

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН  
БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ  
ИМЕНИ АБУ АЛИ ИБН СИНО**

**КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ  
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. С.Д. АСФЕНДИЯРОВА  
РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
АКАДЕМИКА И.П. ПАВЛОВА**



Научно-практической конференции с международным  
участием на тему:

**“СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГИГИЕНЫ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ЭКОЛОГИИ”**

**СБОРНИК ТЕЗИСОВ**

28 ноября 2023 года

Министерство Здравоохранения Республики Узбекистан Бухарский  
государственный медицинский институт имени Абу Али ибн Сино



Научно-практической конференции с международным  
участием на тему:

**“СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГИГИЕНЫ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ЭКОЛОГИИ”**

**СБОРНИК ТЕЗИСОВ**

28 ноября 2023 года

<b>ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА И ЕЕ ОХРАНА.</b>	<b>56</b>
<b>30. Джамбекова Г.С., Шодмонов Т.А., Исмаилова Э.Н., Магбулова Н.А., Атажонова М.Р., Исматова М.К., Левицкая Ю.В., Гариб В.Ф.</b>	
<b>АЭРОБИОЛОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ В Г. ТАШКЕНТЕ: ПЕРВЫЕ ИТОГИ</b>	<b>59</b>
<b>31. Жумаева А.А. Саидова А.А.</b>	
<b>ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УСЛОВИЙ КОВРОВТЕЧЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН</b>	<b>60</b>
<b>32. Зятиков Е.С.</b>	
<b>ИНФРАЗВУК И ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА</b>	<b>63</b>
<b>33. Zaripova Gulbahor Kamilovna</b>	
<b>O‘z-o‘zini tarbiyalash – o‘z faoliyatini tahlil qilish, o‘zini anglash, o‘z shaxsini takomillashtirish va shakllantirishdan boshlanadi</b>	<b>64</b>
<b>34. Zaripova Gulbahor Kamilovna, Salimova Dildora Bahodirovna</b>	
<b>Voyaga yetmagan yoshlarda Vatanga bo‘lgan muhabbatni “BIZ BUYUK YURT farzandlarimiz” shiori ostida shakllantirishning ma’naviy-axloqiy tarbiyalashdagi o‘rni</b>	<b>66</b>
<b>35. Piyasova A.J.</b>	
<b>HAR XIL QURILISH MATERIALLARIDAN QURILGAN MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA TARBIYALANAYOTGAN BOLALARNING JISMNIY RIVOJLANISHINI SOLISHTIRISH TAXLILI</b>	<b>68</b>
<b>36. <sup>1</sup>Iskandarov Q.L., <sup>2</sup>Sh.Xayrullayev, <sup>3</sup>M.A. Xoliqova</b>	
<b>DUKKAKLI EKINLARI VA ULARNI YETISHTIRISHNING AHAMIYATI</b>	<b>70</b>
<b>37. Ibotova M.O</b>	
<b>Effects of Car Pollutants on the Environment</b>	<b>72</b>
<b>38. KADIROVA HULKAROY ABDUVASIYEVNA</b>	
<b>IRSIY KASALLIKLARNI RIVOJLANISHIDA TASHQI MUXIT OMILLARINING TA’SIRI</b>	<b>73</b>
<b>39. Kamalova Gulnora Maxamatjanovna</b>	
<b>PEDAGOGIK FAOLIYATNI SHAKLLANTIRISHDA TEATR PEDAGOGIKASI TAJRIBASIDAN FOYDALANISH</b>	<b>75</b>
<b>40. Kamilova A.Sh., Turdaliyev Sh.X., Dilmurodova O.B.</b>	
<b>GELMINTOZ KASALLIGINING BOLALAR ORASIDA KENG TARQALISH SABABLARI VA PROFILAKTIK CHORA – TADBIRLAR</b>	<b>76</b>
<b>41. Kurbanbaeva A.J.</b>	
<b>GADJETLAR VA INTERNETDAN FOYDALANISHNING BOLALAR ORGANIZMIGA TA’SIRINI GIGIYENIK VAHOLASH</b>	<b>77</b>
<b>42. Кадырова Нафиса Баннаповна</b>	
<b>ПОЛУЧЕНИЕ ПРОДУКТОВ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ</b>	<b>79</b>
<b>43. Коледа А.Г., Янковская Н.Г.</b>	
<b>ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СМАРТФОНОВ</b>	<b>80</b>
<b>44. Коледа А.Г.</b>	
<b>ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ БАЛАНСА КРЕМНИЯ В БИОСИСТЕМЕ «ЧЕЛОВЕК - СРЕДА ОБИТАНИЯ»</b>	<b>81</b>

