

613
T 930

**B.E. Tuxtarov., Utamuradova N.A.,
Mallaeva M.B**

**IXTISOSLASHGAN MAKTAB-INTERNATLARGA
QUYILADIGAN GIGIYENIK TALABLAR.**



**O'ZBEKISTON SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETI**

**IXTISOSLASHGAN MAKTAB-INTERNATLARGA QUYILADIGAN
GIGIYENIK TALABLAR.**

**(Pediatriya va tibbiy profilaktika fakul'teti talabalariga bolalar va o'snirlar
gigiyenasidan amaliy mashg'ulot uchun o'quv-uslubiy ko'rsatma)**



SamDTU
axborot-resurs markazi
9804 Sp

SAMARQAND – 2025

Tuzuvchilar:

B.E. Tuxtarov- *SamDTU, Umumiy gigiyena va ekologiya kafedrası mudiri, t.f.d.prof.*

Utamuradova N.A - *SamDTU, Umumiy gigiyena va ekologiya kafedrası assistenti*

Mallaeva M.B - *SamDTU, Umumiy gigiyena va ekologiya kafedrası assistenti*

Taqrizchilar:

Ichki taqrizchi:

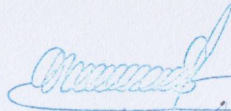
Fayziboev P.N. - *SamDTU, Gigiyena kafedrası mudiri t.f.d., dosent*

Tashqi taqrizchi:

Halmirzaeva C.C - *Andijon tibbiyot instituti tibbiy profilaktika yunalishiga ma'sul, katta o'qituvchi.*

USHBU O'QUV - USLUBIY QO'LLANMA SAMARQAND DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETIDA 2025-YIL 25-IYUN KUNI BO'LIB O'TGAN 1-SON ILMIY KENGASHIDA KO'RIB CHIQLDI VA CHOP ETISHGA RUXSAT ETILDI.

Ilmiy kengash raisi, professor



J.A. RIZAYEV

Ilmiy kengash kotibi, dotsent



U.U. OCHILOV



Annotsiya

O'quv-uslubiy kullanma pediatriya va tibbiy profilaktika fakul'teti talabalariga bolalar va usmirlar gigiyenasidan ixtisoslashtirilgan bolalar muassasalarida o'quv-tarbiyaviy ishlarni tashkil kilishda kuyiladigangigiyeniktalablar bilan tanishtirishda muljallangan.

Bugungi kunda yosh avlodni tarbiyalash, sog'liqni saqlash tizimida yuz berayotgan islohotlar, davlatimizning "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni hamda "Kadrlar tayyorlashning milliy dasturi" yoshlarga bilim va tarbiya berish, kasbga to'g'ri yo'naltirishga yangicha zamonga mos ravishda yondashish lozimligini ta'kidlaydi.

Mazkur kursatma O'zbekiston Respublikasining «Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to'g'risida»gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 10 noyabrdagi PQ-4887-son «Aholining sog'lom ovqatlanishini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi va 2021 yil 25 maydagi PQ-5124-son «Sog'liqni saqlash sohasini kompleks rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi qarorlariga muvofiq tayyorlandi

I. Mavzu nomi: Ixtisoslashgan maktab internatlarga quyiladigan gigiyenik talablar.

II. O'qitishdan maqsad:

1) Talabalarni ixtisoslashgan o'quv muassasalarida gigiyenik talablar asosida o'quv-tarbiyaviy ishlari tashkil qilish qoidalari bilan tanishtirish. – 4 soat.

2) Maktab-internatlarni gigiyenik tekshirish bo'yicha ko'nikmalar hosil qilish.

III. Darsni tashkil qilish – maktab-internatlarni borib ko'rish.

IV. Dars o'tadigan joy –bolalar internati.

V. Talabani darsga tayyorgarligini aniqlash:

a) Maktab-internat qurish uchun tanlanadigan yer maydoniga gigiyenik talablar;

b) Maktab-internatlarni loyihalashtirish va qurilishiga gigiyenik talablar;

v) Maktab-internat mebellariga qo'yiladigan gigiyenik talablar.

