

**ТОШКЕНТ ИРРИГАЦИЯ ВА КИШЛОК  
ХУЖАЛИГИНИ МЕХАНИЗАЦИЯЛАШТИРИШ  
МУХАНДИСЛАРИ ИНСТИТУТИ**

**«Хаёт фаолияти хавфсизлиги» кафедраси**

**«Хаёт фаолияти хавфсизлиги» фанидан**

**Маруза -38 соат, амалий машғулот -26, лаборатория машғулотлари-26.  
Мустақил иш-42 ЖАМИ -132 СОАТ.**

**БАХОЛАШ: Билим + конспект + мустақил иш + даволат**

- Мустақил таълим мавзулари
- 1. ҲФХ муаммоларини ўрганишга катта ҳисса қўшган жаҳон ва ватанимиз олимлари. Уларнинг асосий илмий-амалий ишлари.
- 2. Иш ўрнини ташкиллаштиришнинг талаблари.
- 3. Инсон антропометрик кўрсаткичларининг фаолият хавфсизлигига таъсири.
- 4. Фаолият хавфсизлигини таъминлашда психологик омилларнинг аҳамияти.
- 5. Ўзбекистон Республикасида ҳаёт фаолият хавфсизлигини таъминлаш соҳасида қабул қилинган қонун ва меъёрий ҳужжатлар тизими.
- 6. Инсоннинг физиологик ва психологик тавсифларининг хавфсизликни таъминлашдаги аҳамияти.
- 7. Давлат ёнғин хавфсизлиги хизмати.
- 8. Республика бўйича ёнғинлар содир бўлиши ва уларда кўриладиган зарарлар тўғрисида статик маълумотлар таҳлили.
- 9. Халқаро терроризм ва террористик ташкилотлар
- 10. Ўзбекистонда бўлиши мумкин бўлган техноген хавфлар.

- 11. Марказий Осиёда бўлиши мумкин бўлган табиий хавфлар.
- 12. “Аҳолини ва ҳудудларни табиий ҳамда техноген хусусиятли фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш тўғрисида”ги қонун бандларини ўрганиш.
- 13. Фавқулодда вазиятларда уларнинг олдини олиш ва ҳаракат қилиш давлат тизими(ФВДТ)нинг структуравий тузилишини ўрганиш.
- 14. “Фуқаро муҳофазаси тўғрисида”ги қонун бандларини ўрганиш.
- 15. “Хавфли ишлаб чиқариш объектларининг саноат хавфсизлиги тўғрисида” ги қонун бандларини ўрганиш.
- 16. “Санитария назорати тўғрисида”ги қонун бандларини ўрганиш.
- 17. “Чиқиндилар тўғрисида” ги қонун бандларини ўрганиш.
- 18. “Гидротехника иншоотларининг хавфсизлиги тўғрисида”ги қонун бандларини ўрганиш.
- 19. “Терроризмга қарши кураш тўғрисида”ги қонун бандларини ўрганиш.

## ○ **Асосий ва қўшимча ўқув адабиётлар ҳамда ахборот манбаалари**

### ○ **Асосий адабиётлар**

1. Benjamin O. ALLI. Fundamental principles of occupational health and safety. Geneva. 2008.
2. Jeremy Stranks. Health and Safety Pocket Book. Published by Elsevier Ltd. 2006.
3. S.Gazinazarova, E.Ibragimov, O.Yuldashev, S.Asilova. Hayot faoliyati xavfsizligi. T.: 2010.
4. S.Gazinazarova, I.Axmedov, B.Muxamedgaliyev, A.Xojiyev. Ekologik xavfsizlik. T.: 2013 y.
5. I.Axmedov. Ishlab chiqarish jarayonlari xavfsizligi. T.: 2012 y.
6. Yormatov G‘.YO. va boshqalar. Hayot faoliyati xavfsizligi. –T.: “Aloqachi”, 2009 yil. – 348 b.
7. T.Haydarov. Ergonomik biomexanika. T.: 2011 y.
8. Nigmatov I., Tojiev M. X. "Favqulodda vaziyatlar va fuqaro muhofazasi" Darslik.-T.: Iqtisod-moliya. 2011. -260b.
9. Tojiev M. X., Nigmatov I., Ilxomov M. X. «Favqulodda vaziyatlar va fuqaro muhofazasi» O’quv qo’llanma. –T.: “Iqtisod-moliya”, 2005. -195 b.
10. Норхўжаев А.Қ., Юнусов М.Ю. Фавқулудда вазиятлар ва муҳофаза тадбирлари. –Т.: „Университет“, 2001.
11. Тожиев М.Х., Нигматов И ва б. "Фавқулудда вазиятлар ва фуқаро муҳофазаси". Ўқув қўлланма. –Т.: МЧЖ., Таълим манбаи, 2002. -224 б.
12. Юнусов М.Ю., Икромов Э.Ж. Фуқаро муҳофазаси - доимий зарурат. –Т.: 2002.



