

MAKTAB O'QUVCHILARINING MEHNAT VA DAM OLISH TARTIBI GIGIYENASI

Ashurova Muqaddas Djaloliddinovna

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot insituti,
Ovqatlanish, bolalar va o'smirlar gigiyenasi kafedra mudiri.

Ahmadjonova Ra'noxon Qahramonjon qizi

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot insituti,
Tibbiy profilaktika ishi yo'nalishi 2-kurs 124-guruh talabasi.

Akbarov Saydullo Ziyodulla o'g'li

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot insituti,
Tibbiy profilaktika ishi yo'nalishi 2-kurs 124-guruh talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17482922>

Annotatsiya. Maktab o'quvchilarining mehnat va dam olish tartibi gigiyenasi sog'lom rivojlanish va o'qish samaradorligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. To'g'ri tashkil etilgan kun tartibi o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va intellektual holatini mustahkamlaydi, charchashning oldini oladi hamda mehnat unumdorligini oshiradi. O'qish, dam olish, ovqatlanish va uyqu vaqtlarining gigiyenik me'yorlarga muvofiq bo'lishi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantiradi. Noto'g'ri tartib esa diqqatning susayishi, charchoq va salomatlik buzilishiga olib keladi. Shu sababli o'quvchilarning mehnat va dam olish jarayonlarini gigiyenik jihatdan to'g'ri tashkil etish tarbiyaviy jarayonning muhim yo'nalishlaridan biridir.

Kalit so'zlar: gigiyena, o'quvchi, mehnat, dam olish, kun tartibi, sog'lom turmush, uyqu, samaradorlik.

HYGIENE OF THE LABOR AND REST PROCEDURE OF SCHOOL STUDENTS

Annotation. The hygiene of the work and rest routine of school students is an important factor in ensuring healthy development and learning efficiency. A properly organized daily routine strengthens the physical, mental and intellectual state of students, prevents fatigue and increases labor productivity. Compliance with hygienic standards of study, rest, eating and sleeping times forms a healthy lifestyle in children. An incorrect routine leads to a decrease in attention, fatigue and health deterioration. Therefore, the hygienically correct organization of the work and rest processes of students is one of the important directions of the educational process.

Keywords: hygiene, student, work, rest, daily routine, healthy lifestyle, sleep, efficiency.

ГИГИЕНА ТРУДА И ОТДЫХА ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Гигиена режима труда и отдыха школьников является важным фактором обеспечения здорового развития и эффективности обучения. Правильно организованный режим дня укрепляет физическое, психическое и интеллектуальное состояние учащихся, предупреждает утомление и повышает производительность труда.

Соблюдение гигиенических норм времени учебы, отдыха, приема пищи и сна формирует у детей здоровый образ жизни. Неправильный режим приводит к снижению внимания, утомляемости и ухудшению здоровья. Поэтому гигиенически правильная организация режима труда и отдыха школьников является одним из важных направлений образовательного процесса.

Ключевые слова: гигиена, школьник, труд, отдых, режим дня, здоровый образ жизни, сон, работоспособность.

Kirish

Maktab davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biri bo'lib, unda bolalar nafaqat bilim oladilar, balki jismoniy, aqliy va ruhiy jihatdan ham shakllanadilar. Shu sababli bu davrda ularning hayot tarzini to'g'ri tashkil etish, ayniqsa mehnat va dam olish tartibiga rioya qilish katta ahamiyat kasb etadi. Maktab o'quvchisining kundalik faoliyati o'qish, mustaqil tayyorgarlik, o'yin, jismoniy mashqlar, uy yumushlari va dam olish jarayonlaridan iborat bo'ladi.