VI. Amaliy ko'nikmalar:

a) Maktab-internatning asosiy bo'lim va xonalarini kichik iqlimini baholay bilish;

b) O'quv xonalarida va yordamchi binalarda tabiiy va sun'iy yorug'likni baholash;

g) Maktab-internat mebellarinigigiyenikbaholay bilish;

d) Maktab-internatning sanitar ahvolini baholay olish.

Darsni tashkil qilib o'tkazish rejasi:

N	Dars rejasi	Sarflanadigan vaqt
1	Tashkiliy-kirish qismi	10 daqiqa
2	Talabalarni darsga tayyorgarligini tekshirish	20 daqiqa
3	O'quvchini dars mohiyatini tushuntirishi	40 daqiqa
4	Talabalarni mustaqil ravishda maktab-internatni gigiyenik nuqtai-nazardan o'rganishi	60 daqiqa
5	O'rganish natijalarini tahlil qilish va xulosalash	20 daqiqa
6	Yakuniy suhbat	10 daqiqa
	Jami :	160 daqiqa

Rejalashtirilgan darsni o'rganish

Mamlakatimizda umum-talim maktablari bilan ixtisoslashtirilgan, yani bolalarni sog'lomlik xolatiga qarab maktab-internatlar (saxovat uylari, mexribonlik uylari) xam mavjudki, ularda bolalar o'qishdan tashkari, ushbu muassasalar ular uchun yashash maskani xamdir. Shu sababli ushbu muassasalarning bolalarini tarbiyalash, o'kitish va sog'lomlashtirishdagi roli bekiyosdir. Shuning uchun ular oddiy umumiy talim maktablaridan uzini loyixalanishi, qurilishida aloxida gigiyenik tamoyillarga amal qilinishini talab qiladi;

1. Maktab-internatlarda o'quvchilarni darsdan tashkari vaqtlarini tashkil qilishda gigiyenik sharoitlar yaratilishi, yani bolalarning bosh vaqtlarini mazmunli o'tkazish, uz oxishiga binoan (tugaraklarda, sport seksiyalarida katnashish, musika bilan shugulanish) muayyan bir faoliyat bilan shug'ullanishi uchun zaruriy xonalar va sharoit kuzda tutilishi kerak.

2. Maktab-internatda bolalar dam olishi, uxlashi uchun qulay sharoit, yani xammag'igiyenik talablarga javob bera oladigan yotoqxonalar («o'quvchilar uyi») bo'lishi kerak.

Maktab-internat yer maydoni

Yer maydoni o'quv tajriba, sport bilan shug'ullanish, ko'kalamzorlashtirish, o'ynash maydonchasi va xo'jalik xovlichasidan tashkil topishi kerak. O'quv tajriba uchastkasida mevali daraxtlar bilan birgalikda sabzavotlar ekadigan, manzarali butalar va gullar o'tkaziladigan maydonlar bo'lishi kerak.

Shuningdek yer maydonida usti yopiladigan dars o'tish, dars tayyorlash va kunduzi uyqu uchun mo'ljallangan maydonchalar ko'zda tutiladi.



Sport zonasi maktab-internat yer maydonining 35-40% tashkil qiladi va quyidagi maydonchalardan tashkil topadi:

Futbol - 45-20m, voleybol 9-18m, basketbol 15-24m. Sport zonasi binoning derazalari o'tkazilgan tomonida bo'lmashligi kerak. Ko'kalamzorlashtirish zonasida o'quvchilarni tanaffus vaqtida dam olish va o'ynash maydonchalari ko'zda tutiladi. O'quvchilarning har bir guruh uchun (1-2-sinf, 3-4, 5-8, 9-10 sinflar) 100m² maydon ajratiladi. Xujalik xovlisi o'quv -tajriba uchastkasiga yaqin joydan tanlanadi va unda omborxonalar, yoqilgi ombori, chiqindilarni yig'ish uchun moslama va hokazolar joylashtiriladi.

