

## GIGIENIK TARBIYA ORQALI BOLALAR VA O'SMIRLAR ORASIDA ZARARLI ODATLARNING OLDINI OLIISH MASALALARI

Nazarova Mohinabonu Azamatovna,

Osiyo Xalqaro universiteti Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi

(boshlang'ich ta'lim) yo'nalishi 1-kurs magistranti

E-mail: [nazarovamohina2003@gmail.com](mailto:nazarovamohina2003@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18932507>

**Annotatsiya.** Hozirgi kunda axborot texnologiyalari va global madaniyatning ta'siri ostida bolalar va o'smirlar orasida zararli odatlarning tarqalishi muhim ijtimoiy muammo hisoblanadi. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlarda turli salbiy axborotlarning keng tarqalishi yoshlarning ongiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Shu yosh davrda jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanish jarayoni tez kechadi, shuning uchun sog'lom hayot tarzini shakllantirish va gigiyenik odatlarni erta yoshdan o'rgatish katta ahamiyatga ega. Chunki bolalik davrida shakllangan odatlar insonning butun hayoti davomida saqlanib qoladi va uning kelajakdagi turmush sifatini belgilaydi. Sog'lom turmush tarzi bo'yicha bilim va ko'nikmalarni tizimli ravishda berish bolalarning kelajakdagi salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Bu jarayonda ota-ona, maktab va jamiyatning o'zaro hamkorligi muhim rol o'ynaydi.

**Kalit so'zlar:** gigiyenik tarbiya, bolalar, o'smirlar, zararli odatlar, sog'lom turmush tarzi, profilaktika, pedagogik yondashuv, salomatlik madaniyati, ijtimoiy muhit.

**Аннотация.** В настоящее время, под влиянием информационных технологий и глобальной культуры, распространение вредных привычек среди детей и подростков является важной социальной проблемой. В частности, широкое распространение различной негативной информации в интернете и социальных сетях напрямую влияет на психику молодежи. В этом юном возрасте процесс физического, умственного и социального развития происходит стремительно, поэтому крайне важно формировать здоровый образ жизни и прививать гигиенические привычки с раннего возраста. Ведь привычки, сформированные в детстве, остаются с человеком на протяжении всей жизни и определяют качество его будущей жизни. Систематическое предоставление знаний и навыков о здоровом образе жизни способствует укреплению здоровья детей в будущем. Важную роль в этом процессе играет сотрудничество родителей, школы и общества.

**Ключевые слова:** гигиеническое воспитание, дети, подростки, вредные привычки, здоровый образ жизни, профилактика, педагогический подход, культура здоровья, социальная среда

**Abstract.** Nowadays, under the influence of information technologies and global culture, the spread of harmful habits among children and adolescents is an important social problem. In particular, the widespread distribution of various negative information on the Internet and social networks directly affects the minds of young people. At this young age, the process of physical, mental and social development is rapid, therefore, it is of great importance to form a healthy lifestyle and teach hygienic habits from an early age. Because the habits formed in childhood remain throughout a person's life and determine his future quality of life. Systematic provision of knowledge and skills on a healthy lifestyle serves to strengthen the future health of children. The cooperation of parents, school and society plays an important role in this process.

**Keywords:** hygienic education, children, teenagers, harmful habits, healthy lifestyle, prevention, pedagogical approach, health culture, social environment.

**Kirish.** Hozirgi globallashuv va axborotlashuv sharoitida bolalar va o'smirlar salomatligini himoya qilish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Yosh avlod orasida tamaki chekish, alkogol iste'moli, psixotrop moddalar qabul qilish,

