

BOLALAR IMMUNITETINI MUSTAXKAMLASH

Bekmurodova Yulduz

Zomin Abu Ali ibn Sino nomli jamoat salomatligi texnikumi

Pediatric o'qituvchisi

Annotasiya: *Bolalar immunitetini mustaxkamlash haqida ma'lumotlar berilgan.*

Kalit so'zlar: *immunitet, infeksiya, bakteriya, vitamin va minerallar*

Bugungi kun globallashuv davrida inson salomatligi qanchalik muhim ekani barcha uchun muhimdir. Hozirgi kunda kasallikka chalinmaslik yoki uni yengil o'tkazishda immunitet muhim o'rin tutadi.

HO'SH IMMUNITET O'ZI NIMA?

Immunitet, organizmning zararli viruslar, bakteriyalar va qo'shimcha moddalar kabi tashqi to'xtovsizliklarga qarshi o'zini himoya qilishga qodirlikni anglatadi. Bu himoya tizimi, organizmning o'zining o'zaro aloqalari va xususiyatlariga bog'liq bo'lib, o'z ichiga viruslar va bakteriyalarning xususiyatlarini tushunadi va ularni tanidik va tanimagan moddalardan farq qiladi. Immunitetning asosiy vazifalari yirik bir necha huquqiy funksiyalarni o'z ichiga oladi, masalan, zararli viruslarni va bakteriyalarni tushunish, ularni qoldirish yoki o'ldirishga qaratish, yangi virus va bakteriyalar bilan janglash, o'zini tuzatgan virus va bakteriyalarga qarshi qo'shimcha himoya ko'rsatkichlarini ishlab chiqarishdir.

Hozirgi paytda 70% maktabgacha yoshdagi bolalarning immuniteti pasaygan, ayniqsa bu shaharlarda istiqomad qiluvchi bolalarga tegishlidir. Bola immunitetini oshirish uchun ko'p usullar mavjud. Lekin aksariyat ota-onalar bola kasal bo'lishni boshlaganda, ayniqsa kuz mavsumi boshlanganida bu haqda qayg'urishni boshlaydilar.

Bolaning immunitetini baquvvutlashtirish bu bir zumlik ish emas. Bunga biroz kuch va vaqt talab etiladi. Bola tanasining infeksiyalarga qarshi kuchni paydo qilish uchun kamida ikki oy talab etiladi. Immunitetni baquvvatlashtirishning ayni vaqti bu – yoz mavsumidir. Bolani sog'lomlashtirish o'ta murakkab ish emas.

Maktab o'quvchilaridagi immunitet zaifligiga ko'pincha vitaminlar tanqisligi, yomon uyqu va doimiy psixologik stress sabab bo'ladi. Vitaminlar tanqisligini to'g'ri ovqatlanishni tashkil qilish yo'li bilan oldini olish mumkin.

Bolalar vaqtida muntazam ovqatlanish rejimiga rioya qilinsa, ular kasalliklarga qarshi kuchli bo'lishi uchun sog'lom, muvozanatli va muntazam ovqatlanishga e'tibor berish kerak.

Bolalar immuniteti o'zlarining yoshiga va salomatligiga qarab o'zgaradi. Shu sababli, ularning immunitetini mustaxkamlash uchun quyidagi tavsiyalarni amalga oshirish kerak:

1. To'g'ri va tartibli ovqatlanish: Bolalar uchun to'g'ri ovqatlanish juda muhimdir. Ular uchun ko'p mevalar, sabzavotlar, proteinlar va yog'lar kerak.

2. Yaxshi uyqu: Bolalar uchun yaxshi uyqu zarurdir. Ular kundalik 8-10 soat uyishlari kerak.

3. Sport va faollik: Bolalar sport va faollik orqali o'zlarining immunitetini mustaxkamlashlari mumkin. Ularga uyda sport qilish yoki qo'shiqqa kirish imkoniyati berish mumkin.