Maktab-internat uchun ajratilgan maydon 2-2.2 ga dan kam o'ulmasligi kerak.

Shu maydonning 40-50% ko'kalamzorlashtiriladi.

Maktab-internat bita binoda, yoki birov-birovi bilan isitiladigan yopiq yulaklar bilan tutashtirilgan bir necha binolarda joylashtirilishi mumkin.

Eng keng tarqalgan tizim, binolarning funksional muljallanishiga qarab guruhlashtirib komplekslashtirishdir.

1. O'qitishga muljallangan binolar kompleksi;
2. Yotoqxona kompleksi;
3. Internatning xamma bo'limlariga xizmat qiladigan binolar;
4. Mamuriy-xujalik binolari.

O'qitish kompleksi tarkibiga o'quv xonalari (sinf xonalar), kabinetar, xo'jatxonalar va rekreasiya zallari kiradi.



O'quv kompleksini bloklar qilib guruxlash maqsadga muvofiqdir:

- 1) Kichik sinflar (1-4) uchun sinf xonalari, rekreasiya va xo'jatxona
- 2) O'rta sinflar (5-8) uchun sinf xonalari, rekreasiya va xo'jatxona;
- 3) Yuqori sinflar (9-10) uchun sinf xonalari, rekreasiya va xo'jatxona.

Yotoqxonalar kompleksiga: uxlash xonalari, yuvinish va xo'jatxona, dushxona, kiyim, poyafzal tozalash xonalari kiradi.

Internat uchun umumiy bo'lgan kompleksga sport zali, ovqatlanish bloki, kutubxona, tibbiy punkt, izolyator kiradi.

Mamuriy-xujalik binolariga: direktor, o'quv bo'limi mudiri, katta tarbiyachi, ukituvchilar, uslubiy, navbatchi o'kituvchilar, yordamchi xodimlar uchun muljallangan koradir va mavsumiy kiyimlar saqlash uchun omborxonona

Amaldagi miyyorlarda tarbiyalanuvchilarni darslarga tayyorlanish va dam olishi uchun maxsus xonalar xam kuzda tutilgan. Dam olish xonalari xar bir tarbiyalanuvchiga 1,25 m² maydon xisobidan loyixalanadi. (Internatda yashaydiganlarning 50% ga).



Maktab-internat komplekslarida xar bir tarbiyalanuvchi xisobiga 0,1 m² maydon mexmonlar (kunduz keladiganlarga) uchun (16 m² dan xam bo'lmagan holda) mexmonxonona shaklida loyixalanadi.

Maktab-internat binolariga, umum-ta'lim maktablarga quyiladigan gigiyenik talablar, me'yorlar asosida bo'lishi bilan birgalikda, internatga xos bo'lgan o'quv -tarbiyaviy va sog'lomlashtirish jarayonlarini xisobga olish kerak. O'quv xonalari va kabinetlar maydoni xar bir o'quv chiga 1,4-1,5 m² xisobidan bo'lishi kerak.

Sinflarning umumiy maydoni 50 m².

Xonalarning shakli va balandligi umumtalim maktablardagidek.

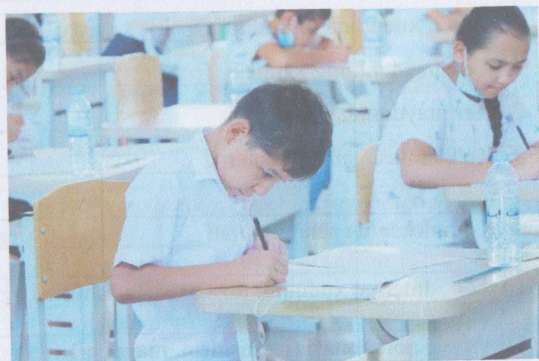
Sportzal 9×18 m bo'lib, gigiyenik talablarga to'liq javob berishi kerak.

