

## BOSHLANG'ICH SINFLARDA O'QIYDIGAN BOLALAR KUN TARTIBINI TASHKIL ETISHDA BIORITMLARNING O'RNI

*Utamuradova Nigora Abduraxmanovna*

*Samarqand Davlat Tibbiyot universiteti*

*Umumiy gigiyena va ekologiya kafedrasi assistanti*

*Raxmanova Kamola Komiljonovna*

*Neonotologiya kursi klinik ordinantori.*

### Annotatsiya

Ushbu maqola kun tartibini tashkil etishda bioritmlarning o'rne to'g'risida yozilgan. Bolalar kun tartibini shakllantirish bioritmlarga tayangan holda amalga oshiriladi. Organizmning ishchanlik qobiliyatining kunning qaysi ritmida yuqori va past bo'lishini e'tiborga olgan holda, bolalar kun tartibini shakllantirish katta ahamiyatga ega. Kun tartibining bir qismini aqliy faoliyat egallaydi, ya'ni o'quvchi darsda va uyda aqliy faoliyat (berilgan vazifani bajarish, kitob o'qish, tayorgarlik ko'rish) bilan shug'ullanadi. Shuning uchun aqliy faoliyatni kunning qaysi paytida yuqori va past bo'lishini bilish va shu asosida aqliy faoliyatni ya'ni dars jarayonini to'g'ri tashkil etish, o'quvchining sog'lig'iga, ruhiy holatiga, o'zlashtirish ko'rsatkichiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

**Tayanch tushunchlar:** bioritm, biologik soat, sikl, gipotalamus, garmon, epifiz, aqliy ritm, ijtimoiy ritm, sirkadiyalik ritm, irsiyat, serotonin, kortizol, sog'lom turmush tarzi, kun tartibi, charchoq

**Aktualligi:** Bolalar kun tartibini shakllantirishda bioritmlar bioritmlar muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa boshlang'ich sinflarda o'qiydigan bolalar kun tartibini tashkil etishda bioritmlarning o'rne boshqacha, chunki bu yoshdagi bolalar bog'chadan maktabga endi kelgan va ularda bioritmlarni to'g'ri shakllantirish muhim.

Biologik ritmlar tananing tirik soatidir. Bioritmlar turli xil bo'lib, nafaqat tanada birga yashaydi balki, ular o'zaro bog'liqliklarning murakkab ierarxiyasi (bir - biriga bog'liq holda faoliyat yuritish, bo'ysunish) bilan o'zaro bog'liqdir. Shuni ta'kidlash kerakki, bioritmlar orasida inert, labil ritmlar mavjud bo'lib, ular tashqi ritmlarning ta'siriga boshqacha munosabatda bo'lishadi. Tananing o'sishi va rivojlanishi uchun o'z dasturiga muvofiq "ishlaydigan" (inert) va organizmning hayotiyligini ta'minlaydigan bioritmlar (labil) guruhlariga bo'linadi.

Buyuk fiziolog I. P. Pavlov quyidagi fikrni aytib o'tgan "odamlarga qanday qilib to'g'ri ishlashni, dam olishni, ovqatlanishni o'rgatish kerak". Kun tartibi (yoki tartib) - inson faoliyatini tartibga solish, vaqtdan unumli foydalanish, kunning rejasini tuzish va shu rejaga moslashishidir. O'quvchi, ayniqsa boshlang'ich sinflarda, kun tartibini

shakllantirish natijasida nerv sistemasida shartli refleks zanjiri hosil bo'ladi. Bunda unda doimo bir vaqtda, bir xil tartibda, bir xil faoliyatni amalga oshiradi, dinamik stereotip hosil bo'ladi, chunki bu bolalarda bog'chadagi sharoidan ularoq boshqa bir muhit shakllanadi.

Oranizmning ishchanlik qobiliyatining kunning qaysi ritmida yuqori va past bo'lishini e'tiborga olgan holda, kun tartibni tashkil etish katta ahamiyatga ega. Kun tartibining asosiy qismini aqliy faoliyat egallaydi. Shuning uchun aqliy faoliyatni kunning qaysi paytida yuqori va pastki bo'lishini bilish va shu asosida aqliy faoliyatni ya'ni dars jarayonini to'g'ri tashkil etish bolaning sog'lig'iga, ruhiy holatiga ijobiy ta'sir etadi.