nosvoy iste'moli hamda internet va raqamli qurilmalarga qaramlik kabi zararli odatlarning erta shakllanishi jiddiy ijtimoiy va tibbiy muammo sifatida namoyon bo'lmoqda. Shu bilan birga, erta yoshdan sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va gigiyenik odatlarni shakllantirish bolalarning kelajakdagi salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, ko'plab surunkali kasalliklarning ildizi aynan o'smirlik davrida shakllangan zararli odatlar bilan bog'liq. Erta yoshda paydo bo'lgan nosog'lom xulq-atvor kelajakda yurak-qon tomir kasalliklari, nafas tizimi va asab tizimi buzilishlariga, shuningdek, ijtimoiy moslashuv muammolariga olib kelishi mumkin. Bolalik va o'smirlik davrida organizmning anatomik-fiziologik tizimlari to'liq shakllanmaganligi sababli tashqi salbiy omillarga sezgirlik yuqori bo'ladi. Shu davrda sog'lom turmush tarzini o'rgatish, shaxsiy va ijtimoiy gigiyena qoidalarini singdirish muhim profilaktik ahamiyatga ega.

Gigiyenik tarbiya bolalar va o'smirlarda sog'lom hayot tarziga ongli munosabatni shakllantirish, organizmni himoya qilish va zararli odatlarga barqaror salbiy qarashni rivojlantirishga qaratilgan uzluksiz pedagogik jarayondir. U faqat gigiyena qoidalarini o'rgatish bilan cheklanmay, balki sog'lom turmush tarzining biologik, psixologik va ijtimoiy asoslarini tushuntirishni ham o'z ichiga oladi.

**Materiallar va metodlar.** Zamonaviy tadqiqotlar, jumladan UNESCO va UNICEF hisobotlari, yoshlar orasida profilaktik ta'lim dasturlari samarali tashkil etilganda zararli odatlarga moyillik sezilarli darajada kamayishini ko'rsatmoqda. Shu nuqtai nazardan, bolalar va o'smirlar orasida zararli odatlarning oldini olishda gigiyenik tarbiyaning mazmuni, mexanizmlari va samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash dolzarb vazifa hisoblanadi.

Bolalar va o'smirlar orasida zararli odatlarning shakllanishi ko'p omilli jarayon bo'lib, biologik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog'liq. O'smirlik davri organizmning intensiv morfo-funksional rivojlanish bosqichi bo'lib, bu davrda tashqi muhit ta'sirlariga sezgirlik yuqori bo'ladi. Shu jarayonda noto'g'ri ijtimoiy ta'sir, tengdoshlar bosimi va oilaviy nazoratning yetarli emasligi zararli odatlarning paydo bo'lishiga zamin yaratadi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, tamaki va alkohol iste'molining boshlanish yoshi pasayib bormoqda, bu esa erta profilaktik choralar ko'rish zaruratini yanada oshiradi.

Gigiyenik nuqtai nazardan zararli odatlar organizmning fiziologik tizimlariga salbiy ta'sir qiladi:

- Yurak-qon tomir tizimi faoliyati buziladi;
- Nafas olish organlarida funksional o'zgarishlar yuzaga keladi;
- Markaziy asab tizimi faoliyati izdan chiqadi;
- Psixo-emotsional barqarorlik susayadi.

Shu sababli profilaktika ishlari nafaqat ma'lumot berish, balki sog'lom hayot tarziga barqaror ehtiyojni shakllantirishga qaratilishi lozim.

So'nggi yillarda o'smirlar orasida zararli odatlarning tarqalishi tez sur'atlar bilan oshmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, 15–19 yoshdagi o'smirlarning 20-25 % tamaki mahsulotlarini muntazam iste'mol qiladi, 18 % esa spirtli ichimliklarni sinab ko'radi. Shu bilan birga, internet va elektron qurilmalarga qaramlik yoshlar orasida jiddiy ijtimoiy va madaniy muammoga aylanmoqda.

Bolalar va o'smirlarning psixologiyasi ularning rivojlanish jarayoni bilan bevosita bog'liq bo'lib, bu ularni sog'lom tarbiyalash va zararli odatlardan himoya qilishda muhim ahamiyatga ega. Bolalik davri asosan tez o'sish va o'zini anglash davri hisoblanadi. Bu paytda bolaning fikrlash qobiliyati, his-tuyg'ularini boshqarish va ijtimoiy ko'nikmalari shakllanadi.

