. Shifoxonada dezinfeksiya vositalari yetishmayapti. Bu qanday epidemiologik xavf tug‘diradi?

Interaktiv metodlar

1. “Gigiyena detektivi” metodi

Maqsad:

Talabalarga DPMlarda sanitariya-gigiyena qoidalarini **amaliy tarzda aniqlash va baholashni o‘rgatish.**

O‘tkazish tartibi:

1. Talabalar guruhlariga bo‘linadi.
2. Har bir guruhga DPMdagi muammoli vaziyat beriladi.
3. Guruhlar “detektiv” sifatida quyidagilarni aniqlaydi:
 - o gigiyenik muammo
 - o uning sababi
 - o profilaktik chora

Natija:

Talabalar sanitariya muammolarini **mustaqil tahlil qilishni o‘rganadi.**

2. "Gigiyenik loyiha" metodi

Maqsad:

Talabalarga DPM uchun **gigiyena tizimini loyihalash ko'nikmasini berish.**

Jarayon:

1. Guruhlarga DPM turi beriladi (shifoxona, poliklinika, dispanser).
2. Talabalar quyidagilarni ishlab chiqadi:
 - o sanitariya qoidalari
 - o dezinfeksiya rejasi
 - o infeksiyani oldini olish choralari
3. Guruhlar o'z **gigiyenik loyihasini** taqdim etadi.

Natija:

Talabalar sanitariya-gigiyena tizimini **tashkil etish ko'nikmasini egallaydi.**

2.8.O'quv moduliga ajratilgan jami kredit: 12.	Modul:Immunoprofilaktika. Vaksinalarni saqlash, transportirovka qilish. 2.8.1 Immunitet to'g'risida tushuncha, turlari. (2 kredit)
---	---

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt: 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	1. Immunitet tushunchasi va uning xususiyatlari 2. Immunitet turlari va unu mustahkamlash omillari

O'quv mashg'uloti maqsadi:

1.Ta'limiy :

Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash, Amaliy ko'nikmalarni egallash, Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash, Deontologik tarbiyaning shakllanishi, Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash

2.Tarbiyaviy maqsadi

Mutaxassislikka javobgarlik hissinini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissinini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish

<p>Pedagogik vazifalar: DPM lar turlari va faoliyati. Ularda sanitariya-epidemiologik dezinfeksiya tartibga rioya qilish. Amaldagi me'yoriy xujjatlar. Bemorlarni ajratish tadbirlari. Epidemiologik tahlil va uning asosiy yo'nalishlari. Epidemiologik tahlilining turli guruh yuqumli kasalliklarining tarqalishi, oldini olish hamda ularga qarshi kurashishdagi ahamiyati. Epidemiologik tashxis va tahlil. Epidemiologik tadqiqotlar. Tekshirish natijasida olingan ma'lumotlarni taqqoslash va guruhlash. Dezinfeksiya, uning turlari, usullari, zararsizlantirishning zamonaviy usullari. Kasallikning tarqalish va yuqish joylarida hamda manbalarida dezinfeksiyaning o'rni va ahamiyati. Dezinfeksiya o'tkazishda mehnat va texnika xavfsizligini ta'minlash. Davolash profilaktika muassasalarida shifoxona ichi infeksiyasini oldini olish chora tadbirlarini o'tkazishda o'rta tibbiy hodim vazifalari. DPM lardan namunalar olish, taxlillarni o'tkazish qoida va tartiblari. Shifoxona ichi infeksiyasini oldini olish chora-tadbirlari.</p>	<p>O'quv faoliyatining natijalari: Tinglovchi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasalxonalar gigiyenasini kompleks baholash • sanitariya nazoratini tashkil etish • kasalxona ichki infeksiyalarini oldini olish • zamonaviy gigiyenik standartlarni qo'llash • Hudud zonalari (davolash, xo'jalik, yashil zona) • Hududni gigiyenik rejalashtirish prinsiplar • Transport va oqimlarni ajratish • Kamchiliklarni aniqlab tavsiyalar berish • Infeksiya tarqalish xavfini aniqlash • Profilaktik choralarni ishlab chiqish • Aseptika va antiseptika qoidalarini qo'llash • gigiyenik holatni tahlil qilish • muammolarni aniqlash va baholash • to'g'ri qaror qabul qilish • sanitariya talablari asosida tavsiyalar berish
<p>O'qitish metodlari</p>	<p>“Immunitet zanjiri” metodi “Immunitet laboratoriyasi” metodi</p>
<p>O'quv faoliyatini tashkil etish</p>	<p>Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli</p>
<p>O'qitish vositalari</p>	<p>Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar</p>

Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol, va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash
------------------------------------	--

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa	Tashkiliy qism 1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi. 2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi 3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalarini tushintiradi.	Javob beradilar, tinglaydilar, yozib oladilar
2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa 1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimni tekshirish va baxolash 20-25 daq 2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40. 3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimni mustaxkamlash	1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish. 2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Har bir mavzu tushuntirilganda Bahs munozara tarzida mavzu mustahkamlanadi.	Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollariga javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushunmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar

<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov, B.E.TO'xtarov, L.K.Abduqodirova, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva "UMUMIY GIGIENA BILAN EKOLOGIYA" Toshkent-2009</p> <p>2.G.T. ISKANDAROVA "Mehnat gigiyenasi" Toshkent-2010</p> <p>3.Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G' Hayitov "yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" Toshkent -2013</p> <p>4.F.I Salomova, Sh.T Iskandarova "Gigiyena. Tibbiy ekologiya" Toshkent-2020</p> <p>5.S.B. Israilova "Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati" o'quv qo'llanma. Turon nashr. Samarqand-2026 https://e-library.sammu.uz/uz/book/5400</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>
---	--	--

Mavzu: Immunitet to'g'risida tushuncha, turlari.

Reja:

- 1.Immunitet tushunchasi va unung xususiyatlari
- 2.Immunitet turlari va unu mustahkamlash omillari

Inson organizmi har kuni mikroorganizmlar, viruslar, bakteriyalar, toksinlar va boshqa tashqi agentlarning ta'siriga duch keladi. Shuning uchun organizmning **immun tizimi** –

organizmni kasallik va zararli omillardan himoya qiluvchi murakkab mexanizm hisoblanadi.

Immunitetning asosiy vazifasi – **organizmni patogenlar ta’siridan himoya qilish, zararli moddalardan tozalash va immunologik xotirani shakllantirishdir.** Immunitet tizimi sog‘liqni saqlash va kasalliklarni oldini olishda asosiy rol o‘ynaydi.

Immunitet tushunchasi

Immunitet – bu organizmning tashqi yoki ichki zararli omillarga qarshi maxsus moslashuvi va himoya mexanizmi. Immunitet orqali organizm:

1. Virus va bakteriyalarni tanib, ularga qarshi javob beradi;
2. O‘z hujayralarini o‘zgargan yoki zarar ko‘rgan hujayralardan himoya qiladi;
3. Organizmda immunologik xotira hosil qiladi, shuning orqali kelajakda patogenlarga tez va samarali javob qaytaradi.

Immunitetning asosiy xususiyatlari

1. **Spetsifiklik** – har bir immun javob faqat ma’lum patogenlarga yo‘naltiriladi.
2. **Xotira (immunologik xotira)** – birinchi marta duch kelgan patogen keyingi uchrashuvda tez va kuchli javob keltirib chiqaradi.
3. **Tolerantlik** – organizm o‘z hujayralarini tanib, ularni yo‘q qilmaydi.
4. **Dinamiklik va moslashuvchanlik** – immun tizimi yangi patogenlar paydo bo‘lganda javob berishga qodir.

Immunitet turlari

Immunitet turlari bir nechta mezonlarga ko‘ra tasniflanadi:

1. Tabiiy va orttirilgan immunitet

- **Tabiiy immunitet** – tug‘ma, organizm tug‘ilganda mavjud bo‘lgan himoya.
 - Tezkor javob beradi, lekin spetsifik emas.
 - Masalan: teri, shilliq qavatlar, makrofaglar, NK-hujayralar.
- **Orttirilgan (moslashgan) immunitet** – organizm patogen bilan duch kelgach shakllanadi.
 - Spetsifik javob beradi va immunologik xotiraga ega.
 - Masalan: limfotsitlar (T va B hujayralar) orqali amalga oshadi.

2. Humoral va hujayrali immunitet

- **Humoral immunitet** – **B-limfotsitlar va antitanachalar** orqali amalga oshadi.
 - B-limfotsitlar antitanachalar ishlab chiqaradi.
 - Tashqi patogenlarga qarshi “kimyoviy hujum”ni tashkil etadi.

- **Hujayrali immunitet – T-limfotsitlar** orqali amalga oshadi.
- T-limfotsitlar o‘ziga xos patogen hujayralarni aniqlaydi va yo‘q qiladi.
- Virusli infektsiyalar va o‘z hujayralarining o‘zgarishini nazorat qiladi.

3. Tabiiy va sun‘iy immunitet

- **Tabiiy immunitet** – inson tug‘ilganda mavjud bo‘ladi yoki patogen bilan tabiiy muloqot natijasida hosil bo‘ladi.
- Masalan: ona sutidagi antitanachalar orqali chaqaloqqa o‘tadigan immunitet.
- **Sun‘iy immunitet** – meditsina orqali hosil qilinadi.
- Masalan: vaksinalar orqali shakllantiriladi.
- Aktiv sun‘iy immunitet: organizm o‘z antitanachalarini ishlab chiqaradi.
- Passiv sun‘iy immunitet: antitanachalar tashqi manbadan beriladi (immunoglobulin in‘ektsiyalari).

4. Atrof-muhitga moslashgan va genetik immunitet

- **Genetik immunitet** – irsiy omillarga bog‘liq himoya, masalan, ayrim odamlar ayrim kasalliklarga tabiiy chidamli bo‘ladi.
- **Atrof-muhitga moslashgan immunitet** – ekologik va oziqlanish omillari ta‘sirida shakllanadi.

Immunitetni saqlash va mustahkamlash omillari

1. Sog‘lom ovqatlanish (vitamin va minerallarga boy diet);
2. To‘g‘ri uyqu va dam olish;
3. Jismoniy faollik;
4. Stressni boshqarish;
5. Vaksinalar va profilaktik choralar;
6. Yuqumli kasalliklardan himoya qilish (gigiena, dezinfeksiya).

Immunitet – bu organizmning tashqi va ichki zararli omillarga qarshi himoya mexanizmi bo‘lib, sog‘liqni saqlashning asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Immunitetning turlari: tabiiy va orttirilgan, hujayrali va humoral, tabiiy va sun‘iy, genetik va atrof-muhitga moslashgan.

