

O‘SMIR QIZLAR REPRODUKTIV SALOMATLIGI VA JINSIY TARBIYA: MUAMMOLAR VA YECHIMLAR

Xiva Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi
Oliy toifali maxsus fan o‘qituvchisi: **Jumaniyazova M.X.**

Annotatsiya

Ushbu maqolada o‘smir qizlarning reproduktiv salomatligi, uni saqlash va mustahkamlashdagi asosiy omillar, jinsiy tarbiyaning o‘rni va uni samarali amalga oshirish yo‘llari yoritilgan. Shuningdek, ijtimoiy-psixologik, madaniy va tibbiy jihatlar tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, reproduktiv salomatlik, jinsiy tarbiya, gigiyena, profilaktika.

Kirish

O‘smirlik davri – bu organizmda chuqur biologik, fiziologik va psixologik o‘zgarishlar ro‘y beradigan muhim davr bo‘lib, reproduktiv salomatlik shakllanadigan bosqichdir. O‘smirlik – inson hayotidagi eng muhim va murakkab bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy yetilish sodir bo‘ladi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) reproduktiv salomatlikni “insonning reproduktiv tizimi bilan bog‘liq jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlik holati” deb belgilaydi. Ayniqsa, qiz bolalarda bu davrda gigiyena, jinsiy tarbiya, ovqatlanish, stress kabi omillar katta rol o‘ynaydi. Bu borada jinsiy tarbiya va sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirilgan tizimli yondashuv muhim hisoblanadi.

Asosiy qism

1. Reproductive salomatlikka ta‘sir qiluvchi omillar:

O‘smir qizlar reproduktiv salomatligi ko‘plab omillarga bog‘liq. Ular orasida quyidagilar muhim ahamiyatga ega:

- Biologik omillar: Bu davrda gormonal o‘zgarishlar natijasida hayz ko‘rish boshlanadi. Hayz siklining o‘z vaqtida va normal kechishi sog‘lom reproduktiv tizim belgilaridan biridir. O‘tkir yoki surunkali infeksiyalar, endokrin buzilishlar esa salomatlikka salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

- Gigiyenik omillar: Hayz davridagi gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik, yuvinish vositalarining noto‘g‘ri tanlanishi siydik-tanovul yo‘llari infeksiyalariga olib kelishi

mumkin.

- Ijtimoiy va madaniy omillar: Ko‘plab jamiyatlarda jinsiy sog‘liq haqida ochiq gapirish odat tusiga kirmagan. Bu esa o‘smirlar orasida noto‘g‘ri tushunchalar, qo‘rquvlar va savodsizlikka sabab bo‘ladi.

- Psixologik omillar: O‘smirlik – psixologik beqarorlik davri. Tashqi ko‘rinishdagi o‘zgarishlar, jinsiy yetilish, hayz ko‘rish bilan bog‘liq holatlar o‘smirda stress, uyat hissi va hatto depressiyaga olib kelishi mumkin

Reproduktiv salomatlikni saqlashning asosiy omillari

O‘smir qizlarda reproduktiv salomatlikni saqlash bir necha asosiy yo‘nalishda olib borilishi zarur:

- Shaxsiy gigiyena – Hayz ko‘rish davrida tozalik qoidalariga qat‘iy rioya qilish, maxsus vositalardan to‘g‘ri foydalanish infeksiyalarning oldini oladi

- Ovqatlanish va jismoniy faollik – To‘yimli ovqatlanish va muntazam jismoniy mashqlar gormonal muvozanatni ta‘minlaydi.

- Tibbiy nazorat – Ginekolog va endokrinolog tomonidan muntazam ko‘rikdan o‘tish, yillik tekshiruvlar erta aniqlash va profilaktika imkonini beradi.

