

СЕМИРИШ КЕЛИБ ЧИҚИШИ ВА АНИҚЛАШ, ДАВОЛАШ ВА ОЛДИНИ ОЛИШ” МАВЗУСИ МИСОЛИДА ТАЛАБАЛАРГА “БАҲС- МУНОЗОРА” ИНТЕРФАОЛ ЎҚИТИШ УСУЛИНИ ҚЎЛЛАШ

Мухаммадиева Камола Дилшод қизи

Олий таълим, фан ва инновациялар вазирлиги

Тошкент тиббиёт академияси Чирчиқ филиали

Тошкент стоматология институти 2-курс талабаси

Камолова Феруза Хурсандбек қизи

Тошкент иқтисодиёт ва педогогика институти 1-курс талабаси

Илмий раҳбар: Юсупов Ҳамза Сафарович

Машғулот мақсади: Талабаларга ўтган ярим аср давомида дунёда семиз инсон(тана вазни нормал кўрсаткичдан юқори) ларнинг сони уч баробарга ошганилиги, қон босими ошиши (гипертония), қандли диабет, инфаркт миокард, инсульт каби касалликларнинг дарвозаси, эканлиги сабабли, ҳозирги кунда бу тиббиётдаги долзарб мавзу эканлиги тушунтирилади.

Машғулот ўтиш услуби: “БАҲС-МУНОЗОРА” интерфаол ўқитиш усулини қўллаш.

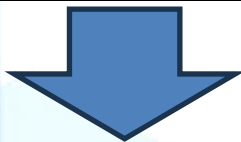
Машғулот натижаси: ихтиёрий икки рақиб жамоа ўзаро баҳс-мунозора натижасида шу мавзунинг ҳар бир деталини барчанинг олдида тортишиб, ўрганиб чиқади, натижада ҳар икки жамоа ҳам шу мавзуга тегишли барча ҳолат ва майда деталларгача ўз билимини қизиқарли тарзда оширади.

Хулоса: ўқитувчи ҳар икки жамоалар фикрини тинглаб охирида илмий жиҳатдан қайси жамоанинг фикри тўғри бўлса, ўша жамоани рағбатлантиради.

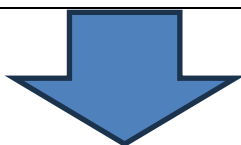
Калит сўзлар: Семизлик, семиришни даволаш, нормал тана вази индекси, “БАҲС-МУНОЗОРА” интерфаол ўқитиш усули,

“БАҲС-МУНОЗОРА” УСУЛИ: Бу усул икки ёки ундан ортиқ шахслар томонидан муайян вақт оралиғига ва қатъий қоидаларга мувофиқ ташкил этиладиган оғзаки баҳс бўлиб, талабаларда ўрганилаётган мавзу бўйича эркин, асосли фикрларни билдириш қобилиятларини шакллантиришга хизмат қилади. Ўқув машғулотларида баҳс - мунозарадан фойдаланишда мавзуга доир маълум масалалар ҳал этилади. Бу усулни қўллашда қуйидаги тартибда иш кўрилади(1,2):

Баҳс- мунозара учун танланган мавзу (масалан: “Семиришни овқатланишга боғлиқлиги”) си, шунингдек, машғулот белгиланган вақти(сана ва соати, қанча вақт давом этиши), қаерда бўлиши тингловчиларга бир неча кун олдин эълон қилинади. Мақсад талабалар уйда-бўш вақтида мустақил бу маву юзасидан тайёрланишга имконият бериш.



Баҳс мунозара машғулоту ўтказилиши лозим бўлган ўқув хонасига ўқитувчи 5-10 дақиқа олдин келиб, хонанинг очиқлиги, тозаллиги, кўргазмали қуроллар борлиги, электрон доскани ишлатишга тайёрлигини текширади. Белгиланган вақтда талабалар хонага киргач, тезгина йўқлама қилиб, бугунги баҳс-мунозара мавзуси(“Семиришни овқатланишга боғлиқлиги”) ва мақсади, долзаблиги эълон қилинади

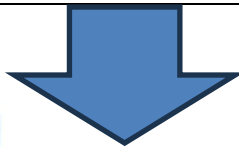


Барча тинловчиларни ихтиёрий икки жамоага бўлиниши таклиф этилади. Масалан семиришни овқатланишга боғлиқлигини қўлловчи тингловчилар 75%, семиришни овқатланишга боғлиқ эмаслигини қўлловчи тингловчилар 25%. Жамоада талабалар сони турлича сонда бўлиши мумкин. Ҳар бир жамоага ўз ҳамфикрлари билан маслаҳатлашиши учун бир-бирига яқин ўтиришига рухсат этилади.