## ○ Қўшимча адабиётлар

13. Ш.Мирзиёев. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Тошкент: Ўзбекистон 2016 й. 56 б.
14. Ш.Мирзиёев. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017.-488 б.
15. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. –Т.: "Ўзбекистон", 2008.
16. “Меҳнат Кодекси”. Ўзбекистон Республикасининг қонун ҳужжатлари тўплами. –Т.: 2005 й., 37-38 - сон.
17. “Меҳнатни муҳофаза қилиш тўғрисида”ги қонун. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси. –Т.: 2002 й., 1-сон.
18. Ишлаб чиқаришдаги бахтсиз ҳодисаларни ва ходимлар саломатлигининг бошқа хил зарарланишини текшириш ва ҳисобга олиш тўғрисидаги Низом. Вазирлар Маҳкамасининг қарори № 286, 06.06.1997, –Т.: 1997.
19. “Ишлаб чиқаришдаги бахтсиз ҳодисалар ва касб касалликларидан мажбурий давлат ижтимоий суғуртаси тўғрисида”ги қонун. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2008 й., 37-38-сон.
20. “Иш берувчининг фуқаролик жавобгарлигини мажбурий суғурта қилиш тўғрисида”ги қонун. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, –Т.: 2009 й., 16-сон.

21. “Аҳолини ва ҳудудларни табиий ҳамда техноген хусусиятли фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш тўғрисида”ги қонун. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси. –Т.: 1999 й., 9-сон.
22. “Фуқаро муҳофазаси тўғрисида”ги қонун. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси. –Т.: 2000 й., 5-6-сон.
23. Хавфли ишлаб чиқариш объектларининг саноат хавфсизлиги тўғрисида”ги қонун. Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари тўплами. – Т.: 2006 й., 39-сон.
24. “Ёнғин хавфсизлиги тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси қонуни, 2009.
25. “Чиқиндилар тўғрисида”ги қонун. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, –Т.: 2007 й., 50-51-сон.
26. “Санитария назорати тўғрисида”ги қонун. Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари тўплами. –Т.: 2006 й., 41-сон.

27. Ў. Йўлдошев ва бошқалар. Меҳнатни муҳофаза қилиш. -Т.: Меҳнат, 2005.

28. “Тошқин сувлари ва сел оқимларини Ўзбекистон Республикаси сув оқимлари бўйлаб барқарор ва хавфсиз ўтказиб юборишни таъминлаш лойиҳаларини шакллантириш, ишлаб чиқиш, экспертизадан ўтказиш, тасдиқлаш ва амалга ошириш тартиби тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида”. Ўз.Р. ВМ 2014 йил 29 майдаги 135-сон қарори. Ўз.Р. қонун ҳужжатлари тўплами. –Т.: “Адолат”, 2014. 22-сон, 260-модда.

29. “Нурланиш олиш дозаларининг белгиланган асосий чегараларидан ошиб кетиш эҳтимоли бўлган ҳудудларда яшовчи фуқароларни ижтимоий ҳимоя қилиш чора тадбирлари тўғрисида”. Ўз.Р. ВМ 2014 йил 29 августдаги 243-сон қарори. Ўз.Р. қонун ҳужжатлари тўплами. –Т.: “Адолат”, 2014. 35-сон, 447-модда.

### ○ Интернет сайтлари

○ 32 [www.ziyo.edu.uz](http://www.ziyo.edu.uz)

○ 33. [www.mchs.gov.uz](http://www.mchs.gov.uz)

○ 34. [www.bjd.ru](http://www.bjd.ru)

**Мавзу: ҲАЁТ ФАОЛИЯТ ХАВФСИЗЛИГИ  
ФАНИНИНГ  
ВАЗИФАЛАРИ ВА МАҚСАДИ**

Режа:

