

**To'xtamishev Otabek****Forish tumani 64-maktab
boshlang'ich sinf o'qituvchisi**

Annotatsiya. Mazkur maqolada inson sezgi a'zolarining tuzilishi, vazifalari va inson hayotidagi ahamiyati yoritilgan. Ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm bilish va teri sezgisi orqali insonning tashqi muhitni anglash jarayoni tahlil qilingan. Shuningdek, sezgi a'zolarining sog'liqni saqlash, xavfsizlikni ta'minlash va bilim olishdagi o'rni haqida ma'lumot berilgan. Maqolada sezgi a'zolarini asrash va gigiyena qoidalariga amal qilishning muhimligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar. sezgi a'zolari, ko'z, quloq, burun, til, teri, ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm bilish, retseptorlar, inson salomatligi, gigiyena, anatomiya, fiziologiya.

Аннотация. В данной статье рассматриваются строение, функции и значение органов чувств человека в его жизни. Проанализирован процесс восприятия окружающей среды через зрение, слух, обоняние, вкус и кожную чувствительность. Также представлена информация о роли органов чувств в сохранении здоровья, обеспечении безопасности и процессе познания. В статье подчеркивается важность бережного отношения к органам чувств и соблюдения правил гигиены.

Ключевые слова. органы чувств, глаз, ухо, нос, язык, кожа, зрение, слух, обоняние, вкус, рецепторы, здоровье человека, гигиена, анатомия, физиология.

Annotation. This article discusses the structure, functions, and importance of human sense organs in daily life. The process of perceiving the external environment through sight, hearing, smell, taste, and touch is analyzed. The article also provides information about the role of sense organs in maintaining health, ensuring safety, and supporting the learning process. Special attention is given to the importance of protecting sense organs and following hygiene rules.

Keywords. sense organs, eye, ear, nose, tongue, skin, vision, hearing, smell, taste, receptors, human health, hygiene, anatomy, physiology.

Inson organizmi tashqi muhit bilan doimiy aloqada bo'lib turadi. Atrofimizdagi ranglar, tovushlar, hidlar, ta'mlar va turli ta'sirlarni qabul qilishimizga sezgi a'zolarimiz yordam beradi. Sezgi a'zolari insonning bilish jarayonida, hayot faoliyatida va xavfsizligini ta'minlashda juda