Maxsus davolovchi gimnastika bolani shamollashlardan himoya qilishi mumkin va bu bilan uning immun tizimiga ham ijobiy ta'sirini o'tkazadi. Bunday mashqlarni bir yarim yoshlik bola ham bajarishga qodir.

Bola tishlarini tozalaganda yoki yuz-qo'lini yuvganida undan bir mashqni bajarishiga odatlantiring, unga ko'ra – bola tilchasi bilan engagiga qadar imkon qadar cho'zishini iltimos qiling, bunday holatni taxminan 3 dan 10 soniyagacha ushlab turish tavsiya etiladi. Bunday mashq yordamida tomoqdagi qon aylanishi yaxshilanadi, turli kasalliklar va muammolarni keltirib chiqaruvchi, turib qolgan shilliq qatlamlar, turli infeksiyalar ortga chekinadi. Gripp Har tong bo'yinni mashq qilish foydalidir. Bola boshini asta-sekin harakatlar bilan avval o'ngga, so'ng chapga qarab aylantiradi. Ushbu mashq quloq orqasidagi limfatik bezlarga ta'sir etadi va ularni yallig'lanishdan asraydi.

Bola o'z jajji mushtumchasi bilan ko'krak qafasini nafas chiqarishda asta-sekin harakatlar bilan dukillatadi, bunda "a", "o", "u" harflarini aytib nafasni chiqarish lozim. Bunday o'z-o'zining ko'krak qafasining massaji bronx va o'pkaning tabiiy himoya kuchlarini rivojlantiradi.

4. Bolalar uchun yaxshi (toza) havo zarurdir. Ularga ko'proq harakat qilish, kichik sayyohliklar qilish yoki uydan chiqib boshqa joylarga borish imkoniyati berish mumkin.

5. Immunizatsiya bolalarning immunitetini mustaxkamlash uchun muhimdir. Ularga kerakli immunizatsiya dasturlari tugallanganidan so'ng, ularning immuniteti kuchayadi va zararli viruslar va bakteriyalardan himoya qiladi.

6. Toza suv: Bolalar uchun toza suv muhimdir. Ular kundalik ko'proq suv ichishlari kerak.

7. Vitamin va mineral qo'shimchalari: Vitamin va mineral qo'shimchalari bolalar uchun zarurdir. Ularga kerakli vitamin va mineral qo'shimchalari ko'proq ovqat yordamida olish mumkin.

Immunitetni oshirishda faol ish ko'rsatuvchilar qatoriga antioksidantlar kiritiladi. Ular molekulalar, hujayralar va to'qimalarni stabillashtiradi va inson organizmini turli kasalliklardan himoya qiladi. Antioksidantlarga C, E vitaminlari, beta-karotin, glyutation-6, selen, cink, mis, marganec va L-cistein aminokislotasi kiritiladi. Ushbu moddalar don-dun mahsulotlarida, dukkaklik o'simliklarda, yangi uzilgan sabzavotlar va mevalarda, shuningdek o'simlik yog'larida mavjuddir.

Afsuski, noma'qul ekologik holat, turli nobop o'g'itlardan foydalanish, sifatsiz suv, mahsulotlarning termik ishlov berilishi insonning vitamin va minerallarda bo'lgan sutkalik ehtiyojini qondira olmaydi.

Shu sababli yoz mavsumida yangi mevalar va sabzavotlar bisyor paytida ularni ko'p va to'g'ri iste'mol qilish, shu bilan birga polivitamin vositalardan shifokor maslahati bilan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Bolalar uchun stressni kamaytirish juda muhimdir. Ular ko'proq yaxshi hayot tajribasi va o'zlarining istaklariga mos keladigan faoliyatga qatnashishlari kerak.