Immunitetning normal ishlashi odamni kasalliklardan himoya qiladi, profilaktika va vaksinalash orqali mustahkamlanadi. O‘rta tibbiy xodimlar immunitetni mustahkamlash bo‘yicha aholiga maslahat berish va profilaktik ishlarni tashkil etishda muhim rol o‘ynaydi.

Nazorat savollari

1. Immunitet nima va uning organizm uchun ahamiyati nimada?
2. Immunitetning asosiy xususiyatlari qaysilar?

3. Immunitetning qanday turlari mavjud?
4. Tabiiy va sun'iy immunitet o'rtasidagi farq nimada?
5. Immunitetni mustahkamlovchi asosiy omillar qaysilar?

2.8.O'quv moduliga ajratilgan jami kredit: 12.	Modul:Immunoprofilaktika. Vaksinalarni saqlash, transportirovka qilish. 2.8.2 Epidemiyaga qarshi tadbirlar o'tkazish, aholi o'rtasida immunizatsiya ishlarini tashkil etish 2.8.3 (2 kredit)
---	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt: 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Epidemiyaga qarshi tadbirlar tushunchasi. 2. Aholi o'rtasida immunizatsiyani tashkil etish. 3. Immunizatsiyani tashkil etishdan hamshiraning roli.

O'quv mashg'uloti maqsadi:

1.Ta'limiy :

Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash, Amaliy ko'nikmalarni egallash, Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash, Deontologik tarbiyaning shakllanishi, Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash

2.Tarbiyaviy maqsadi

Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish

<p>Pedagogik vazifalar: DPM lar turlari va faoliyati. Ularda sanitariya-epidemiologik dezinfeksion tartibga rioya qilish. Amaldagi me'yoriy xujjatlar. Bemorlarni ajratish tadbirlari. Epidemiologik tahlil va uning asosiy yo'nalishlari. Epidemiologik tahlilining turli guruh yuqumli kasalliklarining tarqalishi, oldini olish hamda ularga qarshi kurashishdagi</p>	<p>O'quv faoliyatining natijalari: Tinglovchi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasalxonalar gigiyenasini kompleks baholash • sanitariya nazoratini tashkil etish • kasalxona ichki infeksiyalarini oldini olish • zamonaviy gigiyenik standartlarni qo'llash • Hudud zonalari (davolash, xo'jalik, yashil zona)
---	--

<p>ahamiyati. Epidemiologik tashxis va tahlil. Epidemiologik tadqiqotlar. Tekshirish natijasida olingan ma'lumotlarni taqqoslash va guruhlash. Dezinfeksiya, uning turlari, usullari, zararsizlantirishning zamonaviy usullari. Kasallikning tarqalish va yuqish joylarida hamda manbalarida dezinfeksiyaning o'rni va ahamiyati. Dezinfeksiya o'tkazishda mehnat va texnika xavfsizligini ta'minlash. Davolash profilaktika muassasalarida shifoxona ichi infeksiyasini oldini olish chora tadbirlarini o'tkazishda o'rta tibbiy hodim vazifalari. DPM lardan namunalar olish, taxlillarni o'tkazish qoida va tartiblari. Shifoxona ichi infeksiyasini oldini olish chora-tadbirlari.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hududni gigiyenik rejalashtirish prinsiplar • Transport va oqimlarni ajratish • Kamchiliklarni aniqlab tavsiyalar berish • Infeksiya tarqalish xavfini aniqlash • Profilaktik choralarni ishlab chiqish • Aseptika va antiseptika qoidalarini qo'llash • gigiyenik holatni tahlil qilish • muammolarni aniqlash va baholash • to'g'ri qaror qabul qilish • sanitariya talablari asosida tavsiyalar berish
O'qitish metodlari	<p>“Immunitet zanjiri” metodi “Immunitet laboratoriyasi” metodi</p>
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
<p>1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa</p>	<p>Tashkiliy qism 1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga</p>	

	<p>tayyorligini tekshiradi.</p> <p>2.O‘quv mashg‘ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o‘tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo‘llaniladigan usullarni aytib o‘yin qoidalarini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O‘tgan mavzu bo‘yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to‘liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O‘qitishning noan’anaviy usullarini qo‘llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o‘qituvchi tomonidan “Ma’ruza o‘qish” usulida tushuntiriladi. Har bir mavzu tushuntirilganda Bahs munozara tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab,test savollarigi javob beradilar.Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushunmagan joylarini savol tariqasida yo‘llab javob oladilar</p>
<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag‘batlantirilib, baxolar e’lon qilinadi .</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov, B.E.TO’xtarov, L.K.Abduqodirova, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva “UMUMIY GIGIENA BILAN EKOLOGIYA” Toshkent-2009</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

	<p>2.G.T. ISKANDAROVA “Mehnat gigiyenasi” Toshkent-2010</p> <p>3.Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G’ Hayitov “yosh fiziologiyasi va gigiyenasi” Toshkent -2013</p> <p>4.F.I Salomova, Sh.T Iskandarova “Gigiyena. Tibbiy ekologiya” Toshkent-2020</p> <p>5.S.B. Israilova “Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati” o’quv qo’llanma. Turon nashr. Samarqand-2026 https://e-library.sammu.uz/uz/book/5400</p>	
--	--	--

Mavzu: Epidemiyaga qarshi tadbirlar o‘tkazish, aholi o‘rtasida immunizatsiya ishlarini tashkil etish

Reja:

1. Epidemiyaga qarshi tadbirlar tushunchasi.
2. Aholi o‘rtasida immunizatsiyani tashkil etish.
3. Immunizatsiyani tashkil etishdan hamshiraning roli.

Epidemiyalar – bu aholi orasida yuqumli kasalliklarning tez va keng tarqalishi hodisasi. Ular inson salomatligiga jiddiy xavf tug‘diradi va davlat sog‘liqni saqlash tizimi tomonidan tezkor choralar ko‘rishni talab qiladi. Epidemiyaga qarshi samarali kurash **profilaktik choralar, sanitar-gigiena tadbirlari va immunizatsiya** orqali amalga oshiriladi.

Immunizatsiya (vaksinalash) esa kasalliklarning tarqalishini oldini olish va epidemiyalarning oldini olishning eng samarali vositalaridan biridir.

Epidemiyaga qarshi tadbirlar tushunchasi

Epidemiyaga qarshi tadbirlar – yuqumli kasalliklarning tarqalishini oldini olish va epidemiyani to‘xtatish uchun amalga oshiriladigan profilaktik, sanitar, tibbiy va tashkiliy choralarining to‘plami.

Asosiy maqsadlar

1. Yuqumli kasalliklarning tarqalishini oldini olish;
2. Aholi orasida kasalliklarning tezkor aniqlanishini ta’minlash;
3. Epidemiyalarni to‘liq bartaraf etish yoki ularning og‘irligini kamaytirish;
4. Yuqumli kasalliklar manbasini aniqlash va zararsizlantirish.

Epidemiyaga qarshi tadbirlarning turlari

Epidemiyaga qarshi tadbirlar quyidagi turlarga bo‘linadi:

1. Profilaktik tadbirlar

- Doimiy sanitariya-gigiena nazorati;
- Yuqumli kasalliklarni oldini olish bo‘yicha aholiga targ‘ibot;
- Vaksinalash va immunoprofilaktika;
- Kasallik xavfi yuqori hududlarda monitoring.

2. Tashkiliy tadbirlar

- Kasallik aniqlanganda tezkor epidemiologik surishtiruvlar o‘tkazish;
- Kasallik manbaini aniqlash va izolyatsiya qilish;
- Kasallik tarqalgan hududlarda vaqtinchalik cheklovlar o‘rnatish;
- Sog‘liqni saqlash muassasalari va xodimlar faoliyatini muvofiqlashtirish.

3. Tibbiy va dezinfeksion tadbirlar

- Kasallik tarqalgan hududlarda dezinfeksiya ishlari;
- Kasallanganlar va yuqumli agent bilan aloqada bo‘lgan shaxslarni profilaktik davolash;
- Tibbiy muassasalarda nosokomial infeksiyalarni oldini olish.

Immunizatsiya (vaksinalash) tushunchasi

Immunizatsiya – bu organizmni patogenlarga qarshi immunitetni shakllantirish maqsadida amalga oshiriladigan profilaktik chora.

Immunizatsiyaning asosiy turlari

1. **Aktiv immunizatsiya** – vaksina orqali antitanachalar ishlab chiqarishni rag‘batlantirish.
 - o Masalan: bolalar poliomielitga, qizamiqqa, difteriyaga qarshi vaksinatstsia qilinadi.

2. **Passiv immunizatsiya** – tashqi manbadan tayyorlangan immunoglobulinlar berish orqali vaqtinchalik immunitet hosil qilinadi.

- o Masalan: o'tkir virusli infeksiyalarda profilaktik in'ektsiyalar.

Aholi o'rtasida immunizatsiya ishlarini tashkil etish

Immunizatsiya ishlarini muvaffaqiyatli tashkil etish uchun quyidagi bosqichlar amalga oshiriladi:

1. Rejalashtirish

- Aholi soni, yosh guruhi va xavf omillarini aniqlash;
- Vaksinalar miqdorini hisoblash va yetkazib berishni ta'minlash;
- Ish jadvali va kampaniyalarni belgilash.

2. Vaksinalashni amalga oshirish

- Poliklinikalar, maktablar va DPMlarda vaksinatsiya punktlarini tashkil etish;
- Tibbiy xodimlar (shifokor, hamshira, sanitariya-bakteriolog) tayyorlash;
- Vaksinalar saqlash va transport qoidalariga rioya qilish.

3. Nazorat va monitoring

- Immunizatsiya qamrovini muntazam tekshirish;
- Yuqumli kasalliklarning monitoringini olib borish;
- Nojo'ya ta'sirlarni qayd etish va tahlil qilish.

4. Aholiga targ'ibot va tushuntirish

- Vaksinalarning ahamiyati haqida ma'lumot berish;
- Mit va noto'g'ri ma'lumotlarni bartaraf etish;
- Ota-onalarni va kattalarni vaksinatsiyaga jalb qilish.