этом случае делается невозможной. Инфразвук негативно влияет на здоровье людей, особенно на психическое здоровье. Если на наш мозг будут действовать колебания той же или очень близкой частоты, то произойдет сбой работы мозга, сопровождающий галлюцинациями.

Инфразвук может воздействовать на центральную нервную систему, поэтому люди под действием инфразвука испытывают неприятные ощущения: от угнетенности до панического страха.

Инфразвук вреден во всех случаях: слабый действует на внутреннее ухо и вызывает симптомы морской болезни; средней интенсивности – внутренне расстройство органов пищеварения и мозга с самыми различными последствиями, обмороками, общей слабостью или может вызывать слепоту; сильный - заставляет внутренние органы вибрировать, вызывает их повреждение и даже остановку сердца или разрывы кровеносных сосудов.

Даже слабые инфразвуки могут оказывать на человека существенное воздействие, в особенности, если они носят длительный характер. Многие нервные болезни, свойственные жителям промышленных городов, вызываются инфрашумами, неслышимо проникающими сквозь самые толстые стены.

Практически единственным средством борьбы с инфразвуком является снижение его в источнике образования, так как методы, использующие звукоизоляцию и звукопоглощение, малоэффективны.

### **O‘z-o‘zini tarbiyalash – o‘z faoliyatini tahlil qilish, o‘zini anglash, o‘z shaxsini takomillashtirish va shakllantirishdan boshlanadi**

**Buxoro davlat universiteti dotsenti, p.f.n. Zaripova Gulbahor Kamilovna**

Inson o‘z-o‘zini tarbiyalashi uchun, avvalo o‘zini atroflicha chuqur o‘rganishi, o‘z ishidagi yutuq va kamchiliklarni ko‘ra olishi kerak. O‘z-o‘zini o‘rganish va boshqa kishini anglash uchun ham zarurdir. Boshqalarning yutuqlarini o‘rganmay, o‘zini boshqalar bilan qiyos qilmay turib, o‘zini shaxs sifatida o‘rganish mumkin emas. O‘zini anglash, o‘zini baholash xususiyati boshqa kishilar bilan munosabat jarayonida, birgalikdagi faoliyat vaqtida tarkib topadi.

K.D Ushinskiy o‘z-o‘zini tarbiyalash orqali quyidagilarga erishilishini ta’kidlab o‘tgan: 1) xotirjamlik; 2) so‘zda ishonch va to‘g‘rilik; 3) xatti-harakatga mulohaza bilan yondashish; 4) qat’iylik; 5) o‘zi haqida sababsiz biror og‘iz gapirmaslik; 6) lozim narsalardangina foydalanish; 7) har kuni kechasi o‘ziga o‘zi hisobot berish; 8) biror marotaba maqtanmaslik.

O‘z-o‘zini bilish jarayoni har bir shaxsning pedagogik, psixologik, valeologik mahorati doirasida ma’lumotlarni qayd qilish darajasida kechadi, bunda refleksiyaning passiv shakli ustuvorlik qiladi. Har bir shaxs o‘z-o‘zini tarbiyalash jarayonidagi faoliyatida yuzaga kelayotgan turli qiyinchiliklar va muammolarning sabablarini, erishilayotgan yutuqlar va natijalarni shunchaki qayd qilib boradi.

O‘z-o‘zini anglash shaxsning o‘z faoliyati va unda o‘ziga nisbatan «metapozitsiya»da (noaniq pozitsiyada) turib, o‘ziga tashqaridan qarash, o‘zini kuzatish malakasini ko‘zda tutadi. Bunda, interiorizatsiya (tashqi omillarning ichki omillarga o‘tishi)

hodisasi amalga oshadi, kasbiy qiyinchiliklarning kelib chiqish sabablari rasmiylashtiriladi; faoliyatdan ko‘zlanadigan asosiy maqsad aniqlanadi, refleksiv – «MEN» shakllanadi. Bu shaxsning dolzarb rivojlanish zonasi bilan bog‘liq.