Bolalar immuniteti, ularning sa'g'lam hayot ko'rinishini ta'minlashda va kasalliklarga qarshi o'rnatilgan ta'minotga qarshi kuchlarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Quyidagi usullar bolalar immunitetini mustahkamlashga yordam berishi mumkin:

To'g'ri va muvozanatli ovqatlanish: Bolalar uchun to'g'ri va muvozanatli ovqatlanish o'ziga xos ahamiyatga ega. Ular uchun tarkibida vitaminlar, mineral va proteinlar keng ko'rinishda bo'lgan ovqatlarni ta'minlash muhimdir. Bu ovqatlar mevalar, sabzavotlar, to'y o'rtog'i, go'sht, yogurt va boshqa sog'lom mahsulotlardan tashkil topishi mumkin.

Yorqinlik va harakat: Yorqinlik va harakat tashqi o'zgarishlarga qarshi immun sistemani mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Bolalar uchun kundalik fizik mashg'ulotlar, o'yinlar, sport va chiroyli o'yin maydonchalarini tashkil etish foydalidir. Ularga o'zlarini yorqin va musbat his qilish uchun imkon berish uchun impulslar berish.

Yaxshi gigiena: Yaxshi higiena o'quvchilarning kasalliklardan himoya qilishda yordam beradi. Bolalar uchun qo'llaniladigan sovuq suv bilan qo'llab-quvvatlash, qo'llarini yuvish, oyoqlarini yuvish, uyqudan oldin va ovqatdan keyin qo'llanish, o'zaro aloqalarda masxarabozlik qilish va boshqalar kabi masalalar higienani mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.

Toza havo va yashash maydoni: Bolalar uchun toza va havo yashash maydoni muhimdir. Tashqarida yashash maydonida yuqori sifatli havo sifatini ta'minlash uchun oyna va darchalar bilan yopilgan yashayish maydonlarida suv tizimlari, yuqori sifatli oddiy va o'rtacha haroratga ega bo'lishi kerak. Toza havo va yashash maydoni, bolalarning havo yo'lini ochish va kasalliklarga qarshi kuchlarni rivojlantirishda juda muhimdir.

Bolalar o'zlarining o'zlashtirishini oshirish va o'z muxitlariga ishonishni o'rganishlari muhimdir. Ular o'zlarining qo'llab-quvvatlash va muhofaza qilish jarayonida aktiv hissa olishadi. Ularga o'z muxitlarini o'zlashtirish uchun maslahat berish, o'zlarining o'zgarishlarni tahlil qilish va bilimlarni o'zlashtirishiga yordam berish foydalidir.

Bolalar immun sistemasi va umumiy salomatligini ta'minlash uchun regulyar tibbiy tekshiruvlar o'chirish shart. Tegishli vaktida vakolatlariga, immunizatsiya va profilaktika choralari, tibbiy xizmatlarga murojaat qilish va immunizatsiya jadvalini muhokama qilish kerak.

Yaxshi uyqu bolalar uchun asosiy bo'lgan aspekt. Yetarli va cheklanmagan uyqu, immun sistemani kuchaytiradi va kasalliklarga qarshi kuchlarni rivojlantiradi. Bolalar uchun uyquni ta'minlash uchun belgilangan vaqtlarda yatish, qoidalar bilan cheklanmagan uyqu muhimdir.

Bolalar immunitetini mustahkamlash uchun quyidagi tavsiyalarni olib turgan holda amal qilishingiz mumkin:

1. Bolangizga tushishgan mevalar, sabzavotlar va protein bilan boyitilgan ovqatlar ta'minlash. Ular bilan bolangizning immun tizimini mustahkamlashga yordam berishingiz mumkin.

2. Bolalar uchun muhim bo'lgan toza suvni ta'minlashga ehtiyoj bor. Ular toza suvdan ko'ra kasalliklarga nisbatan ko'proq xavfni his qiladilar.

3. Bolangizga sport va boshqa fizikaviy faoliyatlar bilan shug'ullanish, og'iz qattiqishi va o'zini tuzilishi uchun yordam beradi.