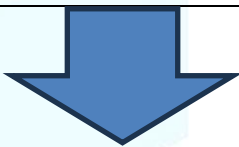


1-этап: Барча ташкилий ишлар бажарилгач, ўқитувчи баҳс-мунозорани бошлаб беради: масалан семиришни овқатланишга боғлиқ деб ҳисоблайдиган жамоага юзланиб, нима сабабдан семириш боғлиқлигини илмий жиҳатдан асослаб бериш сўралади. Семириш овқатланишга боғлиқ эмас деб ҳисоблайдиган жамоа уларнинг фикрларига эътироз билдиришига имкон берилади. (масалан семизлик ирсиятга, кўп марта ва катта дозада гармонал даво олганга, адинамия-кам ҳаракатга, ...). Ўқитувчи “РАҚИБ”жамоалар ўзоро тортишувлари одоб-ахлоқ, ва бир-бирига ҳурмат чегарасидан чиқмаслигини назорат қилиб туриши лозим. Буни учун навбатма-навбат сўз навбати жамоаларга бериб борилади. Бир-бирига зид фикрларни энг кичик деталларигача эътибор берилади...бир-бирига рақиб жамоаларни ўз фикрларини илмий асослашга имкон берилади. Масалани

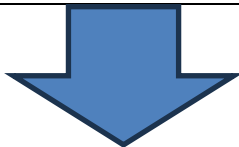
тўлиқ ва асосли ёритаётган талабани қўллаб, унга кўпроқ вақт (5-10 дақиқа) берилади. Қўшимча қилиш ва тўлдириш(такрорлаш) истагидаги талабаларга камроқ 5 дақиқагача вақт берилади.



2-этап(семизлик мисолида, семизликка ташҳис қуйиш): Баҳс-мунозара қизиқ, рақиб жамоалар семизлик келиб чиқиш тўғрисида барча этиологик сабабларни тўлиқ ўртага ташлаб, асослагандан сўнг, семизликни аниқлашни қандай усуллари борлигига ўтилади.



3-этап(семизлик мисолида даволаш ва олдини олиш-профилактика): Семизликни аниқлагач, семизлик даражаси , даволаш, олдини олиш турлари буйича саволлар ўртага ташланади. Ҳар этапда ўқитувчи мавзуга тегишли майда деталларни ўртага ташлаб туриши ва шу деталларни тўлиқ ёритилишини кузатиб, зарур ҳолатда тўғрлаб, тўлдириб бориши лозим...



Ўқитувчи баҳс – мунозара охирида белгилан вақт ниҳоясига етганини эълон қилиб, ўз яқуний фикрини илмий асослаб, мисоллар келтириб, зарурат бўлса, қисқа роликларда исботлаб билдиради. Бу фикрни тўғрилигини ҳар икки рақиб жамоа ҳам тан олса, ўқитувчининг мавқиени ошишига олиб келади. Талабалар эса бу мавзу юзасидан ўзлари сезмаган ҳолда билимларини оширади ва ўқитишдаги мақсадга эришилади.

Изох: 1) бир талабага икки марта сўзга чиқишга руҳсат этилмайди(агар жамоада камчилик бўлса, бундан истисно); 2) Ўқитувчи (бошловчи) талабаларнинг мавзудан четга чиқмасликликларини қатъий назорат қилиб боради, борди-ю, шундай ҳолатлар содир этилса, сўзловчи талабага бу ҳақида огоҳлантириш берилади.

Семизлик ва унинг турлари ҳақида

2020 йил ЎРССВ Алишер Шадманов ОАВларида Республика аҳолисининг **51%** да ортиқча вазн, **28%** да семизлик аниқлангани тўғрисида хабар берганди(3).

2023 йилда World Population Review тадқиқотига кўра, Ўрта Осиёда Ўзбекистонда семириш 17%, Турманистонда 19%, Қозоқистонда 21%, Қирғистон 19%, Тожикистон 14,2%, Афғонистон 5,5 ни ташкил этмоқда.

Дунё рейтингининг юқори ўринларида Наури 61%, Кука ороли 55,9%, Палау 55,3% ни ташкил этмоқда. Энг кам вазн ошиши Ветнамда 2,1%, Бангладеш 3,6%, Шарқий Тумор 3,6% ни ташкил этмоқда(4).