O'quvchining eng yuqori faol ko'rsatkichlari ertalab soat 8:00 dan 12:00 gacha. Keyin uning darajasi asta-sekin pasayadi va dam olishni to'g'ri tashkil etilganda yana tiklanadi, yani bola kunduzi ham albatta uxlab olishi kerak va sungra uynasi, dars qilishi ancha yaxshi bo'ladi, soat 16:00-19:00 gacha, bunda biologik ritmlar yaxshilanadi. Ishlash maksimal darajaga yetgan soatlarga eng qizg'in aqliy ishi to'g'ri kelishi kerak. Bundan tashqari, mashaqqatli aqliy ishdan so'ng, o'quvchining uxlashi qiyin bo'lishi mumkin. Yotishdan oldin sayr qilish, sog'lom, tinch uxlashga yordam beradi.

O'quvchida biologik ritmlar barqarorlashadi. Agar bola har kuni bir xil soatlarda, uxlasa, dars qilsa, mashg'ulotlarda qatnashsa, samarali o'qish va uzoq vaqt davomida barqaror e'tibor darajasini saqlab qolish oson. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, ochiq havoda sayr qilishi ruhiyatga, aqliy va jismoniy rivojlanishiga juda katta ta'sir qiladi, nerv sistemasi dam oladi va kayfiyati ko'tariladi.

Kuniga 3-4 marta ovqatlanish odati insonning ovqat hazm qilish bioritmlarini ham aks ettiradi. Ovqat hazm qilish organlari tunda dam olishadi, ertalab ularning faolligi oshadi va kunduzi maksimal darajaga yetadi, kechqurun asta-sekin pasayadi. bolalarda bunga juda katta e'tibor talab qiladi va kieyingi davrlarga oson moslashadi.

### XULOSA

Demak, biologik ritmlar tananing tirik soatidir. Biologik ritmlar organizmining faoliyatida hal qiluvchi rol o'ynaydi. O'quvchi bioritmlarini uyg'unlashtirishning asosiy usuli - to'g'ri tashkil etilgan kun tartibidir, ayniqsa bola bir muhitdan boshqa muhitga o'tganda bu bioritmlarni shakllantirish bolaning jismoniy va aqliy rivojlanisi uchun juda muhimdir.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Narbuvayevna A. R., Murodulloyevna Q. L., Abduraxmanovna U. N. Environmentally friendly product is a Pledge of our health!. – 2022.

2. Нурмуниновна Г.Г., Абдурахмановна У.Н. Клинико-лабораторные особенности нефропатии у детей, больных сахарным диабетом //Репозиторий открытого доступа. – 2023. – Т. 9. – №. 2. – С.

3. Zhurakulovna R. D. Abdurakhmanovna UN Current State of the Problem of Rationalization of Schoolchildren's Nutrition //Eurasian Medical Research Periodical. – 2023. – Т. 19. – С. 81-89.6-122.

4. Ра А. и др. Изучить загрязнение почвы тяжелыми металлами в целях охраны здоровья населения. – 2022.

5. Jurakulovna R. D., Utamuradova N. A. RISK FACTORS AFFECTING THE MENTAL HEALTH OF FREQUENTLY ILLNESSES PRESCHOOL CHILDREN //Western European Journal of Linguistics and Education. – 2024. – Т. 2. – №. 2. – С. 29-33.

6. Абдиракмановна У.Н. РОЛЬ ДИСМЕТАБОЛИЧЕСКОЙ НЕФРОПАТИИ В РАЗВИТИИ ВТОРИЧНОГО ПИЕЛОНЕФРИТА У ДЕТЕЙ //Американский журнал междисциплинарных исследований и разработок. – 2024. – Т. 26. – С. 157-164.

7. Утамурадова Н. А., Эльмуродова М. А. EFFECT OF COMPONENT APPLICATION OF ORGANIC AND BIOLOGICAL FERTILIZERS ON HEAVY METALS AND PESTICIDE RESIDUES IN SOIL //Web of Medicin

8. Утамурадова Н. А., Рахманова К. К. РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕВОЧЕК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА //PEDAGOGS. – 2024. – Т. 55. – №. 2. – С. 24-26.e: Journal of Medicine, Practice and Nursing. – 2024. – Т. 2. – №. 2. – С. 5-11.

9. Utamuradova N., Isanova S. САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ УЛУЧШЕНИЕ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ //MedicineProblems. uz-Topical Issues of Medical Sciences. – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 79-84.

10. Abdurakhmanovna U. N. INFLUENCE OF EMBRYOTOXIC FACTORS ON THE FETUS //Western European Journal of Medicine and Medical Science. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 6-13.