O'rta tibbiy xodimlarning roli

O'rta tibbiy xodimlar (hamshira, feldsher, sanitariya-bakteriolog) immunizatsiya va epidemiyaga qarshi tadbirlarni amalga oshirishda quyidagi vazifalarni bajaradi:

1. Vaksinalarni tayyorlash va bemorlarga qo'llash;
2. Aholi orasida vaksinatsiya jadvaliga rioya qilinishini ta'minlash;
3. Vaksinalar bilan bog'liq nojo'ya holatlarni qayd etish;
4. Epidemiologik surishtiruvlar va monitoringni amalga oshirish;
5. Aholiga profilaktik maslahatlar berish va targ'ibot ishlari olib borish.

Epidemiyaga qarshi tadbirlar va immunizatsiya ishlarini tashkil etish aholining sog‘lig‘ini himoya qilish, yuqumli kasalliklarning tarqalishini oldini olish va epidemiyalarni bartaraf etishda asosiy vositalardir.

O‘rta tibbiy xodimlar ushbu jarayonda muhim rol o‘ynaydi: ular vaksinatsiya ishlarini amalga oshiradi, monitoring va profilaktik ishlarni olib boradi, aholiga tushuntirish va targ‘ibot ishlarini bajaradi. Shu bilan birga, epidemiyaga qarshi tadbirlar samaradorligi davlat sog‘liqni saqlash tizimi va me‘yoriy hujjatlar asosida amalga oshiriladi.

Test savollari

1. Immunitet nima?
A) Ovqat hazm qilish jarayoni
B) Organizmning kasalliklarga qarshi himoya qobiliyati
C) Nafas olish jarayoni
D) Qon aylanish jarayoni
Javob: B
2. Immunitetning asosiy vazifasi nima?
A) Ovqat hazm qilish
B) Mikroorganizmlardan himoya qilish
C) Qon ishlab chiqarish
D) Energiya ishlab chiqarish
Javob: B
3. Tabiiy immunitet qanday hosil bo‘ladi?
A) Tug‘ma ravishda
B) Jarrohlik orqali
C) Dorilar orqali
D) Faqat ovqat orqali
Javob: A
4. Sun‘iy immunitet qanday hosil qilinadi?
A) Vaksina orqali
B) Uyqu orqali
C) Sport orqali
D) Suv ichish orqali
Javob: A
5. Faol immunitet qanday hosil bo‘ladi?
A) Organizmning o‘zi antitanalar ishlab chiqarganda
B) Boshqa odamdan o‘tganda
C) Ovqat orqali
D) Suv orqali
Javob: A
6. Passiv immunitet nima?
A) Tayyor antitanalar orqali hosil bo‘lgan immunitet
B) Tug‘ma immunitet
C) Ovqat orqali hosil bo‘lgan immunitet

D) Faqat bolalarda bo‘ladigan immunitet

Javob: A

7. Immunitetni mustahkamlashga qaysi omil yordam beradi?

A) To‘g‘ri ovqatlanish

B) Uyqusizlik

C) Stress

D) Harakatsizlik

Javob: A

8. Immunitet tizimiga qaysi organlar kiradi?

A) Limfa tugunlari va taloq

B) Yurak

C) O‘pka

D) Jigar

Javob: A

9. Vaksinatsiya qaysi immunitetni hosil qiladi?

A) Sun‘iy faol immunitet

B) Tabiiy passiv immunitet

C) Tug‘ma immunitet

D) Faqat passiv immunitet

Javob: A

10. Immunitet pasayishiga nima sabab bo‘ladi?

A) Stress va noto‘g‘ri ovqatlanish

B) Sport bilan shug‘ullanish

C) Toza havo

D) Sog‘lom turmush tarzi

Javob: A

Vaziyatli masalalar

1. Bola gripp bilan kasallanib, tuzaldi va keyinchalik yana shu kasallikka chalinmadi. Bu qanday immunitet turi hisoblanadi?
2. Bolaga qizamiqqa qarshi emlash qilindi. Bu qanday immunitet hosil qiladi?
3. Yangi tug‘ilgan chaqaloq onasidan antitanalar oladi. Bu qanday immunitet hisoblanadi?
4. Bir odam tez-tez shamollaydi va kasalliklarga tez chalinadi. Bu nimani ko‘rsatadi?
5. Sport bilan shug‘ullanuvchi va to‘g‘ri ovqatlanadigan odam kam kasallanadi. Bu nimaga bog‘liq?
6. Vaksina qilinmagan bola infeksiyon kasallik bilan kasallandi. Bu nimaning yetishmasligini ko‘rsatadi?
7. Kuchli stressda bo‘lgan odam tez kasallanadi. Bu nimaga bog‘liq?
8. Immuniteti past odamda oddiy infeksiya ham og‘ir kechadi. Buning sababi nima bo‘lishi mumkin?
9. Qariyalarda immunitet yosh odamlarga qaraganda sustroq bo‘ladi. Bu qanday fiziologik jarayon bilan bog‘liq?

10. To‘g‘ri ovqatlanmaydigan va kam harakat qiladigan odam tez-tez kasallanadi. Bu nimani ko‘rsatadi?

“Immunitet zanjiri” metodi

Maqsad

Talabalarga **immunitetning hosil bo‘lish jarayoni va turlarini tushuntirish**, organizmning himoya mexanizmini tizimli ravishda o‘rganish.

O‘tkazish tartibi

1. O‘qituvchi doskaga **“Immunitet zanjiri”** sxemasini chizadi.
2. Talabalar 3–4 guruhga bo‘linadi.
3. Har bir guruhga quyidagi tushunchalar beriladi:
 - antigen
 - immun javob
 - antitana
 - immunitet turi
4. Guruhlar ushbu tushunchalarni **ketma-ketlikda joylashtirib immun jarayonini tushuntiradi**.
5. Har bir guruh o‘z javobini taqdim qiladi va muhokama qilinadi.

Natija

Talabalar:

- immunitet hosil bo‘lish jarayonini tushunadi
- immunitet turlarini farqlashni o‘rganadi
- mantiqiy fikrlash ko‘nikmasi rivojlanadi.

“Immunitet laboratoriyasi” metodi

Maqsad

Talabalarga **immunitetni mustahkamlovchi omillarni tahlil qilish va baholash ko‘nikmasini berish**.

O‘tkazish tartibi

1. Talabalar guruhlariga bo‘linadi.
2. Har bir guruhga **vaziyatli topshiriq** beriladi (masalan: immuniteti past odam, sportchi, bola yoki qariyalar).
3. Guruhlar quyidagilarni aniqlaydi:
 - immunitet turi
 - immunitet pasayish sababi
 - immunitetni mustahkamlash usullari

4. Guruhlar o‘z “immunitetni mustahkamlash rejasi”ni taqdim etadi.

2.8.O‘quv moduliga ajratilgan jami kredit: 12.	2.8.4 Yuqumli kasalliklar bilan kasallanishni kamaytirish. Rejali ravishda emlashning ahamiyati. (2 kredit)
---	--

Ma‘ruza mashg‘ulotini o‘qitish texnologik modeli

Vaqt: 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O‘quv mashg‘ulotining shakli va turi	Nazariy mashg‘ulot
Ma‘ruza mashg‘ulotining rejasi	<p>3. Immunitet tushunchasi va uning xususiyatlari</p> <p>4. Immunitet turlari va unu mustahkamlash omillari</p>
<p>O‘quv mashg‘uloti maqsadi:</p> <p>1.Ta‘limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash, Amaliy ko‘nikmalarni egallash, Egallangan bilim va ko‘nikmalarni amaliyotda qo‘llash, Deontologik tarbiyaning shakllanishi, Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O‘z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e‘tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
<p>Pedagogik vazifalar: Aholi o‘rtasida yuqumli kasalliklarga qarshi emlash, yuqumli kasalliklarni oldini olish. Sog‘liqni saqlash tizimidagi profilaktik emlashga doir derektiv va me‘yoriy hujjatlar. O‘zbekistonda yuqumli kasalliklarni oldini olish immunoprofilaktikasida SanQ va M 0342-17ga amal qilinishi. Epidemiyaga qarshi mujassamlashgan o‘ziga xos</p>	<p>O‘quv faoliyatining natijalari:</p> <p>Tinglovchi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Immunoprofilaktika tushunchasi, maqsadi va ahamiyati • Faol va passiv immunizatsiya turlari • Milliy emlash taqvimi va uning ahamiyati • Vaksinalarning turlari (tirik, inaktivatsiyalangan, rekombinant va boshqalar) • Vaksinalarni saqlashning “sovuq zanjir” tizimi mohiyati

<p>profilaktika tadbirlarini ahamiyati. Epidemiyaga qarshi tadbirlar o'tkazish, aholi o'rtasida immunizatsiya ishlarini tashkil etish Immunitet to'g'risida tushuncha.. Yuqumli kasalliklar manbai, ularni tarqalish yo'llari va sabablari. Yuqumli kasalliklar (bo'g'ma, ko'kyo'tal, qoqshol, poliomielit, sil, qizamiq, yuqumli parotit va boshqalar) bilan kasallanishni kamaytirish. Rejali ravishda emlash.Katta yoshdagi kishilarni emlash va ulardagi muammolarni aniqlash. Emlanishi lozim bo'lgan aholi soni hisobotini olib borish.Vaksina va uning turlari haqida tushuncha. Vaksinalarni ishlab chiqarish,saqlash va transportirovka qilish tartibi. Emlashga taaluqli bo'lgan hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, hisobot tuzish va monitoringini yuritish.(f.063/u va 064/u)Emlash jadvaliga asosan yangi tug'ilgan chaqaloqlarni o'z vaqtida patronaj qilish va emlash jadvali sanasiga asosan amalga oshirish. Emlashdan keyingi asorat va nojo'ya ta'sirlarini aniqlash maqsadida patronaj qilish.Olib borilgan emlash ishlari yuzasidan har oyda hisobotni olib borish.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vaksinalar uchun optimal harorat rejimi (+2°C dan +8°C gacha) • Muzlatish mumkin va mumkin bo'lmagan vaksinalar farqi • Vaksinalarning yaroqlilik muddati va ularni nazorat qilish • Vaksinalarni tashish (transportirovka) qoidalari • Termokonteyner va sovutgich elementlaridan foydalanish qoidalari • Vaksinalarni noto'g'ri saqlash oqibatlari • Favqulodda holatlarda (elektr o'chishi, sovuq zanjir uzilishi) ko'riladigan choralar •
<p>O'qitish metodlari</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vaksinalarni belgilangan haroratda to'g'ri saqlash • Muzlatkichda vaksinalarni to'g'ri joylashtirish (devorga yopishtirmasdan, tartibli holda) • Haroratni kunlik monitoring qilish va maxsus jurnalda qayd etish