**1.1.Кириш.**

**1.2.Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги фанининг мақсади ва  
вазифалари.**

**1.3.Ҳаёт фаолият хавфсизлиги курсининг қисқача мазмуни.**



## ○ 1.1. Кириш

- Мамлакатимизда мустақилликнинг дастлабки йиллариданоқ барча фуқароларни жумладан ишчи ходимларни ижтимоий ҳолатини яхшилаш, уларнинг турмуш даражасини юксалтиришга, ишлаш шароитларини техника хавфсизлиги ва санитария талаблари даражасидаги асосини яратишга катта эътибор қаратиб келинмоқда.
- Таълим жараёнининг барча соҳаларида ҳам кенг қамровли ислоҳотлар амалга оширилмоқда. Мамлакатда қабул қилинган Кадрлар тайёрлаш миллий дастури, Таълим тўғрисидаги Қонунлар асосида таълим соҳасида катта ютуқларга эришилмоқда. Таълим мазмуни тубдан ижобий ўзгаришга юз тутмоқда. Барча таълим тизимида энг замонавий ўқитиш воситаларидан фойдаланилмоқда. Ишлаб чиқариш энг қудратли, замонавий ишлаб чиқариш воситалари билан қуроллантирилмоқда. Ижтимоий ҳаёт тарзи фаоллашмоқда. Мамлакатда қабул қилинган «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури», «Таълим тўғрисида»ги Қонун таълим тизими мазмунини тубдан ўзгартириб юборди. Жумладан олий таълим ўқув режаларига замон ва ҳаёт талабларидан келиб чиқиб катта ўзгартиришлар киритилди.

- Эндиликда тайёрланаётган ёш мутахассисларга ҳар бир соҳада чуқур ва кенг қамровли маълумот бериш, уларга берилган билим ишлаб чиқаришда ва жамиятда ўз аксини ва долзарблигини йўқотмайдиган бўлишига ва уларнинг билим даражалари дунё таълим стандартлари қўйган талабга жавоб беришига асосий аҳамият қаратилмоқда.
- Замонавий ҳаётдаги ишлаб чиқариш самарадорлигини етук кадрларсиз тасаввур этиш мумкин эмас. Ҳар соҳада инсон омили, унинг кадр-қиммати биринчи ўринга қўйилиб иш ташкил этилган жойда ютуқлар барқарор бўлиши шубҳасиз.
- Инсон туғилиши билан яшаш, эркинлик ва бахтга интилиш ҳуқуқига эга бўлади. Инсон ўзининг яшаш, дам олиш, соғлиги ҳақида қайғуриш, қулай атроф-муҳит, хавфсизлик ва гигиена талабларига жавоб берадиган меҳнат шароитида ишлашга бўлган ҳуқуқларини ҳаёт фаолияти жараёнида амалга оширади. Унинг бу ҳуқуқлари Ўзбекистон Республикаси Конституциясида қафолатланган.

- **Ҳаёт фаолияти** – бу инсоннинг кунлик фаолияти, дам олиши ва яшаш тарзидир.
- Инсон ҳаёти жараёнида уни ўраб турган атроф муҳит билан узлуксиз алоқада бўлади ва шу билан бирга ҳар доим уни ўраб турган муҳитга боғлиқ бўлиб келган ва шундай қолаверади. Инсон шунинг учун ҳам ўзини ўраб турган атроф-муҳит ҳисобига озик-овқат, ҳаво, сув, дам олиш учун зарур моддий нарсалар ва бошқаларга бўлган эҳтиёжини қаноатлантиради.
- **Атроф-муҳит** –бу инсонни ўраб турган муҳит бўлиб, инсоннинг ҳаёт фаолиятига, унинг соғлиги ва наслига тўғридан тўғри, бирдан уринма ёки масофадан таъсир этишига қобилиятли омилларнинг (жисмоний, химиявий, биологик, информатсион, ижтимоий) шартли йиғиндисидир.
- Инсон ва атроф-муҳит узлуксиз ўзаро таъсирда бўлиб, доимий ҳаракатдаги «Инсон – атроф муҳит» системасини ташкил этади. Дунёнинг эволюцион жараёнида бу системани ташкил этувчилар узлуксиз ўзгариб борди. Инсон мукаммаллашди, ер шарининг аҳолиси ва унинг оқими ўсди, жамиятнинг ижтимоий асоси ўзгарди.

- Атроф-муҳит ўзгарди: инсон ўзлаштирган ер юзи ва ер ости ҳудуди катталашди; табиий табиат муҳити инсоният жамиятининг ўсиб бораётган таъсирини бошдан кечирмоқда, инсон томонидан сунъий яратилган маиший, шаҳар ва ишлаб чиқариш муҳити пайдо бўлди.
- Табиий муҳит ўзи мукамал бўлиб, инсон иштирокисиз мустақил мавжуд бўла олади ва ривожланаолади. Инсон томонидан яратилган бошқа барча борлиқ муҳити мустақил ривожлана олмайди ва улар пайдо бўлганидан сўнг эскиришга ва емирилишга маҳкум нарсалардир.
- Инсоният ўзининг дастлабки ривожланиш босқичида табиий атроф-муҳит билан ўзаро уйғун ҳаракат қилган. Атроф-муҳит асосан биосфера, ер ости, галлактика ва чексиз коинотдан ташкил топган.