- Psixologik qo‘llab-quvvatlash – O‘smirda yuzaga keladigan psixologik o‘zgarishlarga mos ravishda ruhiy yordam ko‘rsatish muhim

Asosiy muammolar:

O‘smirlar orasida reproduktiv salomatlik bilan bog‘liq muammolarning asosiylari quyidagilardir:

- Erta jinsiy aloqa va nikoh

- Reprodukativ salomatlik bo‘yicha yetarli bilimlarning yo‘qligi

- Hayz ko‘rishdagi buzilishlar (disfunktsiyalar)

- Ginekologik infeksiyalar

- Salbiy odatlar (chekish, spirtli ichimliklar iste‘moli)

Bu muammolar o‘z vaqtida aniqlanmasa, keyinchalik bepushtlik, homiladorlikda asoratlar va boshqa sog‘liq muammolariga olib keladi .. **Profilaktika va ta‘lim:**

Reprodukativ salomatlikni mustahkamlash uchun quyidagi chora-tadbirlar zarur:

- Jinsiy tarbiya: Maktabda va oilada mos yondashuv asosida sog‘lom turmush tarzi, gigiyena va jinsiy rivojlanish haqida ta‘lim berilishi zarur. Bu tarbiya axloqiy, psixologik va sog‘liqni saqlash jihatidan muvozanatli bo‘lishi kerak.

- Tibbiy ko‘rik: O‘smir qizlar yilda kamida bir marotaba ginekologik va endokrin tekshiruvlardan o‘tishlari maqsadga muvofiq.

- Axborot va maslahat markazlari: Yoshlar uchun mo'ljallangan bepul maslahat markazlari ochilishi va ularda malakali mutaxassislar faoliyat yuritishi zarur.

Jinsiy tarbiyaning mazmuni va ahamiyati:Jinsiy tarbiya bu – shunchaki fiziologik ma'lumotlar berish emas, balki shaxsiy gigiyena, axloqiy qadriyatlar, ijtimoiy mas'uliyat va sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi bilimlar tizimidir. U quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Jinsiy rivojlanishni tushuntirish: Hayz ko'rish, tana o'zgarishlari, gormonlarning ta'siri haqida to'g'ri va ilmiy ma'lumot berish.
- Axloqiy qadriyatlarni shakllantirish : Erta jinsiy aloqa, majburiy nikohlarning zararli oqibatlarini haqida ogohlantirish.
- Himoya va xavfsizlik : Zo'ravonlik, jinsiy suiiste'mollikdan himoyalash yo'llari haqida ma'lumot berish.
- Oila va jamiyatdagi rol :Bo'lajak ona sifatida qiz bola zimmasidagi ijtimoiy mas'uliyatni anglashga yordam berish.

Jinsiy tarbiyani amalga oshirish vositalari:

- Oila – Birinchi navbatda, ota-ona ishonchli suhbatdoshga aylanishi zarur. Qizlar onadan, o'g'illar esa otadan tegishli bilimlarni olishi foydali.
- Maktab – O'quv dasturlariga gigiyena va sog'lom turmush tarzi fanlari orqali integratsiyalashgan yondashuv natija beradi.
- Tibbiy xodimlar va psixologlar – Maxsus treninglar va maslahat markazlari orqali yoshlar ongini sog'lom shakllantirishga xizmat qiladi.
- OAV va ijtimoiy tarmoqlar – To'g'ri axborot beruvchi manbalarni rivojlantirish zarur.

Xulosa

O'smir qizlarning reproduktiv salomatligini saqlash va ularni sog'lom jinsiy rivojlanish yo'liga yo'naltirish – jamiyatning dolzarb vazifalaridan biridir. O'smir qizlarning reproduktiv salomatligi ularning kelajakdagi onalik salohiyati, jismoniy va psixologik farovonligiga bevosita ta'sir qiladi. Jinsiy tarbiya bu borada asosiy vosita bo'lib, uni oilaviy, maktab va jamiyat darajasida to'g'ri yo'lga qo'yish sog'lom, baxtli avlodni tarbiyalash garovidir.

Bu borada tizimli ta'lim, profilaktik ko'riklar va jamiyatdagi ochiq muloqot muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalar, o'qituvchilar va tibbiy xodimlarning hamkorlikdagi sa'y-harakatlari orqali sog'lom avlodni tarbiyalash mumkin. Bu esa nafaqat individual salomatlik, balki umumiy demografik va ijtimoiy barqarorlikning ham asosi hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. WHO. Reproductive health. <https://www.who.int>
2. Жумабоев А. Ж. "O'smirlik fiziologiyasi va gigiyenasi". Toshkent, 2019.
3. Bobonazarova Z. "Psixologik yondashuvlar asosida jinsiy tarbiya". T., 2021.
4. Karimova Z.S. "O'smirlikda gigiyena va reproduktiv salomatlik." T., 2020.
5. Rasulova D. "Jinsiy tarbiya va sog'lom avlod." Tibbiyot jurnali, 2021.



Research Science and
Innovation House