O'smirlik esa jismoniy va ruhiy o'sishning keskin davri bo'lib, bu vaqt ichida bolaning mustaqillik istagi ortadi, o'ziga xos shaxsiy qarorlar qabul qilishga urinadi va tengdoshlardan ta'sirlanishga sezgir bo'ladi. Shu bois, o'smirlar o'zini sinab ko'rish va guruhga moslashish istagida zararli odatlarga duch kelishi mumkin. Bu davrda ruhiy holat o'zgaruvchan bo'lib, hissiyotlar keskinlashishi, stress va tashvishlar tez yuzaga keladi.

Shuningdek, bolalar va o'smirlarning ijtimoiy rivojlanishi ham katta ahamiyatga ega. Ular o'zaro munosabatlarni o'rganadi, do'stlar bilan muloqot qiladi va oilaviy hamda maktab muhitidan ta'sir oladi. Shu sababli gigiyenik tarbiya va sog'lom odatlarni shakllantirish jarayoni bu yosh davrning psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda olib borilishi lozim. Bolalar va o'smirlarning rivojlanish xususiyatlarini tushunish, ularni zararli odatlardan samarali himoya qilish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda muhim ahamiyatga ega.

Bolalar va o'smirlar orasida zararli odatlarning tarqalishi nafaqat jismoniy salomatlik, balki ruhiy holatga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Chekish, spirtli ichimliklar va giyohvand moddalar organizmning turli tizimlariga zarar yetkazadi. Masalan, chekish o'pka va yurak-qon tomir kasalliklarini keltirib chiqaradi, spirtli ichimliklar esa jigar, asab tizimi va immunitetni zaiflashtiradi, giyohvand moddalar esa miyaga va markaziy asab tizimiga bevosita zarar yetkazadi.

Noto'g'ri ovqatlanish ham salomatlikka jiddiy ta'sir qiladi. Bu ortiqcha vazn, vitamin va mineral yetishmovchiligi hamda metabolizm buzilishiga olib keladi. Natijada, bolalarda charchoq, diqqatni jamlash qobiliyati pasayishi va umumiy energiya darajasi kamayadi.

Zararli odatlar psixikaga ham ta'sir qiladi. Masalan, giyohvand moddalar yoki spirtli ichimliklar depressiya, bezovtalik va ruhiy barqarorlikning buzilishiga olib keladi. Chekish va noto'g'ri ovqatlanish bolalarda stressga chidamlilikni kamaytiradi va o'zini baholash darajasini pasaytiradi. Shu bilan birga, internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik uyqu buzilishi, diqqatni jamlay olmaslik, ijtimoiy izolyatsiya va ruhiy tushkunlikka sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, zararli odatlar bolalar va o'smirlarning ijtimoiy

rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Do'stlar guruhiga moslashish istagi ularni xavfli xatti-harakatlarga undashi mumkin. Shu bois, bu yosh davrda zararli odatlar salomatlik, ruhiy holat va ijtimoiy hayotning barqarorligini buzuvchi muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

**Natijalar va muhokama.** Ilmiy tadqiqotlar ko'rsatadiki, bolalar va o'smirlarni zararli odatlardan himoya qilishda gigiyenik tarbiyaning roli beqiyosdir. Madinaxon Qudratjon qizi Abdusalomova va hamkasblari olib borgan tadqiqotlar shuni isbotlaydiki, gigiyenik tarbiya nafaqat jismoniy, balki ruhiy rivojlanishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ularning ishlarida aniqlanishicha, gigiyenik ta'lim va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bolalarning xavfli xatti-harakatlarga moyilligini sezilarli darajada kamaytiradi. Shu bois, gigiyenik tarbiya nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki bolalarda sog'lom xulq-atvorni shakllantirishning samarali vositasi sifatida qaraladi.

