



5. Djuraboyev M.K. Bo’lajak o’qituvchilar pedagogic amaliyotining dasturiy – metodik ta’minotini takomillashtirish. Dissertatsiya. 2025.
6. Winman T. The Role of Social Pedagogy in a Digitalized Society. The Educational Review, USA, 4(3), 81-92.
- Piaget, Jean. The Origins of Intelligence in Children. Norton, 1973.
7. Papert, Seymour. Mindstorms: Children, Computer, and Powerful Ideas. Basic Books, 1991.
8. Oripov Xamidulla. Axborot texnologiyalari ta’limi va innovatsion yondashuvlar. Toshkent: Fan, 2018.
9. Sattorov Abdumo’min. Interaktiv o’qitish usullari va ularning dasturiy ta’minot ta’limidagi roli. Toshkent: Innovatsiya, 2020.
10. **A.M.O’rmonjonov.** (2025). INKLYUZIV TA’LIM SHAROITIDA MUSIQA SAVODXONLIGINI SHAKLLANTIRISHDA MULTIMODAL YONDASHUVNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI. ZAMONAVIY FAN: INNOVATSION YONDASHUVLAR VA YOSH TADQIQOTCHILARNING DOLZARB IZLANISHLARI, 1(1), 22-25.
11. **Ramziddin Tursunov.** (2025). IJTIMOIIY ONG VA MA’NAVIYAT TUSHUNCHASI HAMDA UNING MAZMUN-MOHIIYATI. *Kelajak o’qituvchisi - Kelajak Bunyodkori*, 1(2), 36-40.

SUVNING INSON HAYOTIDA GI O’RNI AXAMYAT

Avazova Maryamxon Baxtiyor qizi
Namangan davlat pedagoika inistituti talabasi
Email: avazovamaryamxon7@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola suvning inson hayotidagi o’rni va ahamiyati, qanday vasifalarni bajarishi, necha foizni tashkil etishi, biologik va kimyoviy jarayonlarini yuz berishi va shu bilan birga qanday vazifalarni bajarishi haqida fikr va mulohazalardan iborat.

Kalit sozlar: Suv molekulyasi, sitoplazma, qon chanqov, elektrolitlar, gipotalamusdan, biokimyoviy, qon hujayrasi, murakab ximiyaviy reaksiyalar, oksidlanish, gidroliz, yadro, suv balans.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF WATER IN HUMAN LIFE

Avazova Maryamxon Bakhtiyor qizi
Student of Namangan State Pedagogical Institute
Email: avazovamaryamxon7@gmail.com

Abstract: This article discusses the role and importance of water in human life, the functions it performs, the percentage it constitutes in the human body, the biological and chemical processes involving water, as well as the various tasks it carries out. The paper presents insights and reflections on these topics.

Keywords: Water molecule, cytoplasm, blood plasma, electrolytes, hypothalamus, biochemical processes, blood cell, complex chemical reactions, oxidation, hydrolysis, nucleus, water balance.

ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ВОДЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Авазова Марьямхон Бахтиёровна
Студентка Намаганского государственного педагогического института
Email: avazovamaryamxon7@gmail.com

Аннотация: В данной статье рассматривается роль и значение воды в жизни человека, какие функции она выполняет, какой процент составляет в организме, биологические и химические процессы, в которых участвует вода, а также различные задачи, которые она выполняет. Статья содержит мысли и размышления по данной теме.

Ключевые слова: Молекула воды, цитоплазма, кровь, электролиты, гипоталамус, биохимические процессы, кровяная клетка, сложные химические реакции, окисление, гидролиз, ядро, водный баланс.



Hujayraning hayot kechirishi uchun suv va unda erigan tuzlar va boshqalarning bo’lishi shart . Suv va tuzlar stoplazmaning fizik ximiyaviy xususyatlarini ,yani osmotik bosimini va ionli muxitining muqararligi va boshqalarni belgilaydi .Suv malekulasi dipol tuzilishga ega bo’lib , boshqa malekulalar blan tezda birikmalar hosil qladi bu birikmalar hosil qilgan muxitda esa ,stoplazma va yadroda bo’ladigan hamma murakab ximiyaviy reaksiyalar kechadi.