	<ul style="list-style-type: none"> • Termometr va indikatorlardan to‘g‘ri foydalanish • Vaksinalarni tashishda sovuq zanjirni uzmasdan yetkazish • Termokonteynerlarni to‘g‘ri tayyorlash va ishlatish • Yaroqlilik muddati o‘tgan yoki buzilgan vaksinalarni ajratish • “Birinchi kirgan – birinchi chiqadi” (FIFO) tamoyiliga amal qilish • Favqulodda holatlarda vaksinalarni saqlab qolish choralarini ko‘rish • Sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilish <p><i>Hisobot hujjatlarini to‘g‘ri yuritish</i></p>
O‘quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O‘qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og‘zaki so‘rov, tezkor so‘rovyozma so‘rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o‘quv topshiriqlarini baxolash

Mashg‘ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta’lim beruvchi	Ta’lim oluvchi
1-bosqich o‘quv mashg‘ulotiga kirish 10 daqiqa	<p>Tashkiliy qism</p> <p>1 O‘qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o‘quv bo‘limi tomonidan berilgan ro‘yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi.</p> <p>2.O‘quv mashg‘ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o‘tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo‘llaniladigan usullarni aytib o‘yin qoidalarini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>

<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O‘tgan mavzu bo‘yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to‘liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O‘qitishning noan’anaviy usullarini qo‘llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o‘qituvchi tomonidan “Ma’ruza o‘qish” usulida tushuntiriladi. Har bir mavzu tushuntirilganda Bahs munozara tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab,test savollarigi javob beradilar.Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushunmagan joylarini savol tariqasida yo‘llab javob oladilar</p>
<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag‘batlantirilib, baxolar e’lon qilinadi .</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov, B.E.TO’xtarov, L.K.Abduqodirova, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva “UMUMIY GIGIENA BILAN EKOLOGIYA” Toshkent-2009</p> <p>2.G.T. ISKANDAROVA “Mehnat gigiyenasi” Toshkent-2010</p> <p>3.Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G’ Hayitov “yosh fiziologiyasi va gigiyenasi” Toshkent -2013</p> <p>4.F.I Salomova, Sh.T Iskandarova “Gigiyena. Tibbiy ekologiya” Toshkent-2020</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

	5.S.B. Israilova “Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati” o’quv qo’llanma. Turon nashr. Samarqand-2026 https://e-library.sammu.uz/uz/book/5400	
--	---	--

Mavzu: Yuqumli kasalliklar bilan kasallanishni kamaytirish. Rejali ravishda emlashning ahamiyati.

Reja:

1. Yuqumli kasalliklar bilan kasallanishni kamaytirish usullari
2. Profilaktik emlashga doir me’yoriy hujjatlar

Yuqumli kasalliklar – bu insondan insonga, ba’zan esa hayvonlardan insonga yuqadigan kasalliklar bo’lib, ularning tarqalishi tez va keng ko’lamli epidemiyalarni keltirib chiqaradi. Yuqumli kasalliklarning oldini olish inson salomatligini saqlash va aholining umr davomiyligini oshirishda eng muhim profilaktik choradir.

Rejali ravishda emlash (vaksinalash) – bu yuqumli kasalliklarni oldini olishning eng samarali va ilmiy asoslangan usuli bo’lib, epidemiyalarning oldini olish va kasallanishni kamaytirishda markaziy rol o’ynaydi.

Yuqumli kasalliklar bilan kasallanishni kamaytirish usullari

Yuqumli kasalliklarni oldini olish va tarqalishini kamaytirish uchun bir nechta asosiy chora-tadbirlar mavjud:

1. Gigiena va sanitariya choralari kuchaytirish

- Qo’lni yuvish, shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish;
- Ichimlik suvi, oziq-ovqat va atrof-muhitni toza saqlash;
- Shifoxona va maktablarda dezinfeksiya ishlarini muntazam olib borish.

2. Yuqumli kasalliklar manbasini izolyatsiya qilish

- Kasallanganlarni uy sharoitida yoki tibbiyot muassasalarida izolyatsiya qilish;
- Kasallik bilan aloqada bo’lgan shaxslarni profilaktik kuzatish;
- Yuqumli kasallik manbalarini aniqlash va zararsizlantirish.

3. Epidemiologik monitoring va nazorat

- Yuqumli kasalliklarni aniqlash va rasmiy qayd etish;

- Epidemiyalar va kasalliklarning tarqalishi bo'yicha ma'lumotlarni tahlil qilish;
- Yuqumli kasallik xavfi yuqori hududlarda tezkor chora ko'rish.

4. Rejali ravishda emlash (vaksinalash)

- Kasallanishni oldini olishning eng samarali usuli;
- Immunitet hosil qilish orqali kasallik tarqalishini sezilarli darajada kamaytiradi;
- Yuqumli kasalliklar epidemiyasining oldini olishda asosiy vosita.

Rejali ravishda emlashning ahamiyati

1. Shaxsiy himoya

Vaksinalash organizmga kasallikka qarshi immunitet hosil qilishga yordam beradi. Bu shaxsni kasalliklardan himoya qiladi va og'ir asoratlarning oldini oladi.

2. Aholi immunitetini shakllantirish

Rejali vaksinalash orqali katta aholi qismi immunitetga ega bo'ladi, bu esa "**jamoaviy immunitet**" deb ataladigan hodisani yaratadi. Natijada kasalliklar tarqalish xavfi sezilarli darajada kamayadi.

3. Epidemiyalarni oldini olish

Rejali emlash orqali yuqumli kasalliklarning tarqalishi nazorat qilinadi va epidemiyalar rivojlanishining oldi olinadi. Masalan, qizamiq, poliomielit va difteriya kabi kasalliklarda vaksinalash epidemiyalarni sezilarli darajada kamaytiradi.

4. Iqtisodiy samaradorlik

Kasallanish va epidemiyalarni oldini olish orqali tibbiyot xarajatlari kamayadi, ishchi va maktab yoshidagi aholi salomatligi saqlanadi, jamiyat resurslari tejaydi.

O'rta tibbiy xodimlarning roli

O'rta tibbiy xodimlar (hamshira, feldsher, sanitariya-bakteriolog) quyidagi vazifalarni bajaradi:

1. **Vaksinalashni amalga oshirish** – belgilangan grafik bo'yicha emlash ishlarini olib boradi;
2. **Aholiga tushuntirish** – vaksinalarning ahamiyati, xavfsizligi va nojo'ya ta'sirlari haqida ma'lumot beradi;
3. **Monitoring va hisob-kitob** – vaksinatsiya qamrovi va natijalarni qayd etadi;
4. **Epidemiyaga qarshi chora-tadbirlar** – kasallik tarqalishi xavfi bo'lgan hududlarda tezkor choralarni amalga oshiradi.

Yuqumli kasalliklar bilan kasallanishni kamaytirish bir necha chora-tadbirlar orqali amalga oshiriladi: gigiena va sanitariya, kasallik manbalarini izolyatsiya qilish, epidemiologik monitoring va **rejali ravishda emlash**.

Rejali emlash – kasalliklarni oldini olishning eng samarali vositasi bo‘lib, shaxsiy immunitetni shakllantiradi, aholi immunitetini oshiradi va epidemiyalarning oldini oladi. O‘rta tibbiy xodimlar bu jarayonda markaziy rol o‘ynaydi: ular vaksinatsiya ishlarini tashkil qiladi, aholiga tushuntirish beradi va nazorat ishlarini amalga oshiradi.

Shunday qilib, yuqumli kasalliklarning tarqalishini kamaytirish va aholining sog‘lig‘ini saqlashda rejali emlash eng muhim vosita hisoblanadi.

Profilaktik emlashga doir me‘yoriy hujjatlar.

Profilaktik emlash — yuqumli kasalliklarning oldini olishda eng samarali usullardan biridir. Ushbu jarayonni tashkil etish va amalga oshirish maxsus me‘yoriy-huquqiy hujjatlar asosida boshqariladi. Bu hujjatlar emlash faoliyatining sifatli, xavfsiz va tizimli bo‘lishini ta‘minlaydi

2. Asosiy me‘yoriy hujjatlar

2.1. O‘zbekiston Respublikasi qonunlari

- **“Sog‘liqni saqlash to‘g‘risida”gi qonun**
Profilaktik emlashni amalga oshirish va tashkil etishning umumiy huquqiy asoslarini belgilaydi.
- **“Epidemiologiya to‘g‘risida”gi qonun**
Yuqumli kasalliklarning oldini olish bo‘yicha epidemiologik nazorat va profilaktik choralarga oid qoidalarni belgilaydi.

2.2. Vazirlik buyruqlari va qarorlari

- **Sog‘liqni saqlash vazirligi tomonidan tasdiqlangan emlash kalendari va protokollari**
Ular qaysi yoshda, qanday emlashlar o‘tkazilishi, qaysi vaksinalar ishlatilishini ko‘rsatadi.
- **Profilaktik emlashni tashkil etish va monitoring qilish bo‘yicha yo‘riqnomalar**
Emlash jarayonining tartibi, vaksina saqlash, bemorlarni ro‘yxatga olish va kuzatish.

2.3. Sanitariya qoidalari va normalari (SanPiN)

- Emlash amalga oshiriladigan joylar uchun sanitariya-gigiyena talablarini belgilaydi.
- Vaksinalarning saqlanishi, sterilizatsiya va xavfsizlik qoidalariga doir normalar kiritilgan.

2.4. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tavsiyalari

- Profilaktik emlash bo'yicha xalqaro standartlar va tavsiyalarni o'z ichiga oladi.
- Yuqumli kasalliklarni global nazorat qilish va oldini olish bo'yicha strategiyalar.

3. Profilaktik emlashga oid boshqa me'yoriy hujjatlar

- Vaksinalarni ro'yxatga olish va sertifikatlash to'g'risidagi me'yorlar
- Emlashdan keyingi nojo'ya ta'sirlarni monitoring qilish tartibi
- Emlashga qarshi ko'rsatmalar va kontrendikatsiyalar bo'yicha ko'rsatmalar

Profilaktik emlashga doir me'yoriy hujjatlar emlash jarayonining xavfsiz, samarali va tartibli o'tishini ta'minlaydi. Ular orqali vaksinalar sifati, emlash vaqt va tartibi nazorat qilinadi hamda aholi sog'lig'ini muhofaza qilishga xizmat qiladi.

Vaksinalar — yuqumli kasalliklarni oldini olishda asosiy vositalardan biridir. Ularning sifatini, xavfsizligini va samaradorligini ta'minlash uchun vaksinalarni ro'yxatga olish va sertifikatlash jarayoni qat'iy me'yoriy hujjatlar asosida amalga oshiriladi.