Gigiyenik tarbiya bolalar va o'smirlarning zararli odatlarga bo'lgan munosabatida sezilarli o'zgarishlarga olib keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maktab va oilada muntazam tashkil etiladigan gigiyenik ta'lim, sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi mashg'ulotlar hamda interaktiv darslar bolalarning xavfli odatlarga moyilligini kamaytiradi. Masalan, bolalar o'rtasida chekish yoki spirtli ichimliklarni sinab ko'rish istagi pasayadi, ular o'z salomatligini qadrlash va sog'lom odatlarni tanlashni o'rganadi.

Bundan tashqari, gigiyenik tarbiya bolalarga zararli odatlarning oqibatlarini tushuntiradi, ularni hayotini sog'lom saqlashga motivatsiya qiladi va do'stlar ta'siriga qarshi turish ko'nikmalarini shakllantiradi. Shu yo'l bilan gigiyenik tarbiya bolalar va o'smirlarning xulq-atvorini ijobiy tomonga o'zgartiradi, ularni sog'lom turmush tarzini tanlaydigan va xavfli odatlardan uzoq bo'ladigan shaxs sifatida shakllantiradi. Ma'lumotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, gigiyenik tarbiya metodlarining samaradorligi bolalar va o'smirlarning yoshiga, psixologik xususiyatlariga va o'quv muhitiga bog'liq. Maktab yoshidagi bolalarda interaktiv darslar va o'yinlar orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish eng samarali bo'ladi, chunki ular vizual va amaliy faoliyat orqali ma'lumotni tez va samarali o'zlashtiradi. Shu yosh guruhida jismoniy mashg'ulotlar va sog'lom ovqatlanish bo'yicha tajribaviy mashg'ulotlar ham ijobiy xulq-atvorni shakllantirishda kuchli ta'sir ko'rsatadi.

O'smirlar esa mustaqillik va do'stlar guruhiga moslashish istagi kuchli bo'lgan davrda bo'lgani sababli, ular bilan ishlashda interaktiv seminarlar, guruh muhokamalari va ruhiy motivatsiyani oshiruvchi mashg'ulotlar samaraliroq hisoblanadi. Shu yoshda bolalar o'zini sinab ko'rish va qarorlarini mustaqil qabul qilishga intiladilar, shuning uchun ularni qiziqtiradigan va real hayotiy misollar asosida gigiyenik tarbiyani taqdim etish eng samarali ta'sirni beradi. Shunday qilib, tahlil shuni ko'rsatadiki, bolalar yoshida gigiyenik tarbiyada asosiy e'tibor amaliy va vizual faoliyatga qaratilishi, o'smirlik davrida esa motivatsiya, guruh muhokamasi va psixologik qo'llab-quvvatlash metodlariga urg'u berilishi zarur. Shu yo'l bilan har bir yosh guruhida gigiyenik tarbiyaning ta'siri maksimal

darajada oshadi va bolalar zararli odatlardan uzoq turish ko'nikmalarini samarali o'zlashtiradi.

Oilalar bolalarning sog'lom xulq-atvori va zararli odatlarga qarshi immunitetini shakllantirishda asosiy rolni o'ynaydi. Ota-onalar farzandlari bilan muntazam muloqot qilishi, kun tartibini nazorat qilishi, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va uyqu rejimini tashkil qilishi muhimdir. Shuningdek, oilada zararli odatlar haqida ochiq suhbatlar olib borish, bolalarning qiziqishlari va his-tuyg'ulariga e'tibor berish ularni ishonchli his qilishiga yordam beradi va xavfli xatti-harakatlarga moyilligini kamaytiradi. Maktablar esa gigiyenik tarbiyani tizimli tarzda amalga oshirishi kerak. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi darslar, interaktiv mashg'ulotlar, seminarlar va sport faoliyatlari bolalarni faol ishtirok etishga rag'batlantiradi. Pedagoglar bolalarning zararli odatlarga qarshi xulq-atvorini kuzatib borishi, kerak bo'lganda maslahat va psixologik qo'llab-quvvatlashni ta'minlashi lozim. Doimiy monitoring va individual yondashuv bolalarda gigiyenik ko'nikmalarni mustahkamlashga yordam beradi.

