

MAKTABLARDA DORIVOR O`SIMLIKlardan ZARARSIZ FOYDALANISHNI O`RGATISH VA TIBBIY SAVODXONLIGINI OSHIRISH

Yergasheva Elvira Odilbek qizi

Yuqori Chirchiq tumani 18-maktabning biologiya fani o`qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqola o`quvchilar o`rtasida tibbiy savodxonlikni oshirish vositasi sifatida dorivor o`simliklarni o`qitishning maktab o`quv dasturlariga qo`shilishini o`rganadi. Tadqiqot mavjud adabiyotlarni tahlil qilish, o`qitishning samarali usullarini taklif qilish, tajriba dasturlari natijalarini taqdim etish va sog`liqni saqlash to`g`risida umumiy tushuncha va tushunishni kuchaytirish oqibatlarini muhokama qilishga qaratilgan.*

Kalit so`zlar: *dorivor o`simliklar, ta`lim, tibbiy savodxonlik, maktab o`quv dasturi, yaxlit salomatlik, o`simlik tibbiyoti, an`anaviy bilim, o`quvchilarni jalb qilish.*

Dorivor o`simliklar insoniyatga juda qadim zamonlardayoq ma`lum bo`lgan. O`simliklardan nafaqat oziq-ovqat, balkim biologik faol moddalar manbai sifatida keng foydalanganlar. Bizga shifobaxsh o`simliklarni ta`rifi va ularni inson salomatligini yaxshilashda qo`llanilishiga doir ko`pgina ilmiy asarlar yetib kelgan. Shu ilmiy adabiyotlardan, qo`llanmalardan va darsliklardan foydalangan holda Maktablarda o`quvchilar ongiga dorivor o`simliklarning qanchalik inson salomatligiga zarur ekanligi, ulardan tayyorlangan dorilar qaysi kasaliklarni davolashda qo`llanilishi va ulardan qanday foydalanishni o`rgatish va tibbiy savodxonligini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Dunyo tibbiyot fani rivojiga ulkan hissa qo`shgan yurtdoshimiz Abu Ali ibn Sino tibbiyot masalalariga 20 dan ortiq ilmiy asarlar yozib qoldirgan. 5 jildlik “Al-qonun” (“Tib qonunlari”) asarini yaratgan, uning asarlarida 500 dan oshiq dorivor o`simliklar hamda ulardan tayyorlangan 40 dan oshiq dorivor vositalar haqida ma`lumotlar keltirilgan. Yana undan tashqari yetuk ensiklopedist olimi Abu Rayhon Beruniyning yaratgan ilmiy asarlarining orasida eng muhimi va hajm jihatdan kattasi “Kitob assaydanafi-tibb” kitobi hisoblanadi.

Tibbiy savodxonlik deb, “... asosiy tibbiy ma`lumotlarni olish, qayta ishlash va tushunish qobiliyati va tibbiy qarorlarni anglash va ularni tahlil eta olishdir”, deb ta`riflanadi. Tibbiy savodxonlik – bu sog`liqni saqlash bilan bog`liq muammolar yechimini topishga yordam beradi. Tibbiy savodxonlik siyosiy darajada ham aholiga birlamchi tibbiy yordam ko`rsatishda yechimlar topishga harakat qiladi. Ilmiy dorivor o`simliklarlar tahlili shuni ko`rsatadiki, sog`liqni saqlash masalalarida kompetentlikni rivojlantirishning eng istiqbolli strategiyalari, uzluksiz ta`lim muassasalari, o`rta maxsus professional kollejlari va maktablarda amalga oshiriladigan sog`liqni saqlash bo`yicha olib borilgan ta`lim muassasalari hamkorligi asosida yuzaga keladi. XXI asrda turli mamlakatlarda ijtimoiy- tabiiy fanlar salomatlik to`g`risida qaror qabul qilishda muammoli vaziyatlarga duch kelmoqda. Odamlardan tobora ko`proq sog`lom turmush tarzi foydasiga tanlov qilishni va atrof muhit va sog`liqni saqlash tizimidagi murakkab yechimlar orqali o`zlari va oilalari uchun mustaqil ravishda yo`l ochishni