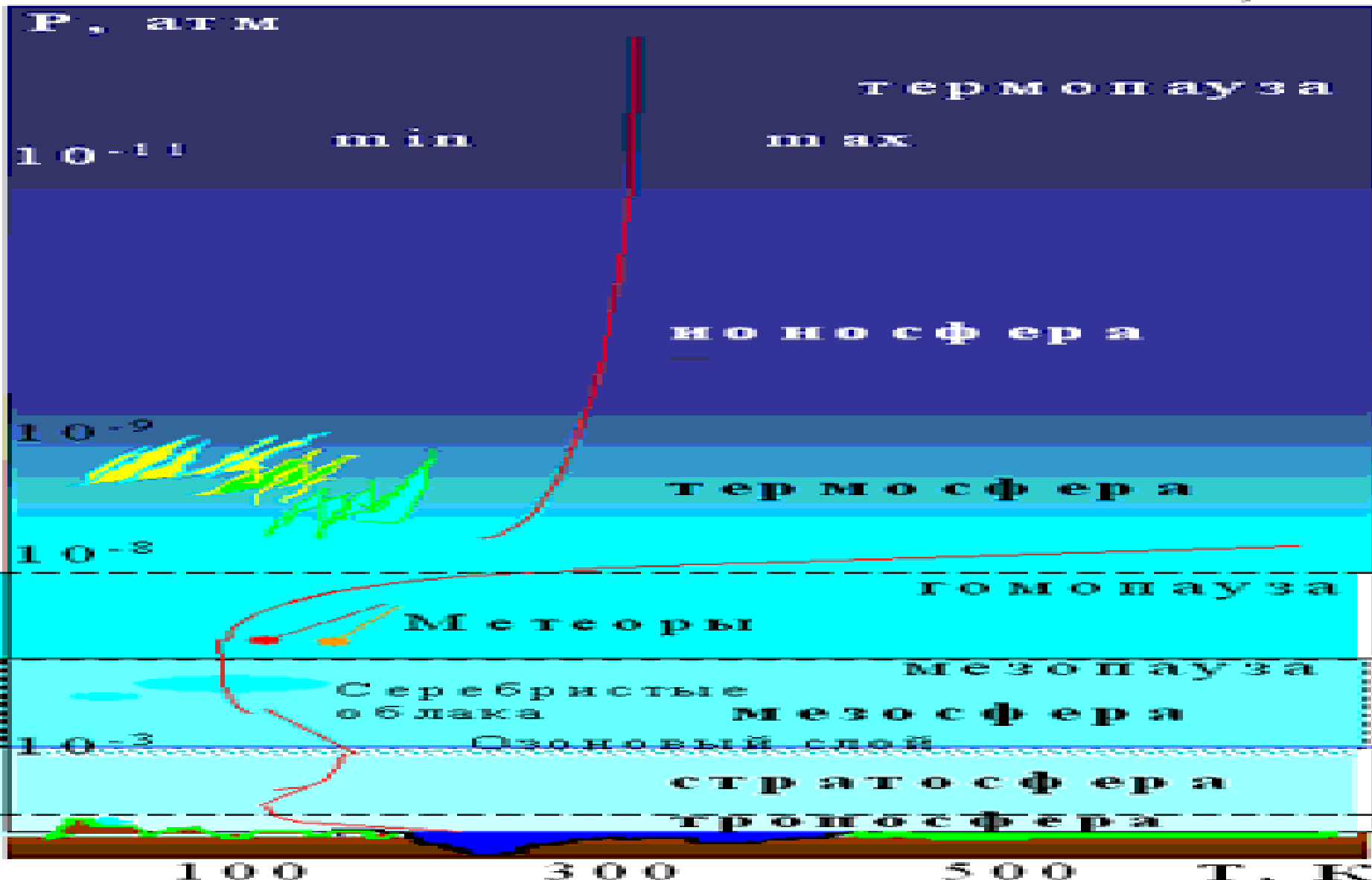
H, км

0

500

1500

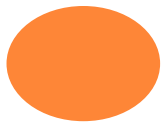
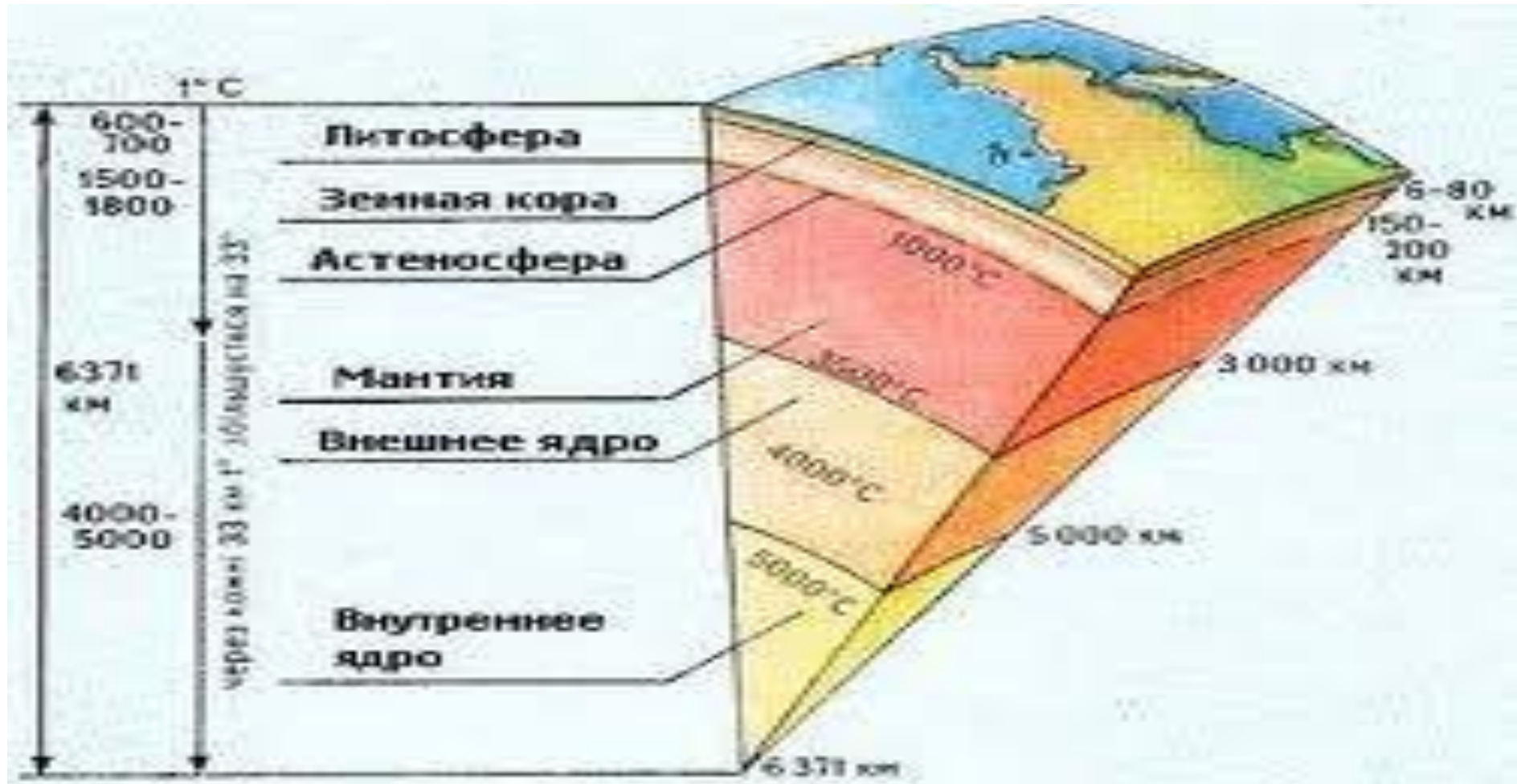
T, К



## ○ Атмосфера



# Литосфера







- **Биосфера** - барча турдаги организмлар, жумладан инсон яшаши мумкин бўлган атроф-муҳит бўлиб, у мураккаб тузилишдаги ер шарининг муҳим қобигидир. Биосфера бир неча миллиард йиллар давомида шакллланган.
- Замонавий олимлар биосферани моддаларни планета бўйича ҳаракатини таъминловчи йирик, глобал экосистема сифатида қарашади. Ҳозирги эрада ҳаёт ер қатламининг юқори (литосфера) қисмида, ернинг пастки ҳаво (атмосфера) қобиғида ва ер шарининг сувли қобиғи (гидросфера) да тарқалган.
- Инсон эволюцияси жараёнида ўзини озиқ-овқат, моддий бойликка бўлган эҳтиёжларини самаралироқ қондириш, иқлим ва об-ҳаво таъсиридан ҳимояланиш, ўзига қулайликни оширишга интилиб табиий муҳитга, биринчи ўринда биосферага тўхтовсиз таъсирини ўтказди. Бу мақсадга етиш учун у биосферани бир қисмини техносфера банд этган жойга айлантirdи.