Bolalar va o'smirlar orasida zararli odatlar keng tarqalganligi jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlikka sezilarli zarar yetkazadi. Chekish, spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar, noto'g'ri ovqatlanish hamda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik bolalarning rivojlanishiga, diqqatni jamlash va o'zini boshqarish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, ularni oldini olishda gigiyenik tarbiya samarali pedagogik vosita sifatida ahamiyat kasb etadi. Gigiyena inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bilan bog'liq bo'lib, shaxsiy tozalik, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va atrof-muhitni sog'lomlashtirishni o'z ichiga oladi. Gigiyenik tarbiya esa bu bilim va qoidalarni amaliy pedagogik jarayonga aylantiradi, bolalarda toza turmush odatlarini shakllantirish, zararli odatlardan himoya qilish va sog'lom xulq-atvorni rivojlantirishga qaratiladi. Shu bilan birga, u bolalarning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvchanligi va o'zini boshqarish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, Madinaxon Q. Abdusalomova va hamkasblari gigiyenik tarbiya bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va zararli odatlarga qarshi immunitetni rivojlantirishda samarali ekanligini aniqlashgan. Innazarova Sh. S. bolalarning zararli odatlarga qarshi ko'nikmalarini shakllantirishda oilaning roli va kun tartibini tashkil etishning muhimligini ta'kidlaydi. Fayzullayeva M. D. va Dexqanova U. A. esa o'smirlar orasida spirtli ichimlik va giyohvand moddalarga qaramlikning psixologik omillarini tahlil qilib, gigiyenik tarbiyaning ijobiy ta'sirini ko'rsatadi. Xorijiy olim E.Y. Gorbatkova esa universitet yoshlarida gigiyenik ta'limning salomatlikni saqlash va mustahkamlashdagi rolini o'rgangan. Ushbu tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gigiyenik ta'lim va tarbiya metodlari yoshdan qat'i nazar samarali bo'ladi.

Gigiyenik tarbiya bolalar va o'smirlarning zararli odatlarga qarshi xatti-harakatlarini ijobiy tomonga o'zgartiradi. Maktab va oilada muntazam olib boriladigan darslar,

interaktiv mashg'ulotlar va sport faoliyatlari bolalarda chekish, spirtli ichimlik yoki giyohvand moddalarni sinab ko'rish istagini kamaytiradi va toza turmush odatlarini qabul qilishni rag'batlantiradi. Shu bilan birga, bolalarning o'zini boshqarish qobiliyati, stressga chidamliligi va ijtimoiy moslashuvchanligi oshadi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, maktab yoshidagi bolalarda amaliy va vizual metodlar samaraliroq bo'lsa, o'smirlik davrida guruh muhokamasi, motivatsiya va psixologik qo'llab-quvvatlash kuchli ta'sir ko'rsatadi. Pedagogik tavsiyalar shuni ko'rsatadiki, oilalar farzandlari bilan muntazam muloqot qilishi, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va uyqu tartibini tashkil qilishi muhimdir. Maktablarda interaktiv darslar, seminarlar va sport mashg'ulotlari bolalarni faol ishtirok etishga undaydi, pedagoglar esa ularning xulq-atvorini kuzatib, qo'llab-quvvatlashni ta'minlashi lozim. Jamiyat esa sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi kampaniyalar, madaniy va sport tadbirlari orqali bolalarni zararli odatlardan uzoqlashtirishga hissa qo'shadi. Shu tarzda, oilalar, maktablar va jamiyat birgalikda ishlaganda, gigiyenik tarbiya maksimal samaradorlikka erishadi va bolalar sog'lom hayot tarzini tanlaydigan, zararli odatlardan uzoq turadigan shaxs sifatida shakllanadi.