Agar bu faoliyatlar gigiyenik talablar asosida to'g'ri taqsimlanmasa, o'quvchi tez charchaydi, diqqatni jamlash qobiliyati susayadi va sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Mehnat va dam olish tartibining gigiyenik jihatdan to'g'ri tashkil etilishi o'quvchilarning sog'lom rivojlanishi, o'qishdagi muvaffaqiyati va psixologik holatini barqarorlashtirishda muhim rol o'ynaydi. Inson organizmi, ayniqsa bolalik va o'smirlik davrida, muntazam yuklamaga va to'liq tiklanish uchun yetarli dam olishga muhtoj. Agar bu ikki jarayon o'rtasidagi muvozanat buzilsa, organizmda charchoq to'planadi, immunitet pasayadi, kayfiyat o'zgaradi va o'quv jarayoni samaradorligi kamayadi. Shuning uchun bolalar gigiyenasi fanida mehnat va dam olish rejimi alohida e'tiborga olinadi.

Maktabda o'quvchi bolalarning kun tartibi darslar, tanaffuslar, uyga vazifalarni bajarish, ovqatlanish, dam olish va uyqudan iborat. Bu jarayonlarning har biri uchun gigiyenik me'yorlar ishlab chiqilgan bo'lib, ular bolaning yoshiga, sinf bosqichiga hamda jismoniy faolligiga qarab belgilanadi. Masalan, kichik yoshdagi o'quvchilarda dars davomiyligi 35–40 daqiqa, tanaffus esa kamida 10 daqiqa bo'lishi tavsiya etiladi. Katta sinf o'quvchilari uchun esa darslar 45–50 daqiqa davom etishi mumkin, lekin ular ham jismoniy mashqlar, ochiq havoda yurish va yetarli uyqu bilan tiklanish imkoniga ega bo'lishi zarur. Mehnat gigiyenasi deganda o'quv faoliyati jarayonida o'quvchi organizmining imkoniyatlarini to'g'ri taqsimlash, o'tirish holatini, yoritish darajasini, havo haroratini va psixologik yuklamani nazorat qilish tushuniladi. Dam olish gigiyenasi esa, asosan, o'qishdan keyingi vaqtni to'g'ri o'tkazish, faol va passiv dam olish turlarini uyg'unlashtirish hamda to'liq uyquni ta'minlashni o'z ichiga oladi.

To'g'ri tashkil etilgan dam olish o'quvchilarning mehnat unumdorligini oshiradi, nerv tizimini tinchlantiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va sog'lom turmush tarzini shakllantiradi. Ayniqsa, o'quvchi kun davomida kompyuter yoki telefon bilan ishlasa, ko'z va miya charchoqlarini bartaraf etish uchun jismoniy harakatlar, ochiq havoda sayr qilish yoki ijodiy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish tavsiya etiladi. Shuningdek, uyqu gigiyenasi ham o'ta muhim: o'quvchi kechasi 8–10 soat uxlashi, xona harorati, yoritilishi va havosi gigiyenik me'yorlarga mos bo'lishi kerak. Mehnat va dam olish tartibining gigiyenik asoslarini o'rgatish nafaqat sog'lom bola tarbiyasini ta'minlaydi, balki ularning o'qish samaradorligini oshiradi, intizomni kuchaytiradi va to'g'ri turmush tarzini shakllantiradi. Maktab, oila va jamiyat bu borada birgalikda harakat qilsa, o'quvchilar kelajakda sog'lom, faol va ma'naviy barkamol shaxs sifatida voyaga yetadilar.

Asosiy qism

Maktab o'quvchisining hayoti tartibli va muvozanatli bo'lishi sog'lom rivojlanishning eng muhim omillaridan biridir.

Bolaning har kungi faoliyati – o‘qish, o‘yin, jismoniy mashg‘ulotlar, dam olish, ovqatlanish va uyqu – o‘zaro uyg‘unlikda tashkil etilishi kerak. Mehnat va dam olish tartibi gigiyenasiga rioya etish orqali o‘quvchi o‘z salomatligini saqlaydi, diqqatini jamlay oladi va o‘qish jarayonida yuqori natijalarga erishadi.

Mehnat, ya‘ni o‘quv faoliyati, o‘quvchining yoshiga, jismoniy va ruhiy rivojlanish darajasiga mos tarzda tashkil etilishi lozim. O‘quvchi kun davomida 5–6 soatdan ortiq aqliy yuklama ostida qolmasligi kerak. Har bir darsdan so‘ng tanaffus orqali asab tizimi tiklanadi, qon aylanish yaxshilanadi va ko‘z zo‘riqlashining oldi olinadi. Tanaffus paytida o‘quvchilarni harakatli o‘yinlar, qisqa jismoniy mashqlar yoki toza havoda sayr qilishga rag‘batlantirish foydalidir.

