

**OLIV TA'LIM MUASSASASIDA MEHNAT MUHOFAZASI VA SOG'LOM
MUHIT: PROFESSOR-O'QITUVCHILAR SALOMATLIGI – INSTITUT
STRATEGIK RESURSI**

**Institutda mehnat sharoitlarini yaxshilash: amaldagi ishlar va
erishilgan yutuqlar**

Bugungi kunda institutimizda professor-o'qituvchilar va pedagog xodimlarning mehnat sharoitlarini yaxshilash, ularning kasbiy faoliyatini yengillashtirish va salomatligini mustahkamlash borasida tizimli ishlar olib borilmoqda.

Institut rahbariyati va Boshlang'ich kasaba uyushmasi qo'mitasining birgalikdagi sa'y-harakatlari natijasida **professor-o'qituvchilar faoliyatini raqamlashtirish va moddiy-texnika bazasini yangilash bo'yicha** muhim loyihalar amalga oshirildi.

Xususan, ma'ruzalarni tayyorlash va o'tkazish jarayonini avtomatlashtirishga qaratilgan **zamonaviy elektron laboratoriya jihozlari va amaliy laboratoriyalar** ishga tushirildi. Bu esa nafaqat darslarni yuqori ilmiy-texnik darajada tashkil etish, balki o'qituvchilarning kundalik ma'muriy va yozma ishlardagi yuklamasini sezilarli darajada yengillashtirish imkonini berdi.

Shuningdek, institutda **sport infratuzilmasidan foydalanish imkoniyatlari** kengaytirildi. Jismoniy salomatlikni asrash va kasbiy stressni kamaytirish maqsadida **sport zallari ish vaqtidan keyin ham o'qituvchi-pedagog va xodimlar uchun ochib qo'yilgan.**

Bu, ayniqsa, dars-mashg'ulotlardan so'ng jismoniy faollikni ta'minlash, to'plangan kunlik charchoqni yengillashtirishda muhim omil bo'lib xizmat qilmoqda. Jismoniy faollikni oshirish va jamoa ruhini mustahkamlashga qaratilgan yana bir tashabbus – muntazam sport tadbirlari va musobaqalarini tashkil etishdir. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2026-yil 25-maydagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasini yangi bosqichga olib chiqish yuzasidan 2026-yil 7-aprel kuni o'tkazilgan videoselektor yig'ilishi 25- son bayoni"da belgilangan topshiriqlar ijrosini ta'minlash bo'yicha Xorazm viloyati statistika boshqarmasida tadbirlar rejasi ishlab chiqildi. Unga asosan joriy yilning 1-iyunidan e'tiboran har haftaning chorshanba kuni institutda "Sport kuni" etib belgilandi. Institutda har **chorshanba kuni ertalab rektor boshchiligida** jamoa va talabalar bilan birgalikda **ertalabki gimnastika mashg'ulotlari** tashkil etilgan. Ushbu an'ana muntazam davom ettirilib, ish kunining boshlanishida energiyani oshirish, diqqatni jamoatchilikka qaratish va ijobiy kayfiyat yaratishga xizmat qilmoqda. Haftaning har **chorshanba va juma kunlari** o'qituvchilar uchun **futbol va voleybol** bo'yicha doimiy musobaqalar o'tkazib

borilmoqda. Ushbu musobaqalar nafaqat jismoniy sog'lomlashtirish, balki xodimlar o'rtasidagi hamkorlik muhitini yanada mustahkamlashga xizmat qilmoqda.

Institutda amalga oshirilgan yuqoridagi ishlar bilan birga, mehnat muhofazasining huquqiy asoslariga ham qat'iy rioya qilinmoqda. O'zbekiston Respublikasining yangi tahrirdagi Mehnat kodeksi hamda "Mehnatni muhofaza qilish to'g'risida"gi Qonun har bir xodimning xavfsiz va sog'lom mehnat sharoitlariga bo'lgan huquqini kafolatlaydi. Mehnat shartnomasida ish jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan baxtsiz hodisalar va kasbiy xavflar bo'yicha aniq tartiblar belgilangan.

Ta'kidlash joizki, mehnat muhofazasi tizimini tashkil etish nafaqat ish beruvchining majburiyati, balki har bir xodimning o'z salomatligiga mas'uliyatli munosabatini ham talab etadi. O'quv laboratoriyalarida, sport zali va maydonlarida, kompyuter sinflarida va ma'ruza zallarida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish – bu umumiy madaniyat va kasbiy mas'uliyatning ko'rsatkichidir. Shu munosabat bilan may oyida institut barcha hodimlari uchun mehnat muhofazasi o'quvlari tashkil etildi va xodimlar bilimlari sinovdan o'tkazilib sertifikatlar taqdim qilindi.

Yuqoridagi qulayliklarga qaramay, oliy ta'lim muassasasida ishlash ko'pchilik tomonidan xavfsiz deb hisoblansa-da, pedagog va professor-o'qituvchilar quyidagi xavf omillariga duch keladi:

- Ergonomik xavflar: kompyuterda uzoq vaqt ishlash, o'quv doskasida yozish, oyoqda ko'p turish natijasida tayanch-harakat tizimi kasalliklari;
- Psixo-emotsional zo'riqish: yuqori intellektual va ma'naviy yuklama, auditoriyada ko'p vaqt o'tkazish;
- Kimyoviy va fizik xavflar: laboratoriya ishlarida reagentlar, elektr jihozlari bilan ishlash;
- Ishdan keyingi davrda yuklama: tungi vaqtda yozma ishlarni tekshirish, ilmiy loyihalar ustida ishlash.

