

## BAXTSIZ HODISALARNING OLDINI OLISH

*Allaberganova Sevinchoy Ruslanovna*  
*Urganch Abu Ali Ibn Sino nomidagi*  
*Jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada kundalik turmush sharoitida yuz berishi mumkin bo'lgan turli mayishiy baxtsiz hodisalarni oldini olish tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** avtomobil, transport, piyoda, harakat, hodisa, talofat.

Hozirgi vaqtda avtomobil transportining jadal rivojlanishi va harakat intensivligining oshishi piyodalar harakati xavfsizligini ta'minlash muammosini ilgari surmoqda. Shu munosabat bilan yo'l transporti hodisalarining oldini olish, yoshlarga yo'l harakati qoidalarini tushuntirish hamda ko'cha va yo'llarda intizomga rioya qilish malakalarini singdirish muhim ahamiyatga ega. Yoshlarni ko'cha va yo'llarda, jamoat transportida intizomli bo'lishga o'rgatish butun o'quv-tarbiya jarayonining ajralmas qismi, o'zlashtirilgan qoidalar, belgilangan tartibga rioya qilish esa bolalarning doimiy ehtiyoji bo'lib qolishi kerak. Buning uchun yoshlarni muntazam ravishda yo'l harakati qoidalariga o'rgatish zarur. Shu maqsadda darsda yo'lda shikastlanishning oldini olishga oid ma'lumotlar berish tavsiya etiladi. STTning bu yo'nalishini amalga oshirish jarayonida o'quvchiyoshlarda harakat qoidalarini ongli idrok etib, ularni vaqtida to'g'ri qo'llashga imkon beradigan muayyan bilimlarni berish sayr vaqtlarida, o'qishga borish va qaytishda harakat xavfsizligini ta'minlaydigan zarur malakalarni hosil qiladi. Turli xildagi shikastlanishning oldini olish ham o'qituvchi-pedagogning ishida alohida o'rin egallaydi. Bolalar uchi o'tkir predmetlardan foydalanishda, tepalikda chana uchishda, narvonda yurganda, ko'ngilochar o'yin va tomoshalar vaqtida ehtiyot bo'lishi, kuyish, it qopishi, ilon-chayon kabilarning chaqishidan saqlanish yo'llarini bilishlari lozim. Ularga noma'lum narsalar (o'simlik, qo'ziqorin, kimyoviy kukun va suyuqliklar) ta'mini nima uchun tatib ko'rish mumkin emasligini tushuntirish zarur. O'tkir buyumlar (qaychi, vilka, pichoq, igna va hokazolar)dan noto'g'ri foydalanish, turli xavfli o'yinlar (pichoq sanchish, roгатka otish) bilan mashg'ul bo'l ish vaqtida shikastlanish mumkin. Bu o'rinda bolalar bilan sodir bo'lgan ba'zi baxtsiz hodisalardan misollar keltirish zarur. Bolalar koptok o'ynash, chana, konki va velosipedda uchishni juda yaxshi ko'radilar. Lekin ular sho'xlik qilsalar, o'yin vaqtida intizomga rioya qilmasalar, o'zlari va boshqalarga shikast etkazishlari mumkin. Shu munosabat bilan bolalarni turli o'yinlar o'ynash va vaqtni ko'ngilli o'tkazish paytida amal qilish lozim bo'lgan qoidalari bilan tanishtirish kerak. Barcha harakatli o'yinlarning muayyan shikastlanmaslik qoidalari bor. Ularga qat'iy rioya qilish bolalarni jarohatlanishdan saqlaydi. Bular quyidagilar:

Yugurib o'ynashda:

- yugurib borayotgan bolani itarmaslik;
- tutilayotgan bolaga qo'lni salgina tekizish;
- yugurib kelayotgan o'rtog'ining yo'lini kesib o'tmaslik;
- koptok, toshchalar, qopcha, granata va hokazolarni maydonda bolalar yo'qligida uloqtirish va boshqalar.

Oila va uy-ro'zg'rishlarida:

- issiq suvi bo'lgan choynak, kastrulkani stolning chetiga qo'yimaslik;
- issiq choynak, kastrulkani latta bilan ushlab;
- issiq suvni olib borishda qoqilib ketmaslik uchun hushyor bo'lish;
- gugurt o'ynamaslik;
- yonayotgan gaz ustiga engashmaslik;
- noma'lum kukun va suyuqliklar ta'mini tatib ko'rmaslik.

Cho'milishda:

- faqat maxsus jihozlangan joylarda cho'milish;
- chuqur soy, hovuz va ariqlarda havo to'ldirilgan yelim o'yinchoq va moslamalarda suzmaslik;
- sho'ng'ishda suv havzasining tubini yaxshi bilish;
- suzib borayotgan o'rtog'ining tagidan suzmaslik.

Arg'imchoq uchishda:

- arg'imchoqda to'g'ri o'tirish;
- arg'imchoq to'xtagandan keyingina undan tushish;
- arg'imchoqdan sakrab tushmaslik;
- yotib arg'imchoq uchmaslik;
- arg'imchoqni juda balandlatib uchirmaslik.

Velosipedda uchishda :

- transport va piyodalar harakati serqatnov joylarda velosiped uchmaslik;
- velosipedni o'rtog'i bilan kim o'zarga haydamaslik;
- ikki kishi bo'lib velosipedda uchmaslik;
- velosipedni asta-sekin to'xtatish, tez ketayotganda birdan to'xtamaslik. Nafas olish organlari va tovush apparati kasallanishining oldini olishda burundan to'g'ri nafas olish, maqsadga muvofiq kiyinish; organizmni chiniqtirishda esa jismoniy tarbiya katta rol o'ynaydi. Bulardan tashqari bolalarni shamollash kasalliklarining oldini olish goidalari bilan tanishtirish kerak:

- terlab turgan vaqtda sovuq ichimliklar ichmaslik va muzqaymoq yemaslik;
- muz ustida o'tirmaslik;
- o'ta issiq suvga tushmaslik;
- sovqotish belgilari (yuzning rangsizlanishi, lablar qurishi, etning jimirlashishi) paydo bo'lishidan oldin cho'milishni to'xtatish;

-sovuq, nam bosgan xonalarda yoki nam sovuq havoda sayr qilganda qattiq gaplashish;

-juda ham isib ketgan xona yoki issiq vannadan sovuqqa chiqmaslik. O'quvchi-talabalarni jarohatlanishdan ogoh bo'lishga undash va har qanday sharoitda o'zaro yordam bera oladigan shaxsni yetishtirish.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. A.Agafonov. Ob-havova salomatlik. T.: «Meditsina», 1987.
2. Aminov V. Sog'lom turmush tarzi — inson omilini kuchaytirish garovi. — T.: Meditsina, 1999.
3. Boxodirov K., Boboxodjayev N. Sog'lig'ingiz o'z qo'lingizda. — T.: Meditsina.
4. Mahkamov M., Sodiqov Q. Sog'lom avlod yarataylik. — T.: «O'qituvchi», 1996.
5. Musurmonova O. O'quvchilarning ma'naviy madaniyatini shakllantirish. — T.: Fan, 1993.
6. Mo'minov X. Sog'lom turmush — sog'liqqa yo'l. — Urganch, 1996.
7. Nasriddinov F. , A'zamov R. Tarbiya va salomatlik tushinchalarining uyg'unligi. — T.: Fan, 1992.