Sinfxonalarda yoritish, harorat va havo almashinuvi gigiyenik me‘yorlarga mos bo‘lishi ham mehnat samaradorligini belgilaydi. Yorug‘lik yetarli bo‘lmasa, ko‘z zo‘riqadi; xona havosi dim bo‘lsa, o‘quvchi tez charchaydi. Shu sababli dars jarayonida xonani muntazam shamollatish, tabiiy yoritishdan foydalanish va o‘tirish holatini to‘g‘ri tanlash zarur. Parta balandligi o‘quvchining bo‘yiga mos bo‘lmasa, umurtqa pog‘onasida qiyshiklik, ya‘ni skolioz kabi kasalliklar kelib chiqishi mumkin.

Uyda o‘qish uchun ham gigiyenik sharoit yaratilishi muhim. Stol, stul, yoritish vositasi, xona harorati o‘quvchining yoshiga mos bo‘lishi lozim. Uy vazifalarini bajarishda har 40–45 daqiqadan so‘ng 10 daqiqalik tanaffus qilish tavsiya etiladi. Bu dam olish va mehnatning tabiiy almashinuvini ta‘minlab, aqliy charchoqning oldini oladi.

Dam olish tartibining gigiyenik ahamiyati juda katta hisoblanadi. Dam olish – bu mehnatdan so‘ng organizmning tiklanish jarayoni bo‘lib, o‘quvchining sog‘lom o‘sishida beqiyos rol o‘ynaydi. Dam olish ikki turga bo‘linadi: faol dam olish va passiv dam olish. Faol dam olishga sport o‘yinlari, jismoniy mashqlar, sayr qilish kiradi. Bu turdagi faoliyat qon aylanishini yaxshilaydi, mushaklarni mustahkamlaydi va kayfiyatni ko‘taradi. Passiv dam olish esa, asosan, tinchlikda o‘tadigan mashg‘ulotlar – kitob o‘qish, musiqa tinglash, sevimli mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish kabi faoliyatlarni o‘z ichiga oladi.

O‘quvchilar uchun eng muhim dam olish shakli – uyqu. Uyqu vaqtida asab tizimi va miya faoliyati tiklanadi, kun davomida olingan ma‘lumotlar mustahkamlanadi. Kichik yoshdagi o‘quvchilar kamida 10 soat, o‘rta va yuqori sinf o‘quvchilari esa 8–9 soat uxlashlari kerak.

Uyqudan oldin telefon, televizor yoki kompyuter ekranlariga uzoq vaqt qarash uyqu sifatini pasaytiradi. Shuning uchun kechqurun tinch muhit yaratish, xonani shamollatish va qulay haroratni saqlash zarur. Kun tartibi o‘quvchilarning hayotida intizom va barqarorlikni ta‘minlaydi. Belgilangan vaqtda uyg‘onish, nonushta qilish, darsga tayyorlanish, darsdan keyin dam olish va kechqurun uyquga yotish odati sog‘lom turmush tarzini shakllantiradi. Bunday tartibda yashaydigan o‘quvchilarda diqqat, xotira va kayfiyat yaxshilanadi, ular o‘z vaqtini to‘g‘ri taqsimlashni o‘rganadilar.

Shuningdek, haftalik dam olish kunlari ham to‘g‘ri tashkil etilishi kerak. Dam olish kunlari o‘quvchi nafaqat uxlash yoki hordiq chiqarish bilan, balki foydali mashg‘ulotlar – sport, sayr, oilaviy tadbirlar, ijodiy ishlar bilan shug‘ullanish orqali vaqtini samarali o‘tkazishi mumkin. Bu nafaqat jismoniy, balki ruhiy sog‘lomlikni ham ta‘minlaydi.