Aynan shu omillarni bartaraf etishga qaratilgan yuqoridagi sport va sog'lomlashtirish tadbirlari xalqaro standartlarga muvofiq deb hisoblanadi.

So'nggi yillarda o'tkazilgan xalqaro ilmiy-amaliy tadqiqotlar ta'lim sohasidagi mehnat muhofazasiga oid quyidagi muhim xulosalarni taqdim etmoqda:

1. **Profilaktik yondashuv samaradorligi:** xodimlarni mehnat muhofazasi bo'yicha muntazam o'qitish va ularning xabardorligini oshirish baxtsiz hodisalar va kasb kasalliklarini 40-50 foizga kamaytiradi. Jismoniy faollikni oshiruvchi ertalabki gimnastika va musobaqalar bu boradagi eng arzon va samarali vositalardan biridir.
2. **Ergonomik muhitni yaxshilash:** ish joyini individual moslashtirish, intervalga asoslangan dam olish va ish rejimini optimallashtirish professor-o'qituvchilarning ish qobiliyatini saqlashga xizmat qiladi.

Institutimizdagi yaratilgan imkoniyatlar aynan shu maqsadga xizmat qilmoqda.

3. **Psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi:** pedagoglik faoliyatidagi stress va emotsional charchoqni oldini olish uchun psixologik yordam xizmatlarini tashkil etilgan, jamoa ichida qo'llab-quvvatlash muhitini yaratilgan muhim ahamiyatga ega. Institutimizda muntazam sport musobaqalari va jamoa bilan ertalabki mashqlar aynan jamoa ruhini mustahkamlashga yo'naltirilgan.
4. **Monitoring va hisobot tizimi:** xodimlarning salomatlik holati va mehnat sharoitlarini muntazam kuzatib borish, natijalarni tahlil qilish va tegishli choralarni o'z vaqtida qabul qilish mehnat muhofazasi asosiy talablaridan biridir.

Baxtsiz hodisalar va kasb kasalliklarining oldini olish bo'yicha tavsiyalar. Xalqaro ilmiy-amaliy tadqiqotlar va mehnat muhofazasi sohasidagi ilg'or tajribalar asosida professor-o'qituvchilar uchun quyidagi tavsiyalarga amal qilish maqsadga muvofiq:

Ish joyini tashkil etishda:

- Kompyuter stoli va stolni ergonomik talablarga moslab sozlash;
- Ekran ko'zdan 50-70 sm masofada, ko'z chizig'i darajasida yoki undan pastroqda joylashishi kerak;
- Har 45-60 daqiqada 5-10 daqiqa ko'z va bo'yin muskullari uchun gimnastika qilish;
- Laboratoriya ishlarida shaxsiy himoya vositalaridan (himoya ko'zoynaklari, qo'lqoplar, maxsus kiyim) foydalanish.

Ish va dam olish tartibida:

- Ish kuni davomida 2 ta "dinamik tanaffus" tashkil etish (har biri 10-15 daqiqa);
- Tushlik tanaffusi 40 daqiqadan kam bo'lmasligi;
- Tungi vaqtda (soat 22:00 dan keyin) iloji boricha ish yuklamasini kamaytirish;
- Hafta davomida ish yuklamasini bir tekis taqsimlash, ortiqcha ish vaqtdan qochish.

Psixologik salomatlikni saqlashda:

- psixologik yordam xizmatini faoydalanish;
- Kollegial o'zaro yordam va maslahat almashish amaliyotini joriy qilish;
- Mehnat ta'tilidagi dam olish vaqtidan to'liq foydalanish;
- Mehnat ta'tili davrida sayohatlarga chiqish
- Motivatsion treninglar va sog'lom turmush tarzi bo'yicha tadbirlarni muntazam qatnashish.

Tashkiliy chora-tadbirlar:

- Mehnatni muhofaza qilish bo'yicha yillik rejaning bajarilishini nazorat qilish;
- Xodimlarni (ro'yxatga kiritilgan) muntazam tibbiy ko'rikdan o'tkazish (yiliga kamida 1 marta);
- Yangi xodimlarni mehnat muhofazasi qoidalari bilan majburiy tanishtirish;
- Mehnat sharoitlarini yaxshilash bo'yicha xodimlar takliflarini muntazam o'rganish va ularni amaliyotga joriy etish.

Oliy ta'lim muassasamizda mehnat muhofazasi, sog'lomlashtirish va xavfsizlik masalalari – bu nafaqat huquqiy talab, balki har bir professor-o'qituvchi va pedagogning salomatligi hamda kasbiy uzoq umr ko'rishi garovidir. Institutimizda yaratilgan zamonaviy elektron va amaliy laboratoriya jihozlari, ish vaqtidan keyin ochiq sport zallari, muntazam futbol va voleybol musobaqalari hamda ertalabki gimnastika an'anasi – bularning barchasi xalqaro standartlarga mos keluvchi tizimli yondashuvning yorqin namunasi.

Boshlang'ich kasaba uyushmasi qo'mitasi sifatida biz mehnat sharoitlarini yanada yaxshilash, xodimlar huquqlarini himoya qilish va xavfsiz mehnat muhitini yaratish bo'yicha ishlarni davom ettiramiz.