O‘z-o‘zini aniqlashtirish boshlang‘ich daraja shaxsning kasbiy ehtiyojlarni hisobga olib belgilanadi va jadal imkoniyatlar asosida faoliyat rejalashtiriladi. Strategik, taktik va tezkor vazifalar shakllantiriladi. Haqiqiy «MEN» va ideal «MEN» nisbatlanadi. Bu shaxsning eng yaqin rivojlanish darajasi bilan bog‘liq.

O‘z-o‘zini rivojlantirish shaxsning o‘z-o‘zini shakllantirishdagi kasbiy faoliyati davomida takomillashtirilgan pedagogik, psixologik, valeologik mahorati, refleksiyalangan (ya’ni avval foydalanilgan va ularning samaradorligini baholash natijasida tobora optimal bo‘lib chiqqan metodlar) harakat usullari va metodlarining o‘sishi sodir bo‘ladi.

O‘z-o‘zini nazorat qilish o‘qituvchi pedagogik faoliyati jarayonida nazariy va amaliy tajribalar asosida, o‘z-o‘zini kasbiy jihatdan nazorat qilib, pedagogik mahoratini yanada takomillashtirib borishning ikkinchi shakli boshlanishini nazarda tutadi.

Biz shaxsning o‘z pedagogik vazifasiga ijodiy yondashishini, kishilarning ta’lim-tarbiyasiga yangi, samarali yo‘l va vositalarni qidirib topishini tushunamiz. Ijodiy ishlaydigan inson faqat bolalarni muvaffaqiyatli o‘qitish va tarbiya berish, ilg‘or ish tajribalarini o‘rganish bilangina cheklanib qolmasdan, kasbi bo‘yicha ko‘nikma va malakalariga ham ega bo‘lishi zarur.

Pedagogik, psixologik, valeologik tajribani to‘plash tizimi quyidagi tarkibiy qismlardan tashkil topadi: maqsadni belgilash; ma’lumotlarni to‘plash; ma’lumotlarni tahlil etish, umumlashtirish; xulosa qilish; yutuqlarni aniqlash va amaliy faoliyatga tatbiq etish.

O‘z-o‘zini tarbiyalash – o‘z faoliyatini tahlil qilish, o‘zini anglash, o‘z shaxsini takomillashtirish va shakllantirishning 7 usulini sizning ixtiyoringizga havola qilmoqchimiz. Quyidagi oddiy qoidalar, o‘zingizni kuchliroq qilishga arziyas muammolarga bo‘sh kelmaslikka o‘rgatishi mumkin.

*1. Murakkab vazifalarni ertalab bajaring.* Garvard universiteti olimlari qiziq tajriba o‘tkazishdi. Qatnashchilarga bir soniya ichida kompyuterning o‘ng va chap tomonida 20 ta nuqtani ko‘rsatishadi va keyin ulardan qaysi tomonda nuqtalar ko‘proqligi so‘raladi.

Keyin vazifa yana takrorlanadi, lekin nuqtalar soni 100 taga ko‘paytiriladi. Javoblar uchun ular pul olishadi. Agar ular o‘ng tomonda nuqtalar ko‘p edi deb javob berishsa pul javob to‘g‘ri yoki xatoligidan qat’iy nazar 10 barobar ko‘paytiriladi. Hamma gap shunda edi.

Sezilarli bo‘ldiki, foyda uchun kishilar ko‘pincha o‘ng tomon deb javob berishardi. Ertalabki 8 dan tushlikkacha bo‘lgan vaqtda javob berganlar tushlikdan keyin kechqurunki 18:00 gacha bo‘lganlardan ko‘ra kamroq shunday javob qilishadi.