4. Grip va qattiq kasalliklar kabi narsalarga qarshi immunizatsiyani olib qo'ying va kasal xuylar bilan uzatilgan obyektlardan o'tkazing.

5. Bolangizga quruq mevalar, sabzavotlar, pishloqlar, yog', yadroli ovqatlar va boshqa ishratlar orqali vitamin va mineralni ta'minlang. Mana shular bilan bolangizning immun tizimini yangilab yuksak darajaga oshiring.

6. Bolangizning yashash joyida toza havo ta'minlashga qo'lda yuring. Toza havo bilan bolangizning respirotiorni yopilishiga yordam berishingiz mumkin.

Bolalar immunitetini mustahkamlashga qaratilgan usullar kombinatsiyasi, ularning salomatligini yaxshilash va kasalliklarga qarshi kuchlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu usullar o'quvchilarning sog'lom hayot ko'rinishini ta'minlashda va o'zlarini kasalliklardan himoya qilishda muhim rol o'ynaydi. Bunday usullar bilan birgalikda, ogohlantirish kerakki, tibbiy maslahatlar bilan ham muvofiqlashtirish kerak, chunki har bir bola unikal va shaxsiy tibbiy xususiyatlarga ega.

Xulosa qilib aytganda, bolalarning immunitetini oshirish uchun to'g'ri ovqatlanish, vaqtida uxlash, kun tartibini to'g'ri tashkil etish va ular bilan do'stona munosabatda bo'lish muhim o'rin tutadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Zokirov, S. I., Sobirov, M. N., Tursunov, H. K., & Sobirov, M. M. (2019). Development of a hybrid model of a thermophotogenerator and an empirical analysis of the dependence of the efficiency of a photocell on temperature. Journal of Tashkent Institute of Railway Engineers, 15(3), 49-57.

2. Горовик, А. А., & Турсунов, Х. Х. У. (2020). Применение средств визуальной разработки программ для обучения детей программированию на примере Scratch. Universum: технические науки, (8-1 (77)), 27-29.

3. Tursunov, H. H., & Hoshimov, U. S. (2022). TA'LIM TIZIMIDA KO'ZI OJIZ O'QUVCHILARNI INFORMATIKA VA AXBOROT TEXNOLOGIYALARI FANIDA O'QITISH TEXNOLOGIYALAR. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(5), 990-993.

4. Hamidullo o'g'li, T. H. (2022). HOZIRGI KUNNING DOLZARB IMKONIYATLARI. JAWS VA NVDA DASTURLARI. Scientific Impulse, 1(2), 535-537.

5. Hamidullo o'g'li, T. H., & Kamolovich, B. E. (2023). IMKONIYATI CHEKLANGAN O'QUVCHILAR BILAN ISHLASH TAJRIBASI. Scientific Impulse, 1(7), 648-653..

6. Hamidullo o'g'li, T. H. TA'LIM TIZIMIGA MICROSOFT OFFICE 2003 VA 2020 DASTURLARINI QO'LLANILISHI VA IMKONIYATLARI. Научный импульс, 362.

7. Hamidullo o'g'li, Tursunov Hojiakbar. "TA'LIM TIZIMIGA MICROSOFT OFFICE 2003 VA 2020 DASTURLARINI QO'LLANILISHI VA IMKONIYATLARI." Scientific Impulse 2.13 (2023): 353-357.

8. Hamidullo o'g'li, T. H., & Kamolovich, B. E. (2023). IMKONIYATI CHEKLANGAN O'QUVCHILAR BILAN ISHLASH TAJRIBASI. Scientific Impulse, 1(7), 648-653.

9. <https://medall.uz/bolaning-immunitetini-kotarish-usullari/>

10. <https://www.trt.net.tr/uzbek/xalq-tabobati/2022/11/08/01234567890-1904881>

11. <https://shifo.uz/article/bolaning-immuniteti-bolalarning-immunitetini-oshirish-uchun-5-qadam>