Hujayrada suvning miqdori kishi ulg’ayishi blan kamayib boradi . bu esa modda almashinuvini o’zgarishiga sabab bo’ladi .yadro va sitoplazmada bo’lgan moddalarning ko’p qismi suvda eriydi. Suvda oksidlanish va gidroliz kabi muxim jarayonlarda ishtirok etadi.(1)(29-bet 1 bo’lim). Odam tanasi massasini o’rtacha 60 % ni suv tashkil qiladi .Shunda 35 %hujayra ichidagi va 25 % hujayra tashqarisudagi suyuqlikdir.Qon hujayra tashqarisidagi suyuqlikdir. Qon hujayra tashqarisidagi suyuqlikning tarkibiy qismi bo’lib , uning miqdori tana massasining 4,5-5% ni tashkil etadi . Odam organizimi qancha yosh bo’lsa, tana massasining ko’proq qismini 65-70 % ni suyuqlik tashkil qiladi . bu yosh organizimda moddalar almashinuvi jarayoni keksalarnikiga nisbatan ancha faol o’tishini ta’minlaydi .(2) (25-bet).



Mening fikrimcha inson tanasida qon va suv kattda axamyatga ega albattda.Chunki inson tanasini 7 % ni qon tashkil etsa .Qon tarkibini 90 %suv tashkil etadi . Biz kundalik hayotimizda suvni o’z vaqtida va kerakli miqtorda istemol qilsak organizm uchun foydali bo’ladi.

Chanqov sezgisi uchun fizialogik reaksiya - suv ichishdir .Organizimga suv yetarli kirmaganda yoki ko’p suv yo’qotilganda chanqov paydo bo’ladi.Chanqov sezgisi organizimda suv balanisini va elektrolitlar movazanatini doimo bir darajada saqlab turishga yordamberadi.

Chanqov sezgisi uchun fizialogik reaksiya suv ichishdir .Organizimda suv yetarli kirmaganda yoki ko’p suv yo’qotilganda chanqov paydo bo’ladi .Chanqov sezgisi organizimda suv balanisi va elektrolitlar movazanatini doimo bir darajada saqlab turishga yordam beradi.Zamonaviy nazaryalarning biriga ko’ra ,chanqov umumiy xis hisoblanadi.uning kelib chiqish mexanizimi organizimda suv kamayganda osmotik bosimning ko’tarilishiga sezgir bo’lgan maxsus retseptorlarning qo’zg’alishi bilan tushuntirish mumkun osmoretseptor hujayralar deb ataluvchi bunday bunday retseptorlar ,jumladan gipotalamusdan topilgan.

Bu nuqtayi nazarda chanqov vaqtda doimo og’iz va halqum qurishi sezgisi ikkilamchi hodisadur og’iz va halqumni suv bilan chayish chanqov sezgisini kamaytiradi yo’qotmaydi.(2)(180 bet)

Bu kitobda aytilganidek so’lak sekretsasi20 % kamayganda chanqov sezgisinipaydo bo’lsa ,sekretsyasi 50 % kamayganda esa chanqov chidab bo’lmas darajaga yetadi .Inson doimo o’z ehtiyojlariga mos ravishda suv istemol qilishlari zarur .

Suv miqdori tanada individual rivojlanish sekin asta o’zgarib boradi. Masalan 2 oylik odam embrionida suv miqdori 97% tana ogiriligiga teng, tug’ilgan bola tanasida 66-75% emiziklik bolalarda 62-70%, kattalarda esa 60-75% qarilarda undan ham past. Suvga talab kishi yoshiga bog’liq agar har bir kg tonna kattalar bilan bolalarning suvga bolgan talabi solishtirishsa bolalarning talabi kattalarnikiga nisbatan koproq boladi.Masalan emiziklik chaqaloqlarda suvga talabi bir sutkada har bir kg ogirlik hisobiga 100-105ml bolsa ,kattalarniki 30-40mlni tashkil etadi .(20-bet) Mening fikrimcha kishi qancha vaznni tashkil qilsa shunga yarasha suv istemol qilishi kerak.

Odam ovqatsiz 5-60 kun yashashi lekin suv ichmas, bir necha kunda halok bo’ladi. Suv organizmda erituvchi vazifasini bajaradi. Hayotning asosini tashkil qiladigon biokimyoviy reaksiyalar faqat suvda erigan moddalar ortasida sodir bolishi mumkin. Suv organizm suyuq muxitining izosmolikligini saqlash



va qoldiq moddalarni chiqarib tashlash uchun zarur. Tanadagi suvning miqdori odamning yoshiga, jinsiga, organizmning holatiga bog’liq.

Godaklar tana massasining 75% ni suv tashkil qildi. Yosh yigitlarda bu miqdor 63%, qizlarda 52% boladi. Yetuk yoshli erkak va ayollarda bu raqam 52-56% ni tashkil qiladi. Ayollar tansida suv miqdori nisbatan kam bolishi yog toqimasida suv juda kam agar tanadagi suv miqdori yog’siz massaga hisoblansa erkaklarda ham ayollarda ham 73.2% boladi. Soglom odam qancha suv ichsa, shuncha suv ajratadi. Havo harorati meyyorida bo’lsa, kuniga 2.5 l ga yaqin suyuqlik ichadi. Bu miqdorning yarimi ichimliklardagi suvga tog’ri kelsa, ikkinchi yarimi tanadagi suyuqlik va moddalar almashunivi natijasida hosil bolgan metabolitik suvni tashkil qiladi. Organizmda suv buyraklar, opka va ichak orqali chiqariladi. Siydik tarkibidagi suvning o’rtacha miqdori 1- najosatdagi miqtori 100ml, ter va nafasdan chiqqan havodagi miqdori 900 ml.