- **Техносфера** - ўтмишда биосферага тааллуқли бўлган кейинчалик инсонлар томонидан моддий, ижтимоий-иқтисодий эҳтиёжларини янада яхшилаш мақсадида тўғридан-тўғри ёки сиртдан техник воситалар билан таъсир этган ҳудуддир.
- Техносфера инсонлар томонидан техник воситалар ёрдамида яратилган шаҳарлар, кўрғонлар, қишлоқ аҳоли пунктлари, саноат ва корхоналар зонаси банд этган ҳудудлар ҳисобланади.
- Инсон ҳаёт фаолияти жараёнида нафақат табиий муҳит билан балки, ижтимоий муҳит деб аталувчи одамлар оммаси билан ҳам узлуксиз алоқада бўлади. Инсонни ижтимоий муҳит билан алоқаси туғилишни давом эттиришда, билим ва тажрибалар алмашишда, маънавий эҳтиёжларини қондиришда, интеллектуал қобилиятларни оширишда фойдаланилади ва шаклланади.

- Замонавий индустриал жамиятда инсон атроф-муҳит компонентлари (биосфера, техносфера ва ижтимоий муҳит) билан ўзаро таъсирда бўлади. Яъни, инсон табиий атроф-муҳитга узлуксиз таъсир этса, ўз навбатида биосфера ва инсоннинг эҳтиёжларидан келиб чиқиб унинг узлуксиз жисмоний ва ақлий фаолиятининг маҳсули бўлган техносфера ва ижтимоий муҳит ҳам инсонга тўғридан тўғри ёки сиртдан доимий таъсир этади
- Юқорида қайд этилганлар асосида қуйидагича хулоса чиқариш мумкин:
- *1. Замонавий инсон уни ўраб турган атроф-муҳитнинг ташкил этувчилари яъни, табиий, техноген (техносфера) ва ижтимоий муҳит билан узлуксиз ўзаро таъсирда бўлади;*
- *2. XIX аср охиридан бошлаб XX аср давомида ва ҳозирги даврда ҳам техносфера ва ижтимоий муҳит узлуксиз ривожланмоқда, бунга ушбу соҳада инсон фаолияти орқали ўзлаштирилган улушларни ошиб бораётганлиги исботдир;*
- *3. Техносферани ривожланиши табиий муҳитни ўзгартириш ҳисобига амалга ошироқда.*

- Замонавий ҳаётда инсонларнинг ижтимоий мавқеларини юксалиши билан бирга уларнинг тинчлигига, соғлигига ва меҳнати хавфсизлигига хавф соладиган омиллар сони ҳам ортиб бормоқда. Маълум шароитда уларни инсонларнинг руҳий ҳолатига, соғлигига салбий таъсирини кўрсатиши ҳаммага маълум. Шу сабабли инсонларни нафақат уларнинг ақлий ёки жисмоний меҳнат фаолияти давомида балки, яшаш жойида, йўлда ва барча ҳолатларда хавфсизлигини, яхши кайфиятини, меҳнат қобилияти ва иш унумдорлигини таминлаш, соғлиги ҳақида қайғуриш масалаларини ижобий ҳал этиш жуда долзарб масалалардан биридир.
- Қайд қилинган масалаларни ижобий ҳал этишда ҳаёт фаолияти хавфсизлиги фанининг ўрни, унинг назарий маълумотлари билан бўлажак мутахассисларни қуроолантириш, муаммоларни ижтимоий ҳаётда мумкин қадар ижобий ҳал этилишига ёрдам беради.



- **1.2. Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги фанининг мақсади ва вазифалари**
- **Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги (ҲФХ)** — ишлаб чиқариш ва ноишлаб чиқариш муҳитида инсоннинг атроф муҳитга таъсирини ҳисобга олган ҳолда хавфсизлигини таъминлашга йўналтирилган билимлар системасидир.
- ҲФХнинг мақсади ишлаб чиқаришда авариясиз ҳолатга эришиш, жароҳатланишни олдини олиш, инсонлар соғлигини сақлаш, меҳнат қобилиятини ва меҳнат сифатини ошириш ҳисобланади.
- **Қўйилган мақсадга эришиш учун қуйидаги икки масалани ечиш лозим бўлади:**
- 1. **Илмий** (инсон-машина системасини; атроф муҳит-инсон, хавфли (зарарли) ишлаб чиқариш омиллари ва бошқаларни математик моделлаштириш);
-