Yotoq xonalari tarbiyalanuvchiga tinchlik, osoyishtalik va me'yoriga uxlay olish imkoniyatini berishi kerak, bu sharoitlar xonalar keng, yetarli darajada xavo almashinadigan bo'lgandagina yuzaga keladi. Yotoq xonalar kichik yoshdagi tarbiyalanuvchining 9-10 tasiga muljallanadi. 5-chi va undan yuqori sinf o'quv

chilarining 4-5 tasiga muljallanadi. Xonaning xar bir o'quvchiga muljallangan maydoni 4 m² dan kam bo'lmasin.

Ovqatlanish kompleksi: ovqatlanish zali, kul yuvish va ovkat tayyorlash uchun zarur bulgan xonalardan iborat buldai.

Tibbiy punkt tarkibiga: xakim kabineti, tish duxturi, muolaja uchun xonalar, palata, izolyator, bufet, vanna va xojat xonalar kiradi. Izolyatorda xar bir bemor uchun 9 m², palatada 6 m² maydon loyixalanadi. Maktab-internatda garderoab xar bir blokda aloxida bo'ladi.



Talabalar bilimni nazorat qilish uchun savollar

1. Maktab-internatning yer maydoniga va sport zonasiga qanday gigiyenik talablar quyiladi.
2. O'quv xonalariga quyiladigan gigiyenik talablar.
3. Maktab-internat tarbiyalanuvchilarining o'quv va kundalik maromiga gigiyenik talablar.
4. Maktab-internat tarbiyalanuvchilarining ovqatlantirilishiga gigiyenik talablar.
5. Maktab-internat talabalarini o'qishi va yashashi uchun qulay sharoit yaratishga gigiyenik talablar.

Maktab-internatning sanitar tekshirish kartasi

1. Maktab-internat manzili _____
2. Tekshiruv o'tkaziladigan kun, vaqti _____

3. Maktab-internatni nomlanishi _____
4. Maktab-internat tipi (boshlang'ich, to'liqsiz o'rta, o'rta) _____

5. Axolii xududida joylashtirish _____
6. Yer maydonining xajmi _____
7. Yer maydonidagi zonalar _____
8. Ko'klamlashgan maydon m² _____

9. Kompleksning sanitar xolati _____

10. Internat xududini tozalash (yig'ishtirin) tizimi _____
11. Sport zonasi (joylashishi, maydoni) _____
12. Binolarni joylashishi (yo'ldan uzoqligi, orientasiyasi) _____
13. Qavatlar soni, kompozitsiyasi (markazlashgan, blok). _____
14. Xonalarni joylashtirishi _____
15. Koridorlar (mayjoni). _____
16. Rekreasion zallar (maydon). _____
17. Yuvinish xonalari, xojatxona (sanitar xolati). _____
18. Xonalarni jixozlanishi, buyalishi (pol, potolok). _____
19. Derazalar (soni, quyoshga nisbatan joylashtirilganligi) _____
20. Yoritilish (TYK, YK, yorug'lik tushish burchagi) _____
21. Yorug'lik manbai (tabiiy, chug'lanma, lyuminessent) _____

22. Fortochkalar (soni, katta-kichikligi) _____
23. Shamolashtirish maromi (tabiiy, sun'iy) _____
24. Isitish (tizimi, isitish manbalari) _____
25. mikroiklimi (t° , namlik, shamol tezligi). _____
26. Sinfxonalarni tozalash _____
27. Partalar, stol, stullar (rangi, markirovka) _____
28. Partalar tarbiyalanuvchining buyiga mosligi _____
29. O'quv chilarni ichimlik suvi bilan taminlash _____
30. Ovqatlanish kompleksining sanitar xolati _____
31. Yotoqxonalarining (xar bir o'quvchiga muljallangan maydon) _____
32. Yuvinish va xojaxtonalarni sanitar xolati _____
33. Medisina punkti (joylashishi, sanitar xolati, xama funksional xonalar borligi) _____
34. Xulosa (sanitar-gigienik baxosi). _____
35. Sanitar-gigiyenik sharoitni yaxshilash uchun takliflar _____
36. Imzo _____

Test savollari

1. Bolalar o'quv muassasalariga keluvchi 20% bolalarda moslashuv uzoq davom etishi aniqlangan. Qaysi ko'rsatkich bolalarda birinchi navbatda normallasadi?