Жаҳон банки, ЖССТ ва Бутун жаҳон семиришга қарши федерация (WOF) маълумотига кўра, 2060 йилга бориб Ўзбекистон аҳолисининг семириш асорати сабабли 21,6 миллиард доллар (\$) ёки ялпи ички маҳсулот(ВВП)нинг 4,7% ни сарфлашга тўғри келиши мумкин(5).

Тўқима ва органларда ортиқча ёғ борлиги семизлик дейилади. Бу касаллик тана вазни нормадан 20 фоиз ва ундан кўпга ошиб кетиши билан намоён бўлади.(тана вазни индекси(ТВИ) ни КЕТЛИ формуласида аниқланади. Мақолани қуйи қисмида берилади).

Семизликнинг 3 та тури мавжуд: бирламчи, гипоталамо ва эндокрин семизлик. Бирламчи семизлик тез-тез ортиқча егулик ейиш билан ва зарур жисмоний фаолият йўқлиги билан ривожланади. Гипоталамо семизликда миянинг гормонлар ишлаб чиқариши бузилганида ривожланади. Эндокрин семизлик организмдаги безлар бузилиши фонидида шаклланади.

Семизлик нимадан келиб чиқади?

Энг кенг тарқалган сабаби - ортиқча овқат истеъмол қилиш сабабли, овқатланиш тартиби бузилганлигидан келиб чиқади. Организмга кириб келган калориялар кундалик жисмоний фаолият жараёнида ёқилиб кетади, ёнмаган калориялар эса кўпинча ёғ тўқималарида сақланади.

Бундан ташқари, семириб кетишнинг бир неча сабаблари бор: кам ҳаракатли ҳаёт тарзи, антидепрессантлар ва гормонлар ичиш, жисмоний аҳволи (ҳомилдорлик, эмизиш, жисмоний салоҳият камайиши), генетик мойиллик.

Семизликка олиб келувчи энг муҳим сабаблар



Оддий қилиб айтганда, бир-бирини тўлдирадиган 6 та асосий сабаб қуйидагича: юқори калорияли озиқ-овқатларни, шакарли ва спиртли ичимликларни ортиқча истеъмол қилиш, уйқу бузилиши (кам ёки ортиқча уйқу), узоқ телевизор кўриш ва жисмоний фаолият камлиги.

Семизликнинг салбий таъсири

Семизлик бу нафақат эстетик камчилик, балки ривожланиши мумкин бўлган хавфли касалликлар ҳам – қандли диабетнинг 2 тури, саратон, оғир юрак-қон томир касалликлари, томирларнинг варикоз кенгайиши, қўшма касалликлар ва бошқалар келиб чиқиши мумкин. Шу билан бирга, семиз эркак ва аёлларда туғиш функцияси камаяди ёки йўқолади, қандли диабет, жигарни ёғ босиши, юрак-қон томир касалликлари ва бошқа касалликлар ривожланиши мумкин. Ўйлашнинг ўзи кўрқинчли, лекин афсуски бу ҳақиқат – ортиқча вазн бевақт ўлим хавфини уч марта оширади.

Семизликни қандай қилиб аниқлаш мумкин?



Биринчи навбатда, беморнинг тана вазни индексини (ТВИ) аниқлаш зарур. ТВИ қуйидаги формула орқали ҳисобланади:

Формула Кетле

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)} \times \text{рост (м)}}$$

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)} \times \text{рост (м)}}$$