2. Vaksinalarni ro'yxatga olish

- **Ro'yxatga olish maqsadi:** Vaksinalarning sifatini, xavfsizligini va samaradorligini tasdiqlash, ularni rasmiy sog'liqni saqlash tizimiga kiritish.
- **Ro'yxatga olish organlari:** O'zbekistonda vaksinalarni ro'yxatga olish Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Sog'liqni saqlash vazirligi yoki maxsus akkreditatsiyadan o'tgan organlar tomonidan amalga oshiriladi.
- **Ro'yxatga olish jarayoni:**
 - Vaksinaning ilmiy-tadqiqot natijalari, klinik sinovlarining yakunlari taqdim etiladi.
 - Vaksinaning xavfsizlik va samaradorligi baholanadi.
 - Laboratoriya testlari va sifat nazorati o'tkaziladi.
 - Ro'yxatga olish uchun ariza va zarur hujjatlar rasmiy organlarga topshiriladi.
- **Ro'yxatga olish guvohnomasi:** Vaksina rasmiy ravishda sog'liqni saqlash tizimida qo'llanishi mumkinligi to'g'risida hujjat beriladi.

3. Vaksinalarni sertifikatlash

- **Sertifikatlash maqsadi:** Vaksinaning har bir partiyasi sifatli, xavfsiz va normativlarga mos ekanligini tasdiqlash.
- **Sertifikatlash organlari:** Maxsus akkreditatsiyadan o'tgan laboratoriyalar va sifat nazorati markazlari.
- **Sertifikatlash jarayoni:**
 - Har bir vaksin partiyasi sinovdan o'tkaziladi (kimyoviy, fizika, mikrobiologik tahlillar).
 - Sterillik, toksiklik, immunogenlik va boshqa parametrlar tekshiriladi.
 - Natijalar me'yorlarga mos kelganda sertifikat beriladi.

- **Sertifikat:** Vaksina partiyasining sifat va xavfsizlik standartlariga javob berishini tasdiqlovchi hujjat.

4. Me'yoriy hujjatlar

- O'zbekiston Respublikasi "Dorilar va dori vositalarini ro'yxatga olish to'g'risidagi qoidalari"
- "Vaksinalarni ishlab chiqarish, saqlash va tashish bo'yicha me'yoriy talablar"
- Xalqaro standartlar va tavsiyalar (Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti, GMP standartlari)
- "Vaksinalarni ro'yxatga olish va sertifikatlash bo'yicha tartib-taomillar" yo'riqnomalari

Vaksinalarni ro'yxatga olish va sertifikatlash jarayoni sog'liqni saqlash tizimida xavfsiz va samarali emlashni ta'minlash uchun zarur. Bu jarayon orqali vaksinalarning sifati kafolatlanadi, bemorlar va aholi uchun xavfsizligi nazorat qilinadi.

Test savollari

1. Yuqumli kasalliklarning oldini olishning eng samarali usullaridan biri qaysi?
A) Antibiotiklar qabul qilish
B) Rejali emlash
C) Ko'proq dam olish
D) Sport bilan shug'ullanish
Javob: B
2. Profilaktik emlashning asosiy maqsadi nima?
A) Immunitet hosil qilish
B) Kasallikni davolash
C) Ovqat hazm qilishni yaxshilash
D) Energiya ishlab chiqarish
Javob: A
3. Yuqumli kasalliklar qanday yo'llar bilan yuqishi mumkin?
A) Havо-tomchi yo'li
B) Kontakt yo'li
C) Oziq-ovqat va suv orqali
D) Barchasi to'g'ri
Javob: D
4. Rejali emlash qaysi hujjatlar asosida amalga oshiriladi?
A) Sanitariya qoidalari va davlat dasturlari
B) Savdo qoidalari
C) Transport qoidalari
D) Ta'lim qoidalari
Javob: A
5. Yuqumli kasalliklarni kamaytirishda qaysi chora muhim?
A) Sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilish

- B) Ko‘proq dam olish
- C) Sport bilan shug‘ullanish
- D) Tez-tez sayohat qilish

Javob: A

6. Vaksina qanday ta’sir ko‘rsatadi?
- A) Organizmda immunitet hosil qiladi
 - B) Mikroblarni ko‘paytiradi
 - C) Ovqat hazm qilishni yaxshilaydi
 - D) Energiya beradi

Javob: A

7. Yuqumli kasalliklar tarqalishini kamaytirishda qaysi omil muhim?
- A) Karantin choralari
 - B) Uyqu
 - C) Sport
 - D) O‘yinlar

Javob: A

8. Rejali emlash qaysi yoshdan boshlanadi?
- A) Tug‘ilganidan boshlab
 - B) 10 yoshdan
 - C) 20 yoshdan
 - D) 30 yoshdan

Javob: A

9. Emlashning epidemiologik ahamiyati nimada?
- A) Kasallik tarqalishini kamaytiradi
 - B) Ovqat hazm qilishni yaxshilaydi
 - C) Energiya ishlab chiqaradi
 - D) Qon aylanishini tezlashtiradi

Javob: A

10. Yuqumli kasalliklarning oldini olishda sanitariya-ma’rifiy ishlarning roli nimada?
- A) Aholining xabardorligini oshiradi
 - B) Ovqat tayyorlashni o‘rgatadi
 - C) Transportni boshqaradi
 - D) Savdo rivojlanadi

Javob: A

Vaziyatli masalalar

1. Bir hududda qizamiq kasalligi bilan kasallanish ko‘paydi. Tekshiruv natijasida bolalarning ko‘pchiligi emlanmaganligi aniqlandi. Bu vaziyatni qanday izohlaysiz?
2. Poliklinikada emlash jadvali buzilib, bolalarga vaqtida vaksina qilinmadi. Bu qanday epidemiologik xavf tug‘diradi?
3. Bir oilada bola emlanmagan va u yuqumli kasallik bilan kasallandi. Bu kasallik boshqa bolalarga ham yuqdi. Buning sababi nima?

4. Qishloqda ichimlik suvi ifloslangan va ichak infeksiyalari ko‘paygan. Bu holatda qanday profilaktik choralar ko‘rish kerak?
5. Bir maktabda gripp epidemiyasi boshlanish xavfi paydo bo‘ldi. Qanday profilaktik chora-tadbirlar amalga oshirilishi kerak?
6. Tibbiyot xodimi emlashdan oldin bolaning sog‘lig‘ini tekshirmadi. Bu qanday muammoga olib kelishi mumkin?
7. Aholi orasida emlash haqida noto‘g‘ri tushunchalar tarqalgan. Bu qanday epidemiologik muammoga sabab bo‘lishi mumkin?
8. Bolalar bog‘chasida bir bola suvchechak bilan kasallandi. Bu vaziyatda qanday choralar ko‘rilishi kerak?
9. Rejali emlash hujjatlari to‘g‘ri yuritilmayapti. Bu qanday muammoga olib kelishi mumkin?
10. Bir hududda emlash darajasi past bo‘lgani uchun epidemik vaziyat yomonlashdi. Bu holat qanday epidemiologik xavf tug‘diradi?

Interaktiv metodlar

“Epidemiologik zanjir” metodi

Maqsad:

Talabalarga yuqumli kasalliklarning **tarqalish mexanizmi va emlashning ahamiyatini tushuntirish.**

O‘tkazish tartibi:

1. Doskaga **“infeksiya zanjiri”** sxemasi chiziladi.
2. Talabalar guruhlariga bo‘linadi.
3. Guruhlar quyidagilarni aniqlaydi:
 - infeksiya manbai
 - yuqish yo‘li
 - sezgir organizm
 - profilaktika usullari
4. Emlash zanjirni qaysi bosqichda to‘xtatishini muhokama qiladilar.

Natija:

Talabalar infeksiya tarqalish jarayonini va **emlashning epidemiologik ahamiyatini tushunadi.**

“Emlash strategiyasi” metodi

Maqsad:

Talabalarga aholi orasida **emlashni tashkil etish va kasalliklarni kamaytirish strategiyasini ishlab chiqishni o‘rgatish.**

Jarayon:

1. Talabalar 3–4 guruhga bo‘linadi.

2. Har bir guruhga epidemiologik vaziyat beriladi (masalan: qizamiq epidemiyasi).
3. Guruhlar quyidagilarni ishlab chiqadi:
 - emlash rejasi
 - sanitariya choralari
 - aholini xabardor qilish usullari
4. Guruhlar o‘z **profilaktik dasturini** taqdim etadi.

Natija:

Talabalar yuqumli kasalliklarni kamaytirish va **profilaktik emlashni tashkil etish ko‘nikmasini egallaydi.**

2.9.O‘quv moduliga ajratilgan jami kredit: 6.	Modul: Favqulodda vaziyatlar va hayot uchun xavfli holatlarda birinchi yordam ko‘rsatish. 2.9.1 Favqulodda vaziyatlar. Tasnifi, uning turlari, kelib chiqish sabablari, Tibbiy saralash bosqichlari. (2 kredit)
--	--

Ma’ruza mashg‘ulotini o‘qitish texnologik modeli

<i>Vaqt: 80 daqiqa</i>	<i>Tinglovchilar soni: 15 ta</i>
<i>O‘quv mashg‘ulotining shakli va turi</i>	Nazariy mashg‘ulot
<i>Ma’ruza mashg‘ulotining rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Favqulodda vaziyatlar haqida tushuncha. 2. Favqulodda vaziyatlar turlari. 3. Favqulodda vaziyatlarda xal etiladigan asosiy vazifalar. 4. Birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish bosqichlari. 5. Birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish xavfsizligi. 6. Jabrlanuvchini jolatini baxolash. 7. Jabrlanganni birlamchi tibbiy ko‘rikdan o‘tkazish.
<i>O‘quv mashg‘uloti maqsadi:</i>	
<p>1. Ta’limiy: Tinglovchilarga favqulodda vaziyatlar haqida ma’lumot berish.</p> <p>2. Tarbiyaviy: Tinglovchilarga favqulodda vaziyatlarda bemorlarning ruhiy, ijtimoiy va ma’naviy azoblanishini tushunish va kerakli yordamni ko‘rsatish.</p> <p>3. Umum rivojlantiruvchi: Tinglovchilarga favqulodda vaziyatlarda bemorlarni tibbiy ko‘rikdan o‘tkazish, shoshilinch yordam ko‘rsatishdagi ko‘nikma va malakalarini shakllantirish.</p>	