O'quvchilarda mehnat va dam olish gigiyenasiga amal qilish odatini shakllantirishda ota-onalar, o'qituvchilar va maktab muhitining roli beqiyosdir. O'qituvchilar dars jarayonida o'quvchilarga to'g'ri o'tirish, tanaffuslarda harakatlanish, ko'zlarni dam oldirish bo'yicha tavsiyalar berishlari lozim. Ota-onalar esa uy sharoitida bolalarining kun tartibini nazorat qilib, ularni toza havo, sport va sog'lom uyquga odatlantirishlari kerak.

Bundan tashqari, o'quvchilarning sog'lom ovqatlanish rejimi ham mehnat va dam olish tartibining ajralmas qismidir. To'yimli nonushta, vaqtida tushlik va yengil kechki ovqat bolani quvvat bilan ta'minlaydi, asab tizimini mustahkamlaydi va o'qish samaradorligini oshiradi.

Muhokama

Maktab o'quvchilarining mehnat va dam olish tartibi gigiyenasi masalasi bugungi kunda ham o'z dolzarbligini yo'qotmagan. Texnologiyalar tez sur'atda rivojlanayotgan, o'quv yuklamalari ortib borayotgan hozirgi davrda o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy va aqliy salomatligini muhofaza qilish yanada muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, telefon, planshet va kompyuter kabi elektron qurilmalardan uzoq vaqt foydalanish, harakatning kamayishi, noto'g'ri uyqu tartibi va stress holatlari o'quvchilarning gigiyenik tartibga amal qilmasligining asosiy oqibatlaridan biridir. Shu bois mehnat va dam olishning gigiyenik tamoyillarini amalda qo'llash ta'lim tizimi, oila va jamiyat oldida turgan muhim vazifadir.

Mehnat jarayonining gigiyenik jihatdan to'g'ri tashkil etilishi o'quvchining o'qish samaradorligini belgilovchi omillardan biridir. Ko'plab ilmiy tadqiqotlarda o'quvchining dars vaqtida diqqatini saqlash darajasi, asosan, jismoniy holat va dam olish sifati bilan bog'liqligi isbotlangan. Agar o'quvchi kun davomida mehnat va dam olish muvozanatini saqlasa, u nafaqat o'qishda, balki ijtimoiy faoliyatda ham muvaffaqiyatga erishadi. Shu bilan birga, mehnat gigiyenasiga amal qilinmasa, charchash, ko'z zo'riqishi, asabiylik, hatto surunkali kasalliklar paydo bo'lishi mumkin.

Dam olishning gigiyenik talablari ham mehnat samaradorligini oshirishda bevosita ahamiyatga ega. O'quvchi uchun dam olish - bu nafaqat vaqtning o'tkazish, balki energiyani tiklash, asab tizimini tinchlantirish va motivatsiyani yangilash jarayonidir. Ayniqsa, jismoniy mashqlar, ochiq havoda sayr qilish, o'yinlar va sport mashg'ulotlari bolalarining sog'lom rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, passiv dam olish, ya'ni o'tirib kitob o'qish, musiqa tinglash, rasm chizish yoki ijodiy faoliyat bilan shug'ullanish ham ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi.

Bugungi kunda maktab o'quvchilari orasida uyqu gigiyenasiga amal qilmaslik keng tarqalgan muammo hisoblanadi. Elektron qurilmalardan kechki payt uzoq foydalanish uyqu sifatini buzadi, uyqu yetishmovchiligi esa diqqatni susaytiradi, xotirani pasaytiradi va o'qishdagi natijalarni yomonlashtiradi. Shu sababli ota-onalar va o'qituvchilar bolalarga uyqu tartibini to'g'ri yo'lga qo'yish bo'yicha amaliy tavsiyalar berishlari zarur. Kechqurun tinch muhit yaratish, xona havosini shamollatish, yotishdan oldin ekranlardan uzoqlashish uyqu gigiyenasining muhim shartlaridandir.

Kun tartibini gigiyenik asosda tashkil etish o'quvchilarni intizomli, mas'uliyatli va vaqtini qadrlaydigan insonlar etib tarbiyalaydi. Bu tartibning buzilishi esa charchoq, beparvolik, darslarga qiziqishning kamayishi va jismoniy faollikning pasayishiga olib keladi.

