

**УДК 37.02**

**Умаралиева Нигорахон Абдусатторовна, воспитатель**

**Umaralievna Nigorakhon Abdusattorovna, educator**

**№ 560 ДКТИМТТ, г.Ташкент, Юнусабадский район**

**ПСИХИКА УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ И  
ОЗНАКОМЛЕНИЕ ИХ С ПРАВИЛАМИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ**

**Аннотация:** В данной статье подробно рассматривается оздоровление детей, нуждающихся в особом уходе, ознакомление с правилами личной гигиены, подготовка к самостоятельной жизни, их восприятие и мышление, психическое и психическое состояние.

Ключевые слова: психология умственно отсталых детей, речь, восприятие, мышление, личная гигиена, правила.

**THE PSYCHE OF MENTALLY RETARDED CHILDREN AND  
FAMILIARIZING THEM WITH THE RULES OF PERSONAL  
HYGIENE**

Abstract: This article discusses in detail the improvement of children in need of special care, familiarization with the rules of personal hygiene, preparation for independent life, their perception and thinking, mental and mental state.

Keywords: psychology of mentally retarded children, speech, perception, thinking, personal hygiene, rules.

Изучение человеческой психики чрезвычайно сложно. Для диагностической работы, для комплектования вспомогательных школ изучение психики детей считается крайне необходимым, так как для эффективного ведения учебно-воспитательной работы в вспомогательных школах также необходимы данные по этому вопросу. Всестороннее изучение человеческой психики требует от человека наличия всесторонних знаний и навыков, а также знаний, достаточного жизненного опыта. На основе знания особенностей психики умственно отсталого ребенка

определяется содержание проводимой с ним учебно-воспитательной работы.

Наряду с восприятием умственно отсталых детей существуют и существенные отличия в развитии детей с нормальным интеллектом. Дети, овладев выбором по образцу на основе понимания через зрение, однако, не могут осуществить выборку из большого числа признаков, испытывают трудности с распознаванием близких признаков, не могут учесть эти особенности в действиях с дидактическими игрушками.

Гигиена детей и подростков - это область гигиены; с младенчества занимается вопросами поддержания и укрепления здоровья детей и подростков в возрасте от 17 до 18 лет. Задачей гигиены детей и подростков является изучение и на основе этого, как это влияет на созревание и здоровье растущего организма, и разработка гигиенических мер, способствующих здоровому росту подрастающего поколения, а также правильному развитию во всех отношениях. Его рекомендации носят личный характер, то есть они могут применяться к каждому отдельному ребенку и конкретной группе детей. Гигиена детей и подростков изучает влияние факторов внешней среды на организм ребенка, его жизнедеятельность, образовательную и естественную, разрабатывает меры, необходимые для гармоничного развития подрастающего поколения, как физического, так и духовного.

Обучение и поддержание здоровья детей и подростков. Это требует изучения влияния биологических и социальных факторов, внешней среды и закономерностей общего развития на организм детей и подростков. А выявление причин возникновения заболеваний каждого возраста позволяет устанавливать и осуществлять меры по профилактике заболевания. Их физическое развитие определяется с использованием антропометрических методов, сопровождающихся посещением обследования

(диспансеризации) здоровья подрастающего поколения в течение указанного периода.

Гигиена деятельности детей и подростков. В этом случае главным вопросом является установление и постепенное повышение работоспособности детей в соответствии с их состоянием здоровья, а также принятие мер по предотвращению переутомления. Исходя из этого, вводится повестка дня, соответствующая возрасту детей ясельного, детсадовского, школьного возраста. Учитывая особенности растущего организма, режим тренировок школьников определяется по-разному в зависимости от их возраста. Каждые 40-45 минут в то время, когда ребенок готовит урок, через 10-15 мин. отдых необходим. В этой части гигиены детей и подростков необходимо позаботиться о мерах гигиены при составлении и просмотре проектов детских и подростковых учреждений, включая просмотр их в населенных пунктах, поддержание света и тепла в помещениях, надлежащее проведение санитарно-технических работ, обеспечение свежего воздуха, питьевой вода и оборудование, предназначенные для детей.