<p>Pedagogik vazifalar:</p> <p>1.Favqulodda vaziyatlar haqida tushuncha bilan tanishtiradi.</p> <p>2.Favqulodda vaziyatlarda xal etiladigan asosiy vazifalar ma'lumot beradi.</p> <p>3.Birinchi tibbiy yordam ko'rsatish xavfsizligi, jabrlanuvchini xolatini baxolash, jabrlanganni birlamchi tibbiy ko'rikdan o'tkazishni o'rgatish</p>	<p>O'quv faoliyatining natijalari:</p> <p>Tinglovchi:</p> <p>1. Favqulodda vaziyatlar haqida tushunchaga ega bo'ladi.</p> <p>2.Favqulodda vaziyatlar turlarini o'rganadi.</p> <p>3.Favqulodda vaziyatlarda xal etiladigan asosiy vazifalar to'g'risida ma'lumot oladi..</p> <p>4.Birinchi tibbiy yordam ko'rsatish bosqichlarini va.virinchi tibbiy yordam ko'rsatish xavfsizligi to'g'risida ma'lumotga ega bo'ladi..</p> <p>5. Jabrlanganni birlamchi tibbiy ko'rikdan o'tkazishni o'rganishadi.</p>
<p><i>O'qitish metodlari</i></p>	<p>”Кластер”, “Muz yorar”, “Aqliy hujum” “Аквариум”usullari</p>
<p><i>O'quv faoliyatini tashkil etish shakli</i></p>	<p>Jamoaviy, guruhlarda ishlash , yakka tartibli</p>
<p><i>O'qitish vositalari</i></p>	<p>Prezentatsiya , ma'ruza matnlari, doska, marker,videoroliklar, tarqatma materiallar</p>
<p><i>O'qitish shart sharoiti</i></p>	<p>Fanga mos jihozlangan o'quv xona.</p>
<p><i>Kayta aloqaning usul va vositalari</i></p>	<p>Og'zaki so'rov: tezkor-so'rov, bajarilgan o'quv topshiriqlarni baholash</p>

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
<p>1-bosqich.</p> <p>O'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa</p>	<p>Tashkiliy kism</p> <p>1.1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini, darsga tayyorgarligini tekshiradi, “Muz yorar” usul bilan tinglovchilar bilan tanishadi.</p> <p>1.2 O'quv mashg'ulotining mavzusi, maqsadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi.</p> <p>1.3 Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalarini tushuntiradi.</p>	<p>Javob beradilar</p> <p>Tinglaydilar.</p> <p>Yozib oladilar</p>

<p>2-bosqich. Asosiy qism 65 daqiqa</p> <p>1. Tinglovchilar bilimini tekshirish va baholash –20 daq.</p> <p>2. Yangi mavzuni to‘liq bayon etish – 35 daq.</p> <p>3. O‘qitishning noan’anaviy usullarini qo‘llagan holda tinglovchilar bilimlarini mustahkamlash.- 10 daq.</p>	<p>1. Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testi yoki (“Aqliy hujum” usuli) og‘zaki so‘rov o‘tkazish.</p> <p>2. Yangi mavzu mazmuni o‘qituvchi tomonidan ”Класстер”, usulidan tushuntiriladi: Tinglovchilarni favqulodda vaziyatlar haqida tushuncha, favqulodda vaziyatlarda xal etiladigan asosiy vazifalar, birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish xavfsizligi, jabrlanganni birlamchi tibbiy ko‘rikdan o‘tkazishni o‘rgatish , bu xolatlarda shoshilinch tez tibbiy yordam ko‘rsatish, dori vositalarni ichirish yoki in’eksiya orqali yuborib davolashning o‘ziga xos tomonlari o‘rgatiladi.</p> <p>3. Har bir reja tushuntirilganda bilimlar “Akvarium”usuli orqali mustahkamlanib boriladi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarga yoki og‘zaki savollarga javob beradilar.</p> <p>Yangi mavzu bayonini yozib oladilar.</p> <p>Tushunmagan joylarini savol tariqasida yo‘llab javob oladilar.</p> <p>“Аквариум” usuli orqali tinglovchilar bilimi mustahkamlanadi</p>
<p>3-bosqich. Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag‘batlantiriladi.Uyga vazifa o‘tilgan mavzuni takrorlash.Tavsiya qilinadigan adabiyotlar:</p> <p>1.Tojiev M.X., Nigmatov I "Favqulodda vaziyatlar va fuqaro muhofazasi". O‘quv qo‘llanma –T.: MChj., Ta’lim manbai, 2002y</p> <p>2. Y.Allayorov Y.Tojiboev“Favkulodda vaziyatlarda tez tibbiy yordam asoslari.”</p> <p>3. D.M . Sabirov, A.Z.Gazizov “ Birinchi tibbiy yordam “ O‘quv qo‘llanma Toshkent-2017y</p> <p>4.Internet resurslar: EMS.gov What is EMS?</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifalarni belgilab oladilar.</p>

Mavzu : Favqulodda vaziyatlar. Tasnifi, uning turlari, kelib chiqish sabablari, Tibbiy saralash bosqichlari.

Dars rejasi.

- 1.Favqulodda vaziyatlar haqida tushuncha.
- 2.Favqulodda vaziyatlar turlari.
- 3.Favqulodda vaziyatlarda xal etiladigan asosiy vazifalar.
- 4.Birinchi tibbiy yordam ko'rsatish bosqichlari.
- 5.Birinchi tibbiy yordam ko'rsatish xavfsizligi.
- 6.Jabrlanuvchini jolatini baxolash.
7. Jabrlanganni birlamchi tibbiy ko'rikdan o'tkazish.

Favkulodda vaziyat (FV) - bu xolat muayyan bir xududda sodir bo'lgan baxtsiz xodisa, tabiiy ofatlar, xalokatlar, inson xayotiga, sog'ligiga yoki atrof muxitga zarar yetkazadigan, jiddiy moddiy yo'kotishlar va turmush sharoitlarining buzilishiga olib kelishi mumkin bo'lgan yoki olib kelgan tabiiy yoki boshka ofatlar.

Avariya - texnogen xususiyatga ega bo'lgan, konstruktiv, sanoat, texnologik, ishlab chikarish va ishlatish jarayonda texnik inshootlar va qurilmalarning ishdan chiqishi yoki zararlanishi natijasida sodir bo'ladigan baxtsiz xodisalar va falokatlar.

Falokat – katta ishlab chiqarish yoki yo'l- transport xodisasi sabab inson qurbonlari, katta miqdordagi moddiy zarar va boshka og'ir jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin bo'lgan xodisa.

Xavfli tabiat xodisasi - o'z-o'zidan sodir bo'ladigan tabiiy jarayon bo'lib, o'zining kelib chiqishi, takrorlanishi, tarqalishi, davomiligi va qudratiga qarab odamlar hayoti , iktisodiyat va atrof muxitgan salbiy ta'sir qilishi mumkin bo'lgan xolat.

Tabiiy ofat – odamlar salomatligiga ta'sir etadigan yoki ko'plab insonlar xalokatiga sabab bo'ladigan, jiddiy moddiy zarar va boshka og'ir talofatlar keltiradigan tabiat xodisasi

Favkulodda vaziyatlar turlari

- 1.Tabiiy xususiyatli FV
2. Texnogen xususiyatli FV
3. Ekologik FV
4. Ijtimoiy (sotsial) xususiyatli FV
5. Kosmogen FV

Tabiiy xususiyatga ega bo'lgan FV tasnifi:

- 1.Geofizik xodisalar
- 2.Geologik xodisalar
- 3.Meteorologik xodisalar

4. Hidrologik xodisalar
5. Tabiiy yonginlar
6. Odamlarning yuqumli kasalliklarga chalinishi
7. Xayvonlarning yuqumli kasalliklarga chalinishi
8. Qishlok xo'jalik o'simliklarining ommaviy kasallanishi yoki zararkunandalar tamonidan zararlanishi.

Texnogen tisdagi favqulodda vaziyatlar

1. Transportdagi avariyaalar
2. Portlashlar
3. Zaxarli kimyoviy moddalar (ZKM) bilan bog'lik avariyaalar
4. Radiatsion moddalar (RM) bilan bog'lik avariyaalar
5. Zararli biologik moddalar (ZBM) bilan bog'lik avariyaalar.
6. Inshootlar, imoratlarning qulashi.
7. Elektro energetik tizimlardagi avariyaalar.
8. Kommunal xo'jaliklardagi avariyaalar.
9. Tozalash inshootlaridagi avariyaalar.
10. Hidroinshootlardagi avariyaalar.

Ekologik tisdagi favqulodda xolatlar

1. Quruqlik (tuproq, yer osti) ning holatidagi o'zgarishlar bilan bog'liq vaziyatlar;
2. Atmosfera (havo muhiti) tarkibi va xossalari ning o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan vaziyatlar
3. Gidrosfera holatining o'zgarishi bilan bog'liq vaziyatlar

Ijtimoiy tisdagi favqulodda xolatlar

1. Urushlar;
2. Lokal yoki mintakaviy konfliktlar;
3. Terrorizm;
4. Ocharchilik;
5. Kriminal (bosqinchilik, firibgarlik i b.);

6.Shaxsning ruxiy turg'unligini buzadigan moddalar (alkogol, narkotik, nikotin) iste'mol qilish;

7.Suitsid (o'zini o'zi o'ldirish);

8.Katta ish tashlash, namoyishlari;

9.Tartibsizliklar;

10.Buzg'inchiliklar (Pogromi);

11.Ataylab yondirishlar.

Kosmogen tUSDagi favkulodda xolatlar

1.Planetalar xarakati;

2.Yer shari orbitasining shakli va yer sharining xarakati;

3.Yerning magnit va elektron maydoni;

4.Yer va oy o'zaro xarakati;

5.Kometalar xarakati;

6.Asteroidlar xarakati.

Favkulodda vaziyatlarda xal etiladigan asosiy vazifalar.

- *Favkulodda vaziyatlardan o'gohlantirish.*
- *Axolini favkulodda vaziyatlar zonasida ximoya qilish*
- *Favkulodda vaziyatlar zarbalaridan axolini qutqarish*
- *Favkulodda vaziyat zararlarini bartaraf qilish.*

Favkulodda vaziyatlar ta'siri:

- Odamlar xalokati.
- Inson salomatligi va atrof muxitga yetkaziladigan zarar.
- Moddiy yo'kotishlar.
- Yashash sharoitining buzilishi

Birinchi tibbiy yordam

Birinchi tibbiy yordamni voqea joyida, voqea joyi yaqinida bo'lgan va jabrlanganni birinchi bo'lib ko'rgan yoki aniqlangan shaxslar tomonidan ko'rsatiladi. Shuningdek, tibbiy yordamdan jabrlangan shaxs o'z-o'zidan foydalanish mumkin. Ba'zi xollarda birinchi tibbiy ko'rsatishni zudlik bilan boshlash inson xayotini saqlab qolishning eng muxim omili xisoblanadi. Aniqsa,

birlamchi tibbiy yordam sifati jabrlanuvchini davolashni davom etirish natijalariga, keyinchalik esa asoratlar paydo bo'lishiga xam ta'sir ko'rsatadi.