Масса тела

Норма

Талия: <94 см — у мужчин
<80 см — у женщин

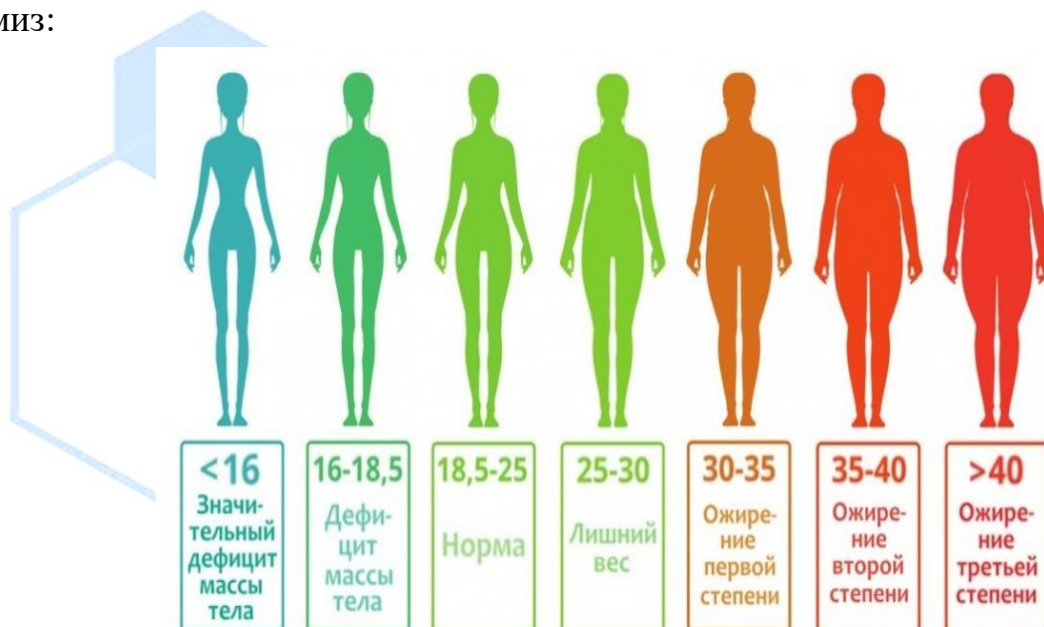
ИМТ = $\frac{\text{масса (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$ → до 25

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{Рост (м)}^2} = \frac{\text{вес (фунт)}}{\text{Рост (дюйм)}^2} \times 703$$

$$\text{ИМТ} = \frac{78}{1.83^2} = \frac{172}{72^2} \times 703 = 23.3$$

Тана вазни индекси (ТВИ) қандай ҳисобланади? Масалан инсон оғирлиги 85 кг, буйи 164 см. Формулага қуямиз ТВИ= оғирлик (кг) / буйи(м²) (ёки буйини буйига купайтмаси)

$TBI = 85 / 164 \times 164 = 85 / 26896 = 31,6$ индекс чикди, буни центил таблицага қуямиз:



31,6 индекс бу 1-даражали семизликка тўғри келади. Ушбу формула 1997 йилда Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти томонидан таклиф этилган эди ва шу кунгача долзарб бўлиб қолмоқда.

ТЕКШИРИШ: олдиндан тайёрланган тарози ва буй ўлчагичга аудиториядаги барча талабалар ўз вазни ва буйини ўлчаб, тана вазни индексини чиқаради. Барча ўз ТВИни топиб, бошқаларнинг ҳам ТВИ ни чиқаришни ўрганади.

Семизликни даволаш

Семизликни комплекс даволаш – нафақат косметик жиҳатдан самарали, балки соғлиқни ҳам ҳаёт сифатини ҳам оширади. Муолажанинг бошланишида махсус диета ва жисмоний машқлар буюрилади. Ёғ ва углеводга бой маҳсулотлар камайтирилиб овқатланиш калорияси камайтирилади, бунда оқсил ва клетчаткага бой маҳсулотлар тавсия этилади. Агар бемор семизликнинг сўнги босқичларида статсионар ҳолатда даволанаётган бўлса маълум бир муддатга очлик билан даволанади. Жисмоний машқ эса оддий юришдан бошланади, яъни беморга 1 кунда камида 10.000 қадам юриш буюрилади. Жисмоний машқлар мутахассис томонидан қатъий белгилаб берилади. Чунки кардиозўриқиш кузатилиши мумкин, масалан, сузиш, югуриш, велосипед ҳайдаш каби машқлар. Жисмоний машқлар ҳафтасига 3-5 марта кунига 30-40 дақиқа давомида олиб борилиши керак.

Семизликка қарши курашишда соғлом турмуш тарзига риоя қилиш катта аҳамият касб этади. Вақт ўтиши билан бундай ҳаёт тарзи одат тусига кириб қолади ва қайта семирмасликка асос бўла олади.

Айрим инсонлар семизликдан қутулгандан сўнг тўғри овқатланмаслик ва камҳаракатлилиққа қайтиб қолишади, уларда семизлик тезлик билан осон юзага келади.

Керакли ҳолатларда шифокор дори препаратлари буюради. Бундай препаратлар қатъий равишда индивидуал тавсия қилинади, лекин уларнинг таъсир қилиш эффекти барчасида бир хил. Уларнинг дозаси диета ва жисмоний машқлардан келиб чиқиб биргалиқда белгиланади.