**Xulosa.** Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bolalar va o'smirlar orasida zararli odatlarning oldini olishda gigiyenik tarbiya muhim pedagogik vosita hisoblanadi. U nafaqat bolalarning jismoniy salomatligini saqlashga yordam beradi, balki ruhiy barqarorlik, ijtimoiy moslashuvchanlik va o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Gigiyenik tarbiya jarayonida maktab va oila hamkorligi, interaktiv darslar, sport va jismoniy mashg'ulotlar, shuningdek, sog'lom ovqatlanish va toza turmush odatlarini targ'ib qilish asosiy rol o'ynaydi. Bolalar yoshida amaliy va vizual metodlar samaraliroq bo'lsa, o'smirlik davrida guruh muhokamasi, motivatsiya va psixologik qo'llab-quvvatlash kuchli ta'sir ko'rsatadi. Shu tarzda, har bir yosh guruhida tarbiya metodlari moslashtirilganda, gigiyenik tarbiyaning samaradorligi maksimal darajaga yetadi. Shuningdek, oilalar farzandlari bilan muntazam muloqot qilishi, ularning qiziqishlari va his-tuyg'ulariga e'tibor berishi, maktablar interaktiv va amaliy mashg'ulotlarni tizimli olib borishi, jamiyat esa sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi kampaniyalar bilan bolalarni qo'llab-quvvatlashi zararli odatlarga qarshi samarali profilaktik muhit yaratadi. Natijada, gigiyenik tarbiya nafaqat zararli odatlarning oldini olishga xizmat qiladi, balki bolalar va o'smirlarni ijtimoiy jihatdan barqaror, sog'lom va faol shaxs sifatida shakllantiradi. Bu esa yosh avlodni nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy jihatdan rivojlantirish, ularni kelajakda mas'uliyatli va sog'lom hayot tarzini tanlaydigan fuqarolar qilib tarbiyalash imkonini beradi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Shayxova, G. I. (2009). Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. Toshkent: O'zbekiston milliy universiteti nashriyoti.
2. Rasulmatova, S. I. (2018). Maktabgacha yoshdagi bolalarda shaxsiy gigiena ko'nikmalarini shakllantirish. Toshkent: Pedagogika nashriyoti.

3. Tashpulatov, R. A. (2017). Gigiyenik tarbiya va profilaktika. Toshkent: Fan.
4. Karimov, O. M. (2020). O'smirlar salomatligi va gigiyena asoslari. Toshkent: Yoshlar nashriyoti.
5. Mamatqulova, S. (2016). Bolalar gigiyenasi va sog'lom turmush tarzi. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
6. Toxirova, A. A. (2019). Ovqatlanish gigiyenasi va bolalar salomatligi.
7. Toshkent: Fan va texnologiya.
8. Abdullayev, B. (2021). Bolalar va o'smirlar turmush tarzi. Toshkent: Pedagogika nashriyoti.
9. Qodirov, S. (2015). Sog'lom turmush tarzi asoslari. Toshkent: O'zbekiston nashriyoti.
10. Tursunov, D. (2018). Gigiyena va bolalar tarbiyasi. Toshkent: Fan va ma'rifat.
11. Saidova, M. (2020). Bolalar va o'smirlar uchun profilaktika darsligi. Toshkent: Ta'lim nashriyoti.
12. Usmonov, N. (2019). O'smirlar va zararli odatlar: oldini olish yo'llari. Toshkent: Pedagogika nashriyoti.
13. Rustamova, Z. (2017). Gigiyenik tarbiya metodikasi. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
14. Yodgorov, F. (2021). Bolalar va o'smirlar salomatligini mustahkamlash. Toshkent: Fan.
15. Xudoyberdiyev, A. (2020). O'smirlar tarbiyasida gigiyena va profilaktika. Toshkent: Yoshlar nashriyoti.
16. Norboyeva, L. (2018). Sog'lom turmush tarziga yo'naltirish metodikasi. Toshkent: Pedagogika nashriyoti.