Olimlar uni “ertalabki ruhiyat ta’siri” deyishgan bo‘lsa-da, o‘z-o‘zini tarbiyalash bilan baholash mumkin. Kechga borib bizning energiyamiz kamayib, jalb etuvchi

narsalarga qarshiligimiz susayadi. Aynan shu bois kunning 2-yarmida tajriba qatnashchilar oson pul topishdan voz kechmagan holda ko‘proq yolg‘on qo‘llashdi.

2. *Sizga nima xalaqit bersa uni osonlashtiring.* Atrof va tashqi omillar o‘zingizni qanday tutishingizga ta’sir qiladi. Ularga qarshilik ko‘rsatishning eng yaxshi usuli – osonlashtirish hisoblanadi.

3. O‘zingizni baholashingiz va tarbiyalashingizga to‘siq bo‘luvchi har qanday xato yo‘lni sezib, yozib boring. Bu katta xaridlar, to‘yib uxlamaslik va boshqa yuzlab sabablar bo‘lishi mumkin. Ovqatlanish, mashg‘ulotlar va uyqu kundaligini tuting. Salomatligingiz va moliyaviy ahvolingizga e’tibor qarating. Bu kuzatuv yomon odatlardan qutilishingizga yordam beradi.

4. *O‘zingizni kuzating.* Agar o‘z zararli odatlaringizni foydalilari bilan almashtirmoqchi bo‘lsangiz, kun bo‘yi ish stolida o‘tirsangiz yoningizga ko‘zgu qo‘ying. Shu yo‘l bilan o‘zingizga chetdan nazar soling. Shunda qanday ovqatlanasiz, ijtimoiy tarmoqda vaqtingizni qanday sarflaysiz – hammasini ko‘rib, ulardan oson qutilishingiz mumkin.

5. *Vaqtni moddiy shaklga keltiring.* Agar ertalabdan ko‘p ishlarni bajarishingiz kerak bo‘lsa, har 3-5 daqiqada jiringlovchi taymer o‘rnating. Shunda o‘tayotgan vaqtingiz sezilmay qolmaydi. O‘z odatlaringizga qancha vaqt sarflayotganingizni sezishingiz mumkin bo‘ladi. Shunday qilsangiz qisqa vaqtda nimalarga ulgurayotganingizni bilib olasiz.

6. *Biror ishni yakunlagach o‘zingizga xordiq berishga va’da bering.* Biz hayolimizda vazifani sal keyinroq bajara olishimizga ishonamiz. Qiyin ishlarni keying qoldirishdan ko‘ra dam olish va har qanday chalg‘ituvchi sababni keyinroqqa qoldiring. Shunday qilib o‘zingizga va’da bering.

*Yodda tuting:* siz dam olishni ta’qiqlamayapsiz, shunchaki sal kechroqqa suryapsiz uni. Bu usul ish beradi.

7. *O‘z kuchsizligingizni ba’zan kechirib ham turing.* Agar siz perfeksionist bo‘lsangiz, ba’zan o‘zingizga tabiatigingizga mos yo‘l tutishga izn bering. Chunki odatda, qila olmaganlarimizga erishishni istaymiz. Biz qancha o‘zimizni internetdan chetlasak, undan shuncha ko‘p foydalanishni xohlaymiz. Shu uchun o‘zimizni tan olib ham turish kerak. Ammo ba’zan, unutmang!

**Voyaga yetmagan yoshlarda Vatanga bo‘lgan muhabbatni “BIZ BUYUK YURT farzandlarimiz” shiori ostida shakllantirishning ma’naviy-axloqiy tarbiyalashdagi o‘rni**

**Buxoro davlat universiteti Axborot texnologiyalari fakulteti dotsenti, p.f.n.**

**Zaripova Gulbahor Kamilovna,**

**E-mail: [dersuzala1972@gmail.com](mailto:dersuzala1972@gmail.com),**

**[tel: \(99897\) 280-72-01,](tel:(99897)280-72-01)**

**Toshkent Irrigatsiya va qishloq xo‘jaligini mexanizatsiyalash muhandislari instituti “Milliy tadqiqot universiteti Buxoro tabiiy resurslarni boshqarish instituti” “Gidrotexnika inshootlar va nasos standiyalari” kafedrası Gidrotexnika inshootlari (suv xo‘jaligida) yo‘nalishi II-bosqich magistranti Salimova Dildora Bahodirovna**