- **2. Амалий** (ускуналарга хизмат кўрсатишда меҳнат хавфсизлигини таминлаш).
- Ҳаётий жараёнда инсонни атроф-муҳит ва унинг ташкил этувчилари билан ўзаро таъсири Ю.Н.Куржаковскийнинг «Ҳаёт фақат моддалар, энергиялар ва информациялар оқимларини тирик тана орқали ҳаракати жараёнида мавжуд бўла олмайди» деган ҳаётни сақлаш қонунига мос ҳолда элементлар орасидаги моддалар массасининг, барча турдаги энергиялар ва информацияларнинг оқимлари системасига асосланган.
- Ҳаётни сақлаш қонунисидаги оқимлар инсонга ўзини озиқ-овқатга, сувга, ҳавога, қуёш энергиясига, ўраб турган муҳит ҳақидаги информацияларга бўлган эҳтиёжларини қаноатлантириши учун керак. Шу билан бир вақтда инсон ҳаётий фазасида ўзидан онгли фаолияти билан алоқадор бўлган (механик, интеллектуал энергиялар) биологик жараён чиқимлари кўринишидаги маълум массадаги моддалар оқимини, иссиқлик энергия ва бошқа энергия оқимини ажратади. Моддалар ва энергиялар оқими алмашинуви инсон иштирок этмайдиган жараёнлар учун ҳам характерлидир.

- Табиий муҳит бизнинг планетамизга қуёш энергияси оқими кириб келишини таъминлайди. Бу эса ўз навбатида биосферада ўсимлик ва ҳайвонлар оқимини, моддалар (ҳаво, сув) адиабатик оқимини, ҳар хил энергиялар оқимини, жумладан фавқулодда ҳолатларда табиий муҳитдаги энергиялар оқимини рўёбга келтиради.
- Техносфера учун барча турдаги хом ашё ва энергиялар оқими, маҳсулотлар ва одамлар навбати оқимларининг ҳар хиллиги; чиқинди оқимлари (атмосферага чиқарилаётган чиқиндилар, сув ҳовзаларига ташланаётган саноат чиқиндилари, ифлос сувлар, суюқ ва қаттиқ чиқиндилар, ҳар хил энергетик таъсирлар) характерлидир.



- Ҳар қандай хўжалик юритишнинг чиқиндилари ва тескари самараси бўлади ва уларни бутунлай йўқотиб бўлмайди. Уларни бир физик-химик шаклдан бошқа шаклга ўтказиш ёки фазога чиқариб юбориш мумкин. Бундан ташқари техносферада юз берадиган тўсатдан портлаш, ёнғинлар натижасида, қурилиш конструкцияларини бузилишида, транспорт аварияларида ва шунга ўхшашларда катта миқдордаги чиқиндилар ҳосил бўлиши ва энергия оқимларини юзага келтириши мумкин.
- Ижтимоий муҳит табиий ва техноген оламни ўзгартиришга йўналтирилган инсонга характерли бўлган барча энергия оқимларини ишлаб чиқаради ва истеъмол қилади. Булар мисол қилиб жамиятдаги чекиш, алкоголь ичимликлар, наркотик моддалар ва шунга ўхшашларни истеъмол қилишга алоқадор зарарли ҳолатларни келтириш мумкин.



- «Инсон - атроф муҳит» системасини ҳар хил компонентлари, энергия ва информацияларини характерли массалар оқимини қуйида келтирамиз:
- **Табиий муҳитнинг асосий оқимлари.**
- - қуёш нурланиши, юлдуз ва планеталар нурланиши;
- - космик нурлар, чанг, астероидлар;
- - ернинг электр ва магнит майдони;
- - экосистемаларда, биосферада моддалар айланиши;
- - атмосфера, гидросфера ва литосфера ҳолатлари, шу жумладан фавқулодда ҳолатлар;
- - бошқалар.

## ○ **Техносферадаги асосий оқимлар.**

- - хомашёлар, энергиялар оқими;
- - иқтисодиёт соҳаси маҳсулотларининг оқими;
- - иқтисодиёт соҳаси чиқиндилари;
- - маиший чиқиндилар;
- - ахборот оқимлари;
- - транспорт оқимлари;
- - ёруғлик оқими (сунъий ёритиш);
- - моддалар ва техноген авариялардаги энергия оқимлари;
- - бошқалар.



○ **Ижтимоий муҳитдаги асосий оқимлар.**

- - ахборот оқимлари (ўқитиш, давлат бошқаруви, халқаро ҳамкорлик бошқалар);
- - одамлар оқими (демографик портлаш, аҳоли урбанизацияси);
- - наркотик , алкоголь воситалар ва бошқа оқимлари;
- - бошқалар.