Гигиена питания детей и подростков. При этом изучается важность продуктов питания, порядок питания в детских учреждениях (детских домах, санаториях, организованных поездках и прогулках), а также разрабатывается норма потребления энергии в период вегетации. Чтобы давать детям питательную, вкусную и разнообразную пищу, пища должна содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей. Правильное питание повышает сопротивляемость ребенка различным заболеваниям, обеспечивает гармоничность его умственных, физических и трудовых способностей. Дети дошкольного и школьного возраста должны есть 4 - 4,5 часа. Овощ, богатый кислородом, который дает 25%, продукты, приготовленные из риса, обед 35-40% от суточной калорийности, ужин - это оценка суточной калорийности. Он

должен составлять 20-25% и состоять из слегка легких молочных, овощных и крупяных вареных продуктов. Оставшиеся 10-15% суточной калорийности лучше съесть после второго завтрака или обеда.

Медицинская помощь детям и подросткам. В этой части гигиены детей и подростков предполагается развивать предоставление медицинских услуг с научной точки зрения и принимать противоэпидемические меры. Отдельная процедура составляется с участием детской поликлиники или школьного врача для детей с ослабленным здоровьем, хилых (страдающих ревматизмом, тонзиллитом, туберкулезной интоксикацией), а также для детей, выздоравливающих после заболевания; для нервных детей, перенесших такие заболевания, создаются специальные условия для продолжения учебы и восстановления здоровья (санаторно-курортные школы и другие). В таких учреждениях наряду с учебой используются методы оздоровления, такие как тренировка тела, физиотерапия, специальная диета, больше наслаждения чистым воздухом. Очень важно с раннего возраста приучать ребенка к правильно организованной системе физического воспитания и подготовки. В первые месяцы его жизни наслаждение свежим воздухом, сопровождаемое массажем и физическими упражнениями, а затем, в поддержку таксы, обтирание тела, купание детей старшего возраста в душе или обливание их водой, повышает толерантность организма ребенка к заболеванию и делает их энергичными. Эти мероприятия должны быть регулярными и применяться только после консультации с врачом. Соблюдение всех гигиенических критериев и рекомендаций в детских и юношеских учреждениях контролируется санитарными врачами на санитарно-эпидемиологических станциях городских и сельских округов.

Развитие наглядно-действенного мышления у умственно отсталых детей характеризуется отставанием. К концу дошкольного возраста не все дети могут справиться с практическими ситуациями, в которых есть

действие, направленное непосредственно на достижение практического результата, то есть на смещение, применение или изменение предмета, или выполняемое с помощью ручного инструмента. В то же время дети с нормальным интеллектом выполняют эти задачи в младшем дошкольном возрасте. Умственно отсталые дети часто не осознают существования проблемной ситуации, а в случаях, когда есть общее понимание, не связывают поиск решения с необходимостью использования вспомогательных средств.

#### Литературы:

1."Alohida yordamga muhtoj bolalarni tarbiyalashda oila va maktab hamkorligi". Ilmiy-metodik to'plam, -T., 2013.

2. Farhodjonqizi F. N., Dilshodjonugli N. S. Innovative processes and trends in the educational process in Uzbekistan //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 4. – С. 621-626.

3. Burlachuk L.S. Psixodiagnostika: Uchebnik dlya vuzov. SPb.: Piter, 2001.

4. Farhodjonovna F. N. Spiritual education of young in the context of globalization //Мир науки и образования. – 2017. – №. 1 (9).

5. D.A.Nurkeldiyeva, Z.I.Islambekova "Rivojlanishda nuqsoni bo'lgan bolalar diagnostikasi", T-2013

6. Farhodjonova N. F. Modernization and integration: social-philosophical analysis. Rol'nauki v formirovanii sovremennoj virtual'noj real'nosti. – 2019.