Birlamchi tibbiy yordam ko'rsatish bosqichlari:

1. Voqea joyini ko'zdan kechirish, baxolash (xavf –xatar yo'qligiga ishonch xosil qilish).
2. Jabrlanganni birlamchi ko'rikdan o'tkazish, organizmning xayotiy muxim funksiyalar (es-xushi, nafas, qon aylanish) bilan bog'liq xolatini baxolash.
3. Xayotiy ko'rsatmalarga asosan o'z vaqtida va tegishlicha yordam ko'rsatish (yurakni uqalash , sun'iy nafas berish va h.k).
4. Qo'shimcha yordam chaqirish . Zarurat to'g'lsa, avariya- qutqaruv xizmatini chaqirish lozim.
5. Jabrlanuvchini qayta ko'rikdan o'tkazish va zarur yordamni ko'rsatish (nisbatan jaroxatlanishlarni aniqlash uchun), jaroxatlanish turidan kelib chiqib,jabrlanuvchini kerakli xolatda joylashtirish.
6. “ Tez tibbiy yordam” yetib kelguncha jabrlanuvchining umumiy xolati (es-xushi, nafasi, tomir urishi)ni nazorat qilib turish.

Birinchi yordam ko'rsatayotganda xavfsizlik

Voqea joyini ko'zdan kechirish. Xar qanday odam (qutqaruvchi) voqea joyida bo'lib qolganda to'xtatishi , atrofni kuzatib chiqish, yaxshilab o'ylab , keyin xarakat qilish lozim.

Birinchi navbatda, sizning xavfsizligingizga taxdid yo'qligini aniqlab olishingiz shart. Qutqaruvchi uchun doimo birinchi darajadagi masala uning sog'ligi va xavfsizligi bo'lishi kerak.

Voqea joyiga yaqinlashayotganda juda extiyotkor ,xushyor bo'lish talab qilinadi. Agar xavf aniqlansa , uni bartaraf qilishga xarakat qilish yoki jabrangan bilan birga xavfsiz joyga ko'chish lozim bo'ladi. Agar siz xavf omilini bartaraf eta olmasangiz va jabrlanganni xavfsiz joyga ko'chira olmasangiz, unda “tez yordam” , avariya-qutqarish xizmatini (o't o'chirish xizmati, favqulodda xizmat , militsiya va x.k) chaqirishingiz va ular yetib kelguncha xavfsiz joyga turib turishingiz kerak. Agar jabrlanuvchi xushida bo'lsa , siz esa voqea joyiga yaqinlasha olmasangiz, jabrlanuvchini uzoqdan turib o'goxlantirishingiz, unga maslaxat berib, xavfli xududni tark etishni o'rgatiga urinib ko'rishingiz mumkin.

Sizga va jabrlanuvchiga xavf soluvchi omillar- usti ochiq elektr simlari, gaz , alanga, tutun, intensiv transport qatnovi, gaz balonni portlash xavfi, binolarning qulayotgan qismi, tosh qulash,zaxarli toksik ajralmalar ko'rinishida bo'lishi mumkin.

Jabrlanganni birlamchi ko'rikdan o'tkazish

Voqea joyida bir o'zingiz bo'lib qolsangiz birinchi navbatda jabrlanganni birlamchi ko'rikdan o'tkazish kerak (xushi bor-yo'qligini aniqlash, nafasni tekshirish, uyqu arteriyasidan pulsni aniqlash va boshkalar). So'ngra "tez yordam" chaqirishga xarakat qiling va jabrlanganga o'pka- yurak reanimatsiyasini qon aylanish va nafas olish tiklanguncha ko'rsatishni davom etiring. Qon aylanish va nafas olish tiklanib qolsa, jabrlanuvchini muqim yonbosh xolatda yotqizib ko'ying. Uning xolatini nazoratdan chetda qoldirmang.

Jabrlanuvchi xushsiz bo'lsada, nafasi buzilmagan va uyqu arteriyasida puls aniqlanayotgan bo'lsa "tez yordam" chaqirishga xarakat qiling. Qo'shimcha jaroxatlar sezsangiz, jaroxatlanish turi va soxasiga qarab kerakli birinchi yordam ko'rsating.

Mobodo jabrlanuvchi xushsiz bo'lsa, uyqu arteriyasi urishi aniqlanayotgan bo'lsa va tili ortga ketib qolsa, qusishga xarakatlar kuzatilsa, uni muqim yonbosh xolatiga keltirib "tez yordam" chaqirishga xarakat qiling. Nafas, xush va pulsni nazorat qilishda davom eting.

Agar jabrlanuvchi murojaatingizga so'z bilan e'tibor qilsa, ko'zini ochsa va savrlarga javob bersa, undan ismi –sharfi, shikoyatlarini so'rash, niahma voqea bshlganiga aniqlik kiritish va og'riqlar bor yo'qligi to'g'risida ma'lumot yig'ish lozim. Tez yordam qilguncha jabrlanuvchini nazorat qilib turish kerak.

Jabrlanuvchining xolatini baxolash

Jabrlanuvchining xolatini baxolash uchun bilakdagi nur arteriyasi urish soni, arteriyaning qonga to'lish darajasini aniq bajarsa bo'ladi. Qonga to'lish darajasi susayishi arterial bosim pasayganda kuzatiladi. Puls tezlashishi shok xolatlarida, qon ketishlarda va boshqa jaroxatlanishlarda nomoyon bo'ladi. Puls tezlashishi (taxikardiya), sekinlashishi (bradikardiya) va notekis urishi (aritmia) yurakkon tomir tizimi kasalliklarida xam uchraydi. Nafas olish chastotasi, xarakteri, puls soni va qonga to'lish darajasi va es-xushi o'zgarishiga qarab jabrlanuvchining xolati yaxshilanayotgani yoki aksincha yomonlashayotganini aniqlash mumkin bo'ladi.

Es – xushini aniqlash

Jabrlanuvchini chaqiring: "Sizga nima bo'ldi?", "Sizga yordam keraki?", "O'zingizni qanday xis qilyapsiz?" deb murojat qiling. Agar jabrlanuvchi javob bermasa, uning yelkasiga sekin –asta turtib ko'rish, silkiti ko'rish lozim. Agar xarakatlaringizga jabrlanuvchi javob qilmasa, demak u xushsiz.

Nafasni aniqlash

Nafasni aniqlashdan oldin, nafas yo'llarini o'tkazuvchanligini ta'minlash kerak bo'ladi. Buning uchun boshni ortga qilib, pastki jag'ni ko'tarish (Safar usuli) lozim. Yuzingiz bilan bemorning yuziga taxminan 10 sm masofaga engashing va 10 soniya davomida ko'krak qafasi nafas xarpkatlarini kuzating, chiqarilayotgan nafas shovqinni zshting, jabrlanuvchi chiqarayotgan xavo issig'ini yuzingiz bilan xis qilishga xarakat qiling. Shuning esdan chiqarmanki, yurak to'xtaganidan so'ng, ma'lum muddat kam sonli, chuqur va shovqinli (agonal), yordamchi mushaklar ishtirokidagi nafas kuzatiladi.

Agonal nafasni normal nafas bilan adashtirib yubormang!

Normal nafas – xar 5-6 soniyada 1 martali sokin, bir tekis nafasdir.

Uyqu arteriyasida pulsni aniqlash.

Buning uchun , ko'rsatkich va o'rta barmoqlarni qalqonsimon tog'ayga qo'yib olib, keyin kekirdak va to'sh- o'mrov so'rg'ichsimon mushak oralig'idagi egatgacha siljitish kerak bo'ladi. Chuqur bradikardiyada tomir urishini o'tkazib yubormaslik uchun pulsni aniqlash kamida 10 soniya davomida davom etirish lozim.

Pulsni aniqlash malakasiga ega bo'lmagan qutqaruvchilar odatda , pulsni aniqlay olmasliklari mumkin.

Jabrlanuvchini tekshiruvdan o'tkazish

Jabrlanuvchining xayotiga xavf soluvchi xolat inkor qilingach, tekshiruv qilishni davom etirish mumkin. Uni tezkor, ammo diqqat bilan , bosqichma –bosqich va to'liq ko'rib chiqish kerak.

Ikkilamchi ko'rikdan maqsad , extiyotlik bilan asosiy jabrlanishni aniqlash va umumiy xolat yomonlanishishi yoki jabrlanuvchi xalok bo'lishining oldini olishdir.

Boshni tekshirish

Boshni ko'zdan kechiring: deformatsiya yo'qmi, qon ketmayaptimi, qon quyilishi yoki jaroxatlar bor- yo'qligini aniqlang. Barmoq uchlarini extiyotkorlik bilan ishlatib, og'riqli va shishli soxalarni paypaslab chiqing. Agar paypaslayotganizda g'isirlash sezsangiz o'sha zaxoti tekshiruvni to'xtating. G'isirlash (suyak krepitatsiyasi) --- kalla suyaklari sinishi belgisidir va bu og'ir kalla – miya jaroxati borligidan dalolat beradi.

Yuzni tekshirish

Yuzni ko'zdan kechirayotganda yuzning o'ng va chap qisimlarini solishtirib, mimmetriya borligiga e'tibor qaratish, qontalashlar, jaroxatlar va boshqa jaroxatlanishlar (kuyish va boqa)bor- yo'qligini aniqlash kerak.

Ko'zlar va qovoqlarni tekshirish

Qontalashlar , qon quyilishlar, yot jismlar bor-yo'qligiga e'tibor qiling. Ko'z qorachig'lari xolatini tekshiring (tor, kengaygan, xar xil), qorachig'lar nur sezuvchanligini aniqlang. Nigox qandayligi (bir nuqtaga qaragan, atrofga aylanuvchi), ko'z oqlari rangiga (sarg'ayganni) ga axamiyat bering.

Burunni tekshirish

Burun shakli o'zgarmaganmi, burundan qon ketmayaptimi, burun yo'llarida qon laxatlari yo'qmi, burundan tiniq suyuqlik oqmayaptimi- shularga e'tibor qarating!

