

MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALAR UCHUN HAVO VA QUYOSH VANNALARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16958955>

Cho'poonova Sharifa Bozor qizi

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Maktabgacha ta'lim yo'nalishi talabasi

Chuponkulova Sitora Bozor qizi

Sariosiyo tumani 20-DMTT direktor o'rinbosari

Annotatsiya

Havo va quyosh vannalari -davo va chiniqish maqsadida havo hamda quyosh nurining shifobaxsh xossasidan foydalanish. H. va q.v. sanatoriy va kurortlarda davolanishning muhim qismi hisoblanadi, undan kundalik sharoitda ham (vrachning tavsiyasi bo'yicha) foydalanish mumkin.

Kalit so'zlar

havo vannasi, quyosh vannasi, muskul va nerv sistemasi, o'pka sili, aeroion, nevrit, miozit.

Havo vannalari turlaridan biri – peshayvonda davolanish, bunda davolanuvchilar ochiq peshayvonda ma'lum vaqt bo'ladilar; bemorlar mavsumga muvofiq kiyinib olishlari lozim (sovuq paytlarda issiq adyol, yotoq qopidan foydalaniladi). Havo vannasi qabul qilayotganda erkin harakatlanayotgan havo teridagi nerv uchlarini qo'zg'atib, uning nafas olishini va qonning kislorodga to'yinishini ta'minlaydi. Bunda oksidlanish jarayonlari va moddalar almashinuvi jadallashadi, muskul va nerv sistemasining quvvati oshadi, organizmdagi termoregulyatsiya sistemasi chiniqadi, ishtaha ochiladi, uyqu yaxshilanadi. Havosining tarkibida kislorod ko'p bo'lgan joylarda havo vannasi ayniqsa, foydali, bunday havo dengiz tupari, yengil aeroionlarga boy bo'ladi.

Havo vannasi va muddatini vrach belgilaydi. Havo vannasi organizmni, ayniqsa, bolalar organizmini chiniqtirishda, organizmning tashqi muhit ta'sirlariga qarshiligini kuchaytirishda (qarang Organizmni chiniktirish), shuningdek, bir qator kasalliklarda, jumladan, o'pka sili, kamqonlik, nerv sistemasining funksional kasalliklarida, yurak-tomir sistemasi kasalliklarida tavsiya etiladi. O'tkir isitma, revmatizm, bo'g'imlarning surunkali yalliglanishida, nevrit va miozit kasalliklarida havo vannasi buyurilmaydi.

Havo vannalari issiq (22° dan yuqori), salqin (17–20°) va sovuq (17° dan past) bo'lishi mumkin. Davo kursi 20° dan yuqori temperaturada boshlanadi; birinchi

kuni 10 – 15 min. qabul qilib, keyin kun sayin 10 – 15 min. dan qo‘shib boriladi va 1,5–2 soatgacha yetkaziladi. Salqin havo van-nalari boshlanishda 3–7 min. qabul qilinadi, keyin kun sayin 3 – 5 min.dan uzaytirib borib, 1 soatga yetkaziladi. Havo temperaturasi 17° dan past bo‘lganda sovqotmaslsk maqsadida yengil jismoniy mashqlar ham qilish kerak.

Sovuq havo vannalari chiniqqan kishilargagina buyuriladi va uning vaqti 7 – 20 min.dan oshirilmaydi. Havo vannalarini et junjikib, "badan tuklari tikkayadigan" darajagacha qabul qilmaslik lozim.

Quyosh vannalari. Quyosh nurining tarkibi va odam organizmiga ta’siri bir xil emas. Quyosh nurlari ko‘zga ko‘rinadigan (yoruglik) va ko‘zga ko‘rinmaydigan infraqizil hamda ultrabinafsha nurlardan iborat. Infraqizil nurlar organizm to‘qimalaridan o‘tayotganida issiqlik effekti hosil qiladi va terining nurla-nayotgan qismi trasini oshiradi.

Quyosh vannalari ko‘rsatmasiga muvofiq bir qator teri va bo‘g‘im kasalliklarida, radikulit, nevrit va boshqa kasalliklarda qabul qilinadi, undan chiniqtiruvchi muolaja sifatida gripp, angina, yuqori nafas yo‘llari katari kabi kasalliklarni oldini olishda foydalaniladi. Ayrim kasalliklarning o‘tkir davri, o‘pka va me’-da-ichak kasalliklarida quyosh vannasi tavsiya etilmaydi.

Quyosh vannalari umumiy (butun badanni nurlantirish) va mahalliy (badanning bir qismini nurlantirish) bo‘lishi mumkin. Badanni nurlantirishda quyoshning umumiy radiatsiyasidan foydalaniladi. Quyosh vannasini kushetkada yotib yoki o‘ti-rib badanning har tomonini quyoshga toblab qabul qilinadi. Quyosh vannasidan avval havo vannasini qabul qilgan ma’qul. To‘g‘ri radiatsiyali quyosh vannasini qabul qilishda boshni soyabon yoki to‘siq bilan pana qilib olish, ko‘zga qora ko‘zoynak taqish kerak, uni nahorga, ovqatlanishdan oldin va ovqatlangan zahoti qabul qilish tavsiya etilmaydi. Quyosh van-nasi soyada dam olish bilan tugallanadi, shundan keyin cho‘milish yoki dush qabul qilish maqsadga muvofiq.

Bolalarning quyosh vannasi qabul qilishlarida alohida ehtiyotkorlik talab etiladi. Ularni darrov yalang‘och qilib yechintirib qo‘ymaslik, boshiga soyabonli shlyapa kiydirish lozim. Badanning juda qizib ketishiga va ultrabinafsha nurlarning ortiqcha ta’sir etishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun vaqt-vaqti bilan soyada dam olib turish zarur.

Ortiqcha quyosh nuri organizmga yomon ta’sir etib, terining kuyishi (ba’zan nekroz kuzatilishi), oftob urishi, yallig‘lanish, char-chash, bosh og‘rishi, uyqusizlik, isitma ko‘tarilishiga va ba’zi kasalliklarning zo‘rayib ketishiga olib kelishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. M.X. Tadjiyeva, S.I. Xusanxodjayeva. maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi /Toshkent“iqtisod-moliya” 2017 y.
2. lex.uz/news/prezident-2030-yilgacha-maktabgacha-talim-tizimini rivozhlantirish-boyicha 3326-sonli qo’shma qarori.
3. Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasi S.H.Jalilova, S.M.Aripova «Faylasuflar» nashriyoti Toshkent – 2013 yil.
4. E.G’oziyev. Ontogenez psixologiyasi: nazariy eksperimental tahlil/
E.G’oziyev;
O’zr Oliy va o’rta maxsus ta’lim vazirligi, O’bekiston milliy universiteti.- T.:
Noshir,
2010. 360 b.
5. V.G.Negacheva, T.A.Markova. Bolalar bog`chasida ahloqiy tarbiya.
O`qituvchi
- 1990