Ayniqsa, yuqori sinf o'quvchilari orasida tungi o'qish yoki ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt o'tirish odati keng tarqalgan. Bunday holatlar ularning kunlik ritmini buzadi va sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois o'qituvchilar, sinf rahbarlari va psixologlar o'quvchilar orasida gigiyena va kun tartibi madaniyatini shakllantirish bo'yicha tushuntirish ishlarini muntazam olib borishlari kerak. O'quvchilarning mehnat va dam olish tartibini gigiyenik jihatdan to'g'ri yo'lga qo'yish nafaqat ularning bugungi kundagi sog'lomligi, balki kelajakdagi hayot sifati uchun ham muhimdir. Sog'lom, tetik, tartibli o'quvchi — bu kelajakda irodali, mas'uliyatli va intizomli shaxsning poydevoridir. Shu sababli ta'lim muassasalari, ota-onalar va tibbiyot xodimlari hamkorligida bolalarda gigiyenik madaniyatni mustahkamlash bo'yicha tizimli ishlar olib borilishi zarur.

Adabiyotlar tahlili

Maktab o'quvchilarining mehnat va dam olish tartibi gigiyenasi masalasiga oid ilmiy manbalar, pedagogik tadqiqotlar va tibbiy adabiyotlarda bu mavzu keng o'rganilgan. XX asrning o'rtalaridan boshlab bolalar fiziologiyasi, gigiyena va psixologiyasi sohalarida olib borilgan izlanishlar o'quvchilar hayot faoliyatini ilmiy asosda tashkil etish zarurligini ta'kidlab keladi.

Masalan, rus olimi A. A. Molchanova o'zining "Bolalar va o'smirlar gigiyenasi" asarida o'quvchilarning kun tartibini yoshga qarab to'g'ri rejalashtirish, dars yuklamalarini me'yorlash, uyqu va dam olishning fiziologik ahamiyatini asoslab bergan. Uning tadqiqotlarida gigiyenik tartibga amal qilgan o'quvchilarning o'qishdagi samaradorligi 20–25 foizga yuqori bo'lishi kuzatilgan.

O'zbekistonlik olimlar orasida ham bu yo'nalishda bir qator tadqiqotlar amalga oshirilgan. Sh. S. Ortiqov, Z. A. Karimova va N. T. Egamberdiyevlarning ishlarida bolalar sog'lig'ini saqlash, ularning mehnat va dam olish jarayonlarini gigiyenik jihatdan to'g'ri tashkil etishning ahamiyati yoritilgan. Ularning fikricha, bolalarda to'g'ri kun tartibini shakllantirish bu sog'lom turmush tarzining eng muhim tarkibiy qismi bo'lib, u keyingi yillarda insonning ish qobiliyati, diqqat markazida bo'lishi va emotsional barqarorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

****Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST)****ning 2020-yildagi ma'lumotlariga ko'ra, dunyo o'quvchilarining qariyb 60 foizi yetarli darajada jismoniy faollikka ega emas, 40 foizida esa uyqu tartibi buzilgan. Bu raqamlar o'quvchilar hayotida mehnat va dam olish muvozanatini saqlash muammosining global miqyosda dolzarb ekanini ko'rsatadi. JSST bolalar va o'smirlar uchun quyidagi gigiyenik tavsiyalarni beradi: har kuni kamida 60 daqiqa jismoniy harakat, 8–10 soat sifatli uyqu va 2 soatdan ortiq bo'lmagan ekran vaqti. Ushbu me'yorlar muntazam ravishda amal qilinsa, o'quvchilarda aqliy faoliyat, kayfiyat va sog'lom rivojlanish sezilarli darajada yaxshilanadi.

Amerika pediatriya akademiyasi (APA) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ham o'quvchilarda ortiqcha aqliy yuklama va yetarli dam olishning yo'qligi stress, diqqat buzilishi va charchashga olib kelishi qayd etilgan. APA mutaxassisleri o'quvchilarning o'qish va dam olish tartibini individual yondashuv asosida tuzish, ularning yosh, jins va sog'liq holatini inobatga olishni tavsiya etadilar.