so'rashmoqda, ammo hech kim ularni bun holatga tayyorlamaydi va tegishli vazifalarni hal qilishda ularni qo'llab-quvvatlamaydi. Aholining salomatligi bir qancha omillar ta'sirida rivojlanadi: ularga ijtimoiy, iqtisodiy, ekologik, shaxsiy xususiyatlari, xulq-atvori va boshqa omillar kiradi. Bundan tashqari, salomatlikni asrash va kelajakka sog'lom, baquvvat naslni qoldirish sog'lom jamiyat – sog'lom tafakkur natijasidir. Bu borada esa tibbiy savodxonlik salomatlikning muhim omilidan sanaladi. Yoshlar tibbiy salomatligini rivojlantirishda ta'lim muassasalari muhim rol o'ynaydi. Salomatlik bevosita va bilvosita yo'llar bilan umumiy savodxonlik yaxshilanishiga ta'sir qilishi mumkin. Tibbiy savodxonlik asosida bolalar va kattalar sog'lig'iga nima ta'sir qilishini, keng davolash vositalari ichidan aniq, ta'sir doirasi bezarar ta'sir qiladigan dorilarni aniqlashga yordam beradi. Bolalarda bunday savodxonlik ko'nikmalarini rivojlantirish ustuvor vazifa bo'lishi kerak. Bugungi murakkab globallashuv sharoitida salomatlikni saqlash, turli tashqi va ichki ta'sirlarga jismonan, ruhan ham ma'nan bardoshli bo'lgan yosh avlodni tarbiyalash sog'lom turmush tarzi tamoyillarini qaror toptirish, salomatlikni saqlashga doir tibbiy savodxonlikni rivojlantirish, sog'lom avlodni shakllantirish, ularni giyohvandlik, ahloqsizlik kabi tahdid va xatarlardan asrash dolzarb ahamiyatga ega. Aholi tomonidan sog'lom turmush tarzini to'g'ri shakllantirish orqali organizm salomatligini saqlash va kelajak avlodlar uchun sog'lom, barqaror – komil nasl qoldirish muhim vazifa sanaladi.

Tibbiy savodxonlik jamoalar ichida salomatlik va farovonlikni oshirishning hal qiluvchi jihati hisoblanadi. Dorivor o'simliklar haqidagi bilimlarni maktab ta'limiga singdirish sog'liqni saqlash to'g'risida yaxlit tushunchani rivojlantirishda hal qiluvchi rol o'ynashi mumkin. Ushbu maqola dorivor o'simliklar ta'limini maktab tizimiga kiritish bilan bog'liq potentsial foyda, muammolar va metodologiyalarni o'rganadi. Shu asnosda 5-sinf biologiya adabiyotida O'zbekistonda keng tarqalgan dorivor va zaharli o'simliklar mavzusida bir qancha dorivor hamda zaharli o'simliklar haqida ma'lumot berib o'tilgan.

Mavjud adabiyotlarda dorivor o'simliklar bilan bog'liq boy an'anaviy bilimlar va sog'liqni saqlashda o'simlik tibbiyotining potentsial roli ta'kidlangan. Shuningdek, mahalliy donolikni o'zida mujassam etgan yangilangan o'quv dasturiga ehtiyoj borligini ta'kidlaydi va shu bilan an'anaviy amaliyot va zamonaviy sog'liqni saqlash yondashuvlari o'rtasidagi farqni yo'q qiladi.

Dorivor o'simliklarni o'qitish samaradorligini baholash uchun maktablarda tajriba dasturlari o'tkazish lozim. Maktabda tajriba dasturi o'tkazish uchun o'qituvchilar bilan hamkorlikda turli o'quv dasturlarini ishlab chiqish va interaktiv o'quv modullarini tuzishni o'z ichiga oladi. Tajriba davomida har bir sinf qay darajada ko'proq dorivor o'simliklar haqida ma'lumotga ega ekanliklarini aniqlab olishi va dorivor o'simliklar tibbiyotda qaysi kasaliklarni davolashda qo'llanilishini bilib olish mumkin.