- A. Ishtaha
- B. Immunoglobulin sekresiyasi
- C. Uyqu
- D. Emosional holat

2. Bolalar va o'smirlar jismoniy rivojlanganligini o'rganishda antropometri tekshiruvlardan foydalaniladi. Qaysi ko'rsatkich antropometri ko'rsatkich hisoblanmaydi?

- A. O'pkaning tiriklik sig'imini (O'TS) aniqlash
- B. Ko'krak qafasi shaklini aniqlash
- C. Bo'yni o'lchash
- D. Tana vaznini aniqlash

3. Bolaning biologik yetukligini aniqlashda quyidagi ko'rsatkichlardan foydalaniladi:

- A. Tana uzunligi, tananing yillik o'sishi, tish formulasi
- B. Qo'l panjalari mushak kuchi, ko'krak qafasi shakli
- C. Yog' to'planish xarakteri, ko'krak qafasi aylanasi
- D. Qomat, jinsiy yetuklik darajasi

4. Bolaning tik holatda bo'yi nima yordamida o'lchanadi?

- A. rostomer;

B. antropometr;

C. yo'g'on sirkul';

D. santimetri lenta

5. Maktab binosi qavatlarining maksimal soni:

A. 3;

B. 5;

C. 4;

D. 6 ;

6. Maktabgacha bolalar muassasalari qizil liniyadan qancha uzoqlikda joylashuvi lozim?

A. 25 m

B. 10 m

C. 15 m

D. 30 m

7. Maktabning o'quv-tadqiqot zonami umumiy maydon xududidan necha foizni (%) tashkil etishi kerak?

A. 6 - 10;

B. 11 - 15;

C. 16-20;

D. 21 -25;

8. Bolalar va o'smirlar jismoniy rivojlanganligini o'rgatuvchi asosiy usul:

A. antropometrik;

B. fiziologik;

C. psixogigienik;

D. gigienik;

9. Plantografiya – bu ni baholash usuli:

A. tovon yassilanishi darajasi

B. ko'krak qafasi shakli

C. mushaklar rivojlanganligi darajasi

D. yog' to'planish darajasi

10. Yasli-bog'chaning yer maydoni har bitta bolaga m² ni tashkil etishi lozim:

A. 30-40

B. 20-30

C. 10-20

D. 40-50

11. Maktabning sport xududi umumiy maydondan% ni tashkil etishi lozim:

A. 30-40;

B. 20-30;

C. 10-20 ;

D. 40-50;

12. Qizlar jinsiy yetuklik darajasi quyidagicha baholanadi:

A. qo'ltiq ostida tuk paydo bo'lishi;

B. ovoz o'zgarishi;

C. barmoq mushak kuchi;

D. rivojlanish proporsionalligi;

13. Nechta salomatlik guruhlarini bilasiz:

A. 5 ta guruh

B. 4 ta guruh

C. 3 ta guruh

D. 2 ta guruh

14. Bolalar va o'smirlar salomatligini aniqlovchi asosiy omillar:

A. Endogen va egzogen

B. Tabiiy va ijtimoiy

C. Ijtimoiy va gigiyenik

D. Ijtimoiy va endogen

15. Salomatlikni ifodalovchi ko'rsatkichlar:

A. demografik, jismoniy rivojlanish, nogironlik va kasallanish

B. aholini ongiga singdirish, o'lim ko'rsatkichlari, jinsi, yoshi

C. klinik ko'rinishi, kasallikni og'ir kechishi va uning natijasi

D. yashash sharoiti, mehnatni tashkillashtirish, tabiiy muhit