(3)(215-bet).

Bu fikrlardan kelib chiqib biz har doim mineral tuzli va anorganik moddalarni yetarli bolgan va toza suv istemol qilishimiz kerak.

Xulosa qilib aytadigon bo’lsak inson hayotida suv juda muxim omilki suvsiz tabiat, hayvonat olami va insoniyatni tasuv qilib bolmaydi.

Suvsiz Inson organizmi 2-3 kun, hayvonlar 6-7 kun o’simliklar esa 20-25 kun umir ko’rishi mumkin. Shundan ma’lumki suvsiz faqat insonlar emas balki tabiat ham yo’q bo’lib ketishi mumkin. Shu sababdan biz suvni o’zimiz va kelajak avlod uchun asrab avaylashimiz zarur.

Foydalanilgan Adabiyotlar:

1. N.J.Toshmanov.”RIVOJLANISH BIOLOGIYASI”.
2. E.Nuriddinov”ODAM FIZIOLOGIYASI”
3. Qodirov “NARMAL-FIZIOLOGIYA “
4. O’rmonjonov Azizbek Muhammadjon o’g’li. (2025). MUSIQA TA’LIMINI BARCHA TALABALAR UCHUN INKLYUZIV TARTIBDA TASHKIL ETISH. *“Iqtidorli Talabalar Ilmiy Xabarlar” Ilmiy-Uslubiy Jurnali*, 1(2), 3-9.
5. Tursunov Ramziddin Abdixalil-o’g’li. (2025). JAMIYAT HAYOTIDA IJTIMOYIY ONG VA MA’NAVIYAT UYG’UNLIGI. *TA’LIM VA TARAQQIYOT*, 4(4), 324-330.

O‘ZBEK XALQINING AN‘ANAVIY MAROSIM VA URF-ODATLARINING TARIXIY ASOSLARI VA RIVOJLANISH FALSAFIY TAHLILI (QADIMGI DAVR, ISLOM DAVRI MISOLIDA)

Egamberdiyev Baxriddin Baxodir o’g’li

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti Namangan filiali

Ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrasida o’qituvchisi

egamberdiyevbaxriddin65@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-2272-7775>

Annotatsiya. Mazkur tadqiqot ishida o‘zbek xalqining an‘anaviy marosimlari va urf-odatlari, udumlarining tarixiy ildizlari, shakllanish bosqichlari, vaqt o‘tishi bilan sodir bo‘lgan madaniy-ijtimoiy o‘zgarishlar tahlil etilgan. O‘zbekistonda marosim madaniyatining paydo bo‘lishi eng qadimgi davrlarga, ya’ni ilk sivilizatsiyalar va qadimgi turkiy jamiyatlarga to‘g‘ri keladi. Arxeologik topilmalar, yozma manbalar, xalq og‘zaki ijodi namunalari asosida qadimgi zardushtiylik davrida shakllangan diniy an‘analar — olov, quyosh, suvga sig‘inish asosidagi marosimlar xalq hayotining ajralmas qismi sifatida o‘rganiladi.

Ushbu ilmiy tezis O‘zbekistonda qadim zamonlardan to hozirgi davrgacha bo‘lgan urf-odat va marosimlarning tarixiy evolyutsiyasini izchil tadqiq etishga, marosimlarning diniy, ijtimoiy va madaniy vazifalarini tahlil qilishga bag‘ishlangan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘zbek xalqining marosim madaniyati ming yillar davomida o‘z shaklini o‘zgartirib, mazmunini boyitib, milliy o‘zlikni anglashning muhim tarkibiy qismiga aylangan. An‘anaviy marosimlar xalq ma’naviyati, qadriyatlar va ijtimoiy hamjihatligini mustahkamlovchi omil sifatida bugungi kunda ham o‘z ahamiyatini saqlab kelmoqda.

Kalit so‘zlar: O‘zbek xalq urf-odatlar, an‘anaviy marosimlar, zardushtiylik, shamanlik, islom sivilizatsiyasi, Navro‘z, Bibi Seshanba, hayit marosimlari, sovet davri, diniy bayramlar, madaniy transformatsiya, tarixiy genezis, ijtimoiy qadriyatlar, milliy o‘zlik, ma’naviy meros.