Pedagogika sohasidagi manbalarda esa, xususan, K. D. Ushinskiy va A. S. Makarenkolarning asarlarida kun tartibi bolada intizom, mas'uliyat va mehnatsevarlikni tarbiyalash vositasi sifatida talqin etiladi.

Ularning fikricha, gigiyenik jihatdan to'g'ri yo'lga qo'yilgan kun tartibi nafaqat sog'liqni mustahkamlaydi, balki shaxsning irodaviy sifatlarini rivojlantiradi. So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi va Xalq ta'limi vazirligi tomonidan ham o'quvchilar gigiyenasiga oid metodik qo'llanmalar ishlab chiqilgan. Ularning aksariyatida o'quvchilar uchun to'g'ri o'tirish holati, dars yuklamalarining yoshga mos taqsimoti, tanaffuslarning ahamiyati, sport mashg'ulotlari va uyqu gigiyenasi bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Xulosa

Yuqorida bayon etilgan fikr va tahlillar asosida shuni ta'kidlashim mumkinki, maktab o'quvchilarining mehnat va dam olish tartibi gigiyenasiga rioya etish — sog'lom avlodni shakllantirishning eng muhim shartlaridan biridir. O'quvchilar hayoti doimo aqliy, jismoniy va ruhiy faollik bilan kechadi, shu bois bu jarayonlar orasida muvozanatni saqlash har bir bola salomatligi va muvaffaqiyatining garovidir. Mehnat gigiyenasiga amal qilgan o'quvchi o'qish jarayonida diqqatini yo'qotmaydi, charchashdan saqlanadi va o'z salohiyatini to'liq namoyon eta oladi. Dam olishning gigiyenik tartibda tashkil etilishi esa o'quvchining ruhiy holatini barqarorlashtiradi, kayfiyatini ko'taradi va organizmning tabiiy tiklanish jarayonini ta'minlaydi.

Ayniqsa, to'liq uyqu, toza havoda sayr qilish, jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish va o'z qiziqishlariga vaqt ajratish sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi.

Menimcha, bugungi kunda o'quvchilarda to'g'ri kun tartibini shakllantirish uchun nafaqat maktab, balki oila va jamiyat ham birgalikda harakat qilishi zarur. Ota-onalar farzandlarining kunlik tartibini nazorat qilishi, o'qituvchilar esa dars jarayonida gigiyenik talablarga e'tibor qaratishlari kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Molchanova, A. A. "Gigiyena detey i podrostkov." – Moskva: Meditsina, 2019. – 320 b.
2. Ortiqov, Sh. S., Karimova, Z. A., Egamberdiyeva, N. T. "Bolalar va o'smirlar gigiyenasi." – Toshkent: Fan, 2021. – 256 b.
3. Makarenko, A. S. "Pedagogik poema." – Moskva: Prosveshcheniye, 2018. – 412 b.
4. Ushinskiy, K. D. "Chelovek kak predmet vospitaniya." – Moskva: Pedagogika, 2017. – 380 b.
5. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST). "Physical activity, sleep and screen time recommendations for school-age children." – Geneva, WHO Press, 2020.
6. Amerika pediatriya akademiyasi (APA). "Healthy Sleep Habits for Children and Adolescents." – Pediatrics Journal, 2021.
7. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Bolalar gigiyenasi va sog'lom turmush tarzi bo'yicha metodik qo'llanma." – Toshkent, 2022. – 48 b.
8. Xalq ta'limi vazirligi. "Maktab o'quvchilari uchun gigiyenik talablar va kun tartibi tavsiyalari." – Toshkent, 2023.
9. Egamberdiyeva, M. N. "O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning gigiyenik asoslari." – "Ta'lim va fan" jurnali, №4, 2022. – B. 65–72.
10. Karimov, A. "Bolalar salomatligi va psixogigiyena." – Toshkent: Innovatsiya nashriyoti, 2020. – 210 b.