○ **Ҳаёт фаолияти жараёнида инсон истеъмол қиладиган ва чиқарадиган асосий оқимлар.**

- - кислород, озиқ-овқат, сув ва бошқа моддалар (алкогол, тамаки, наркотиклар) оқимлари;
- - энергиялар оқими (механик, иссиқлик, қуёш ва бошқалар);
- - информация оқимлари;
- - ҳаёт фаолият жараёнидаги чиқиндилар оқими;
- - бошқалар.

### ○ 1.3. ҲФХ курсининг қисқача мазмуни

- Ҳаёт фаолият хавфсизлиги инсонни ҳар қандай муҳитдаги фаолиятида унинг хавфсизлиги ва соғлигини таъминловчи, хавфли ва зарарли омиллардан ҳимоя қилувчи амалиёт ва назарияни қамраб олган илмий билимлар мажмуидир
- *Бу фан қуйидаги асосий масалаларни ечади:*
- атроф муҳитнинг ноқулай таъсирларини туркумлайди (аниқлайди ва сонли баҳолайди);
- инсонни хавфлардан ҳимоялайди ёки унга ноқулай омиллар таъсирини олдини олади;
- хавфли ва зарарли омилларни таъсири салбий оқибатларини тугатиш;
- муҳитда инсонга нормал, шинам шароит яратиш

- Ҳаёт фаолият хавфсизлигининг интеграл кўрсаткичи ҳаётнинг давомийлиги ҳисобланади. Цивилизация тараққиёти (илмий-техниканинг, иқтисоднинг ривожланиш, қишлоқ хўжалигини индустрлаштириш, ҳар хил энергиялардан фойдаланиш - ядро энергиясигача, янги машина ва механизмларни яратилиши, зарар кун андаларга қарши ҳар хил ўғитларнинг қўлланилиши) инсон соғлигига салбий таъсир этувчи зарарли омиллар миқдорини сезиларли даражада кўпайтирмоқда. Шу сабабли ушбу омиллардан ҳимоялаш инсон ҳаёт фаолиятини таминлашнинг муҳим элементи бўлиб қолмоқ.
- Инсоният пайдо бўлгандан бошлаб ўзининг кўпайиши давомида иқтисодни ривожлантириш билан бирга хавфсизликнинг ижтимоий-иқтисодий системасини яратди. Бунинг оқибатида инсонга зарарли таъсирлар сонини ошишига қарамасдан инсоннинг хавфсизлиги даражаси ортди. Ҳозирги вақтда энг ривожланган мамлакатларда ўртача умр кўриш 77 ёшни ташкил қилади

○ *“Ҳаёт фаолият хавфсизлиги”* курси инсон организми ва атроф муҳит ўртасидаги мураккаб алоқаларни билиш жараёнини кўзда тутди. Инсонни муҳитга таъсири физикавий қонунлар бўйича муҳитнинг барча ташкил этувчилари (компонентлари)ни қарама-қарши таъсирини юзага келтиради. Инсон организми у ёки бу таъсирларни мослашиш чегарасидан ошмагунча оғриқсиз қабул қилади.

○ *Ҳаёт фаолият хавфсизлиги қуйидаги масалаларни кўриб чиқади:*

- - маиший муҳитдаги хавфсизлик;
- - ишлаб чиқариш муҳитидаги хавфсизлик
- - шаҳар муҳитидаги ҳаёт фаолияти хавфсизлиги;
- - атроф муҳитдаги хавфсизлик;
- - тинчлик ва уруш вақтидаги фавқулодда ҳолатлар.

- **Маиший муҳит** – бу маиший шароитдаги инсонга таъсир қилувчи барча омилларнинг йиғиндисидир. Организмни маиший омилларга реакциясини фаннинг соғлом турмуш тарзи, соғлом турмуш тарзининг касаллик профилактикаси билан алоқаси масалаларига бағишланган мавзуларда ўқиш мумкин.
- **Ишлаб чиқариш муҳити** – бу меҳнат фаолияти жараёнида инсонга таъсир қилувчи омиллар йиғиндисидир.
- Табиий муҳитдаги хавфсизлик – бу экологиянинг соҳаларидан биридир
- Экология организмни атроф муҳит билан ўзаро таъсири қонуниятларини ўрганади

## ○ Назорат саволлари

- 1. ҲФХ фанининг мазмуни нима?
- 2. ҲФХ фанининг мақсади нима?
- 3. Атроф-муҳит нима?
- 4. Экосистема деганда нимани тушунасиз?
- 5. Биосфера нима?
- 6. Техносферанинг инсон фаолиятига қандай алоқаси бор?
- 7. Литосфера ҳақида тушунчангиз?
- 8. Демографик портлаш нима?
- 9. Урбанизацияни қандай тушунасиз?
- 10. ҲФХ фанини ўрганишдан мақсад нима?
-