Maktablarda dorivor o'simliklardan foydalanishni o'rgatish va tibbiy savodxonlikni oshirish ko'plab afzalliklarga ega bo'lishi mumkin, jumladan, sog'liqni saqlashga yaxlit yondashuvni targ'ib qilish, tabiatni qadrlashni tarbiyalash va odamlarga o'z sog'lig'ini nazorat qilish imkoniyatini berish. Buni ta'lim dasturlariga kiritish uchun ba'zi strategiyalar va mulohazalar:



O'quv Dasturining Integratsiyasi:

- Dorivor o'simliklar bo'yicha darslarni biologiya, botanika yoki sog'liqni saqlash bo'yicha o'quv dasturlariga kiritish. Ushbu o'simliklar va ularning faol birikmalaridan foydalanishning ilmiy asoslarini ta'kidlang.

Amaliy faoliyat:

- O'quvchilarga tabiiy yashash joylarida dorivor o'simliklarni aniqlashga yordam berish uchun botanika bog'lari, o'simlik bog'lari yoki mahalliy tabiiy qo'riqxonalariga ekskursiyalarni tashkil qiling.

- O'quvchilar dorivor o'simliklarni ekish, etishtirish va yig'ishda faol ishtirok etishlari mumkin bo'lgan kampusda o't bog'larini tashkil etish.

Mehmon ma'ruzalar va seminarlar:

- Mahalliy o'simlikshunoslar, etnobotanistlar yoki an'anaviy tibbiyot mutaxassislarini mehmonlarga ma'ruzalar o'qish yoki seminarlar o'tkazish uchun taklif qiling.

- An'anaviy va zamonaviy tibbiyot integratsiyasini muhokama qila oladigan sog'liqni saqlash mutaxassislari bilan hamkorlik qilish.

Amaliy Namoyishlar:

- Xavfsiz va boshqariladigan muhitda infuziyalar, damlamalar yoki parrandalar kabi oddiy o'simlik vositalarini qanday tayyorlash bo'yicha amaliy namoyishlar o'tkazing.

- O'simlik vositalarini ishlatishdan oldin, ayniqsa, jiddiy sog'liq uchun xavfsizlik nuqtai nazaridan va sog'liqni saqlash mutaxassislari bilan maslahatlashishning muhimligini ta'kidlang.

Intizomiy Yondashuv:

- Dorivor o'simliklardan foydalanishning madaniy va tarixiy jihatlarini o'rganish uchun ijtimoiy tadqiqotlar, antropologiya yoki Madaniyatshunoslik kabi boshqa fanlar bilan hamkorlik qilish.

- Axloqiy mulohazalar o'rganing, barqarorlik, va dorivor o'simlik aholi haqida overharvesting ta'siri.

O'quvchilar Loyihalari:

- O'quvchilar o'ziga xos dorivor o'simliklar, shu jumladan ularning biologik xususiyatlari, tarixiy qo'llanilishi va potentsial dorivor qo'llanilishi bo'yicha ilmiy loyihalarni amalga oshirishga undash.

- O'quvchilarga o'simlik vositalarining samaradorligi va xavfsizligi bo'yicha ilmiy adabiyotlarni baholash orqali tanqidiy fikrlashni rivojlantirish.

Raqamli Manbalar:

- An'anaviy o'qitish usullarini to'ldirish uchun onlayn platformalar, videolar va interaktiv manbalardan foydalaning.

Tibbiy Savodxonlik Dasturlari:

- Anatomiya, fiziologiya va umumiy sog'liq sharoitlari haqida asosiy tushunchalarni o'z ichiga olgan tibbiy savodxonlikni oshirish dasturlarini ishlab chiqish.



-Dalillarga asoslangan tibbiyot, sog'liqni saqlash ma'lumotlarini tanqidiy baholash va professional maslahat olishning ahamiyati haqida munozaralarni rag'batlantirish.

Jamiyatni Jalb Qilish:

- O`quvchilar dorivor o'simliklar haqidagi bilimlarini mahalliy jamoalar bilan baham ko'rishlari mumkin bo'lgan jamoatchilikni targ'ib qilish dasturlarini osonlashtirish.