Quloqlarni tekshirish

uloqlarni tekirayotganda quloq suprasi shakli o'zgarmaganmi, quloq suprasi sinmaganmi, eshtish yo'llarida qon laxtasi, qon ketishi yoki tiniq suyuqlik oqayotgan xolatlar bor –yo'qligiga axamiyat bering. Eshtish yo'lida tiniq suyuqlik aniqlanishi kalla asosi singanidan dalolat beradi.

Jag'larni tekshirish

Pastki jag' deformatsiyasi bor-yo'qligiga e'tibor qaratish, og'izni ochish- yopishda og'riq paydo bo'lmayaptimi, pastki jag' oldinga siljib ketmaganmi

(chiqib qolishi) kabilarga axamiyat berish kerak.

Og'iz bo'shlig'ini tekshirish

Bunda tushgan yoki singan tishlar, tish protezi bor –yo'qligiga e'tibor qaratish, og'iz bo'shlig'ida qon laxtasi yoki qon ketish joyi, tilda

(tishlangan), og'iz shilliq pardasida jaroxatlanish bor – yo'qligiga axamiyat qilish lozim.

Bo'yin va umirtqaning bo'yin qismini tekshirish

Bunda juda extiyotkorlik bilan o'tkazish shart. Agar og'riq paydo bo'lsa , biron bir travmatik jaroxatlanish aniqlansa, tekshiruv darhol to'xtatiladi va maxsus bo'yin yoqa (bunday bo'yin yoqa bo'lmaganda uni qo'l bola yasab qo'llash mumkin) taqib qo'yiladi. Boshni iloji boricha qimirlatmaslikka harakat qilish kerak.

Ko'krak qafasini tekshirish

Bu tekshiruvni o'tkazayotgan jaroxatlar, shilinishlar, teri osti gematomalari, og'riqli sohalar va bu sohalarida krepatitsiya (qovurg'alar sinishi) bor- yo'qligiga e'tibor qarating. Paypaslayotganda teri osti klechatkasida g'ichirlash (krepatitsiya) aniqlanishi mumkin. Bu – o'pkalar jaroxatlanishi belgisidir. Qovurg'alar singanda siniq joyida kuchli og'riq seziladi, mustaqil nafas olishning deyarli iloji qolmaydi.

Qorinning tekshirish

Qorinni barmoqlaringiz uchlari bilan paypaslab, xolatini aniqlang: yumshoq (og'riqsiz) yoki qattiq (og'riqli, taranglashgan). Jaroxatlanish bor-yo'qligiga xam e'tibor qarating. Agar jaroxatlanish bo'lsa , qorin bo'shlig'i a'zolari (ichak , yog' chavrisi) chiqib ketgan yoki yo'qligiga axamiyat bering. Agar jaroxatda yot jism aniqlansa , uni aslo olib tashlamang! Bunday muolajalar faqatgina mutaxassislar tomonidan tibbiyot muassasalarida bajariladi.

Chanoqni tekshirish

Yonbosh suyaklariga qo‘lingizni bosib ko‘ring: agar dumg‘azada yoki oraliqqa tarqaluvchi og‘riq paydo bo‘lsa, chanoq suklari sinishi haqida xulosa qilish mumkin.

Son, boldir va to‘piqlarni tekshirish

Oyoqlarni ko‘zdan kechirayotganingizda ichki jaroxatlar, ya’ni qon ketishi, oyoqlar deformatsiyasi, ayniqsa patologik bukiluvchanlik (bo‘g‘imlar yo‘q joyidan bukilib yoki ezilish) yo‘qligiga aloxida e’tibor qarating. Bo‘g‘imlar xarakatchanligini aniqlang, bemor oyog‘ini buklay oladimi, buklayotgan paytda bo‘g‘imda yoki boshqa soxasida og‘riq sezmayaptimi? Oyoqni paypaslab, og‘riqli soxani yoki sohalarni, shuningdek, krepitatsiya bor-yo‘qligini aniqlang. Agar og‘riq va krepitatsiya aniqlansa (suyak sinishi), bu soxaga qayta tegmang. Bunday xolatda oyoqni immoblizatsiya qilish ya’ni shina qo‘yish kerak bo‘ladi.

Yelka , bilak va kaftlarni tekshirish

Qo‘llarni xuddi oyoqlardek tekshiruvdan o‘tkaziladi.

Gardanni tekshirish

Agar jabrlanuvchi avvaldan yonbosh holatda yotgan bo‘lsa, gardanni tekshiruvdan o‘tkaziladi. Gardan sohasida og‘riq bor bo‘lsa, jabrlanuvchini aslo yonbosh xolatga aylantirmang!

Jabrlanuvchini to‘liq tekshiruvdan o‘tkazib, aniqlangan patologiyaga mos birinchi yordam ko‘rsatiladi.

Unitmangki, tekshiruvchi ehtiyotkorlik va ohistalik bilan o‘tkazish lozim. Agar biron – bir harakat yoki muolaja og‘riq chaqirsa , u darhol to‘xtatiladi.

Nazorat savollari:

1. Favqulodda vaziyat (FV) deb nimaga aytiladi?
2. Tabiiy va texnogen tUSDagi favqulodda vaziyatlarning farqi nimada?
3. Avariya va falokat tushunchalari o‘rtasida qanday farq bor?
4. Favqulodda vaziyatlarning asosiy turlarini sanab bering.
5. Birinchi tibbiy yordam nima va u qachon ko‘rsatiladi?
6. Birlamchi tibbiy ko‘rik qanday bosqichlardan iborat?
7. Jabrlanuvchining es-hushini qanday tekshirish mumkin?
8. Nafasni tekshirish usuli qanday amalga oshiriladi?
9. Suyak singanda birinchi yordam qanday ko‘rsatiladi?
10. Qutqaruvchining birinchi navbatdagi vazifasi nima?

Test savollari:

1. Favqulodda vaziyat bu:

- A) Oddiy jarohat
- B) Kichik nosozlik
- C) Inson hayotiga xavf tug‘diruvchi holat*
- D) Maishiy muammo

2. Texnogen FV ga misol:

- A) Zilzila
- B) To‘fon
- C) Radioaktiv avariya*
- D) Qurg‘oqchilik

3. Birinchi tibbiy yordam kim tomonidan ko‘rsatiladi?

- A) Faqat shifokor
- B) Faqat hamshira
- C) Voqea joyidagi har qanday tayyorgarligi bor shaxs
- D) Faqat qutqaruvchi*

4. Es-hushni tekshirish uchun:

- A) Qon bosimi o‘lchanadi
- B) Chaqirib, yelkasidan yengil silkitiladi*
- C) Harorat o‘lchanadi
- D) Qon tahlil qilinadi

5. Nafas tekshirish necha soniya davomida amalga oshiriladi?

- A) 3 soniya
- B) 5 soniya
- C) 10 soniya*
- D) 1 daqiqa

6. Qutqaruvchi birinchi navbatda:

- A) Jabrlanuvchini ko‘taradi
- B) O‘z xavfsizligini ta‘minlaydi*
- C) Dori beradi
- D) Suv beradi

7. Suyak singanda:

- A) Joyiga solinadi
- B) Qizdiriladi
- C) Immobilizatsiya qilinadi*
- D) Uqalanadi

8. Puls qayerdan tekshiriladi?

- A) Tizzadan
- B) Yelkadan
- C) Uyqu arteriyasidan*
- D) Orqa tomondan

9. Qorin jarohatida yaradan chiqqan a'zoni:

- A) Ichkariga solish
- B) Suv bilan yuvish
- C) Olib tashlash
- D) Tegmaslik*

10. Agonal nafas:

- A) Normal nafas
- B) Tez nafas
- C) Notekis va chuqur nafas*
- D) Yo'q

Vaziyatli masalalar.

1-masala. Yo'l-transport hodisasi sodir bo'ldi. Jabrlanuvchi yerda yotibdi, chaqirganingizga javob bermaydi. Nafasi yo'q, puls aniqlanmaydi. **Savol:** Qanday chora ko'rasiz? **Javob yo'nalishi:**

- Voqea joyini xavfsizligini tekshirish
- Tez yordam chaqirish
- Yurak-o'pka reanimatsiyasini boshlash
- 30:2 nisbatda ko'krak kompressiyasi va sun'iy nafas

2-masala. Jabrlanuvchi balandlikdan yiqilgan. Ongi bor, lekin oyog'ini harakatlantira olmaydi, kuchli og'riq bor. **Savol:** Birinchi yordam qanday? **Javob:**

- Oyoqni harakatlantirmaslik
- Shina qo'yish (immobilizatsiya)
- Tez yordam chaqirish
- Shokka qarshi choralar

3-masala. Bemorning burnidan va qulog'idan tiniq suyuqlik oqmoqda. Ongi susaygan. **Savol:** Bu nimadan dalolat va qanday yordam? **Javob:**

- Kalla asosi sinishi gumoni
- Boshni qimirlatmaslik
- Yondosh holat
- Tez yordam chaqirish

4-masala. Ishlab chiqarishda portlash sodir bo'ldi. Jabrlanuvchida qo'l kuygan, teri qizargan va pufaklar bor. **Savol:** Birinchi yordam qanday? **Javob:**

- Kuygan joyni sovitish (salqin suv 10-15 daqiqa)
- Pufaklarni yormaslik
- Toza bog'lam qo'yish
- Tez yordamga murojaat qilish

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. L.A. Ponomareva, E.K.Kazakov, B.E.TO'xtarov, L.K.Abduqodirova, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva "UMUMIY GIGIENA BILAN EKOLOGIYA" Toshkent-2009
- 2.G.T. ISKANDAROVA "Mehnat gigiyenasi" Toshkent-2010
- 3.Z.T Rajamurodov, B.M Bozorov, A.I Rajabov, D.G' Hayitov "yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" Toshkent -2013
- 4.F.I Salomova, Sh.T Iskandarova "Gigiyena. Tibbiy ekologiya" Toshkent-2020
- 5.S.B. Israilova "Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati" o'quv qo'llanma. Turon nashr. Samarqand-2026
<https://e-library.sammu.uz/uz/book/5400>

Elektron ta'lim resurslari:

1. O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi – www.edu.uz
2. O'zR Sog'liqni saqlash vazirligi - www.minzdrav.uz
3. Medpoisk <http://www.medpoisk.ru/>
4. Russkiy meditsinskiy server <http://www.rusmedserv.com/>
5. Meditsinskiy katalog ROS-MEDIC <http://ros-medic.ru>
6. www.adti.uz
7. <http://www.medlinks.ru>