Медикаментоз даво амфетамин препаратлари билан олиб борилади, уларнинг таъсир эффекти оч қолиш ҳиссини чақирмасликдир. Аммо бундай дорилар ножўя таъсирларга ҳам эга уйқунинг бузилиши, аллергия реакциялар, қайт қилиш ва бошқалар. Айрим ҳолларда антидепрессантлар ҳам яхши самара бериши мумкин.

Психоемотсионал ҳолатларни бартараф этиш учун эса психотерапия буюрилади. Семизликнинг оғир кўринишларида хирургик муолажа ёрдам беради. Бундай оператсияларга ошқозонни бандажлаш, вертикал гастропластика, ошқозонни шунтлаш киради. Косметик кўринишни яхшилаш учун липосаксия – маҳаллий ёғларни йўқотиш амалиёти бажарилади.

Семизликни олдини олиш

Ўзбекистонда 2030 йилгача ортиқча вазни 50%гача, семиришни 23% камайтириш учун “аҳоли саломатлиги 2030” стратегик режаси ишлаб чиқилган. Бунда болалар ва ўсмирлар ўртасида 30%, чекувчи инсонлар орасида 10% гача камайтириш режалаштирилган(6).

Барча касалликлар каби семизликни ҳам даволагандан кўра олдини олган яхшироқ. Семизлик профилактикаси ўз ичига мунтазам жисмоний тарбия билан шуғулланиш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тартибига риоя этиш, овқат ратсиони таркибида клетчатка ва витаминларга бой маҳсулотлар бўлиши талаб этилади.

Семизлик билан курашиш – узоқ муддат, сабр ва ирода талаб этадиган жараёндир. Кўпчилик семизликка қарши курашишда эрта таслим бўлишади, бундай вақтда яқинлар кўмаги ва шифокорлар маслаҳати катта аҳамият касб этади, тўғри танланган муолажа ва чоралар бемор одамга ёрдам бериб ўзига бўлган ишончни оширади. Вақт ўтиши билан инсон соғлом турмуш тарзига ўрганиб қолади ва бу одат тусига айланди. Доимо соғ бўлинг!

ХУЛОСА: топилган ТВИ ни нормал, камлига(гипотрофия-кахекция), кўплиги(семизлар даражаси) нормага келтириш учун кўлай индивидуал программа тузилади.

Ҳар йили 11 октябрь - бутунжаҳон семизликка қарши кураш куни.

Ўқитувчи нафақат дарс ўтиши, балки ўзи ҳам намуна бўлиши лозим. Семизлик тўғрисида машғулот ўтувчи ўқитувчи қуйидаги расмдаги тана вазнига эга бўлиши, машғулотнинг самарасиз яқунланишига олиб келади.



Фойдаланилган адабиётлар

1. Таълимда янги дарс турлари; синов, баҳс, мунозара, семинар дарслари. Загружено в: 20.09.2019 <https://arxiv.uz/ru/documents/referatlar/pedagogik-psixologiya/talimda-yangi-dars-turlari-sinov-bahs-munozara-seminar-darslari>

2. О.у. Авлаев, с.һ. Жураева, с.р. Мирзаева таълим методлари Тошкент-2017 «Навруз» Нашриёти.

3. Узбекистанцы не склонны к ожирению? Фактчек <https://factchecknet.uz/ru/2024/01/03/uzbekistanci-ne-sklonni-k-ozhireniyu/> На видео отвечает академик РАН Геннадий Онищенко, который считает, что ожирение в Узбекистане мало выражено.

4. Сколько жителей Узбекистана страдает от ожирения Тимур Жонизоков Опубликовано 13 октября 2023 10:44 <https://uz.kursiv.media/2023-10-13/v-uzbekistane-ot-ozhireniya-stradayut-bolshe-16-naseleniya/#>:

5. Ожирение обойдется экономике Узбекистана в 5 % ВВП.

Екатерина Бойко. Опубликовано 14 декабря 2023 14:05(обновлено 15 декабря 2023 01:02) <https://uz.kursiv.media/2023-12-14/usherb-ekonomiki-uzbekistana-ot-ozhireniya-grazhdan-mozhet-dostich-216-mlrd/>

6. Как в Узбекистане намерены бороться с лишним весом среди населения?

5 ЯНВАРЯ, 18:31 1320 <https://daryo.uz/ru/2024/01/05/kak-v-uzbekistane-namereny-borotsa-s-lisnim-vesom-sredi-naselenia>