- Dorivor o'simliklardan mas'uliyatli foydalanish bo'yicha seminarlar va axborot sessiyalarini o'tkazish uchun jamoat sog'liqni saqlash tashkilotlari bilan hamkorlik qilish.

Ushbu strategiyalarni o'z ichiga olgan holda, maktablar tibbiy savodxonlikni oshirishga va dorivor o'simliklarning sog'liqni saqlashda muhim rolini tushunishga hissa qo'shishi mumkin.

Muhokama bo'limi natijalarning oqibatlarini o'rganib chiqadi, amalga oshirish jarayonida yuzaga keladigan muammolarni va takomillashtirishning potentsial yo'nalishlarini hal qiladi. U an'anaviy bilimlar va zamonaviy sog'liqni saqlash amaliyotlari o'rtasida chuqurroq aloqani rivojlantirish, shaxsiy salomatlik uchun mas'uliyat hissini tarbiyalash va dorivor o'simliklardan foydalanishda barqaror amaliyotni rag'batlantirish muhimligini o'rganadi.

Xulosalar:

Xulosa qilib aytganda, maktablarda dorivor o'simliklarni o'qitish o'quvchilar o'rtasida tibbiy savodxonlikni oshirishda istiqbolli natijalarni ko'rsatdi. Topilmalar sog'liqni saqlash to'g'risida har tomonlama tushuncha yaratish uchun an'anaviy bilimlarni zamonaviy ta'lim tizimlariga kiritish muhimligini ta'kidlaydi. Potentsial uzoq muddatli imtiyozlar nafaqat sog'liqni saqlash natijalarini yaxshilash, balki qimmatli an'anaviy bilimlarni saqlashni ham o'z ichiga oladi.

Dorivor o'simliklarni o'qitish integratsiyasini yanada kuchaytirish uchun o'qituvchilarni doimiy ravishda tayyorlash, o'quv dasturlarini takomillashtirish va jamoatchilikni jalb qilish zarur. Ta'lim muassasalari, sog'liqni saqlash sohasi mutaxassislari va mahalliy jamoalar o'rtasidagi hamkorlik bunday tashabbuslarning barqaror muvaffaqiyatiga hissa qo'shishi mumkin. Bundan tashqari, rivojlanayotgan ilmiy bilimlar va madaniy kontekstlar asosida o'quv dasturini takomillashtirish va yangilash uchun doimiy tadqiqotlar va baholash zarur. Maktablarda o'quvchilar ongiga dorivor o'simliklarning o'ziga xos xususiyatlari va qaysi kasaliklarni davolashda qo'llanishni tushuntirish, o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini yanada boyitish maqsadida ekskursiyalar va botanika bog'lariga olib borib ularni yanada bu fanga qiziqish uyg'otish zarur.

ADABIYOTLAR:

1. Abu Ali ibn Sino Tib qonunlari asari
2. Kilfoyle K. A. Salomatlik savodxonligi va ayollarning reproduktiv salomatligi: tizimli sharh / K. A. Kilfoyl, M. Vitko, R. J. O'Konor // Ayollar salomatligi. – 2019.



3. Mirzaeva N. A. Tabiiy fanlarni o‘qitishda pedagogik ta’lim innovatsion klasteri (chirchiq modeli)“eshitdim–ko‘rdim bajardim” tamoyili metodologiyasi //research focus. – 2022. – t.

4. Bektayeva X.O Dorivor o‘simliklar bilan bog‘liq fanlarni o‘qitish asosida kasbiy kompetensiyani ilmiy-metodik ta’minlashni shakllantirish // O‘zMU. – 2023 yil. №1/7/1. St-65-67

5. Bektayeva X.O Uzluksiz talim tizimida dorivor o‘simliklarni o‘qitish xolati va taxlili//2022/ International Congress on Multidissiplinary Studies in Edusation and Applied Ssienses September 30TH.St-172-175

6. Bektayeva X.O O‘quvchi - talabalar tibbiy savodxonligini shakllantirish pedagogik muammo sifatida. Sovremenniye tendensii innovatsionnogo razvitiya nauki i obrazovaniya v globalnom mire//2023. 1(3), 127-133. xttps://doi.org/10.47689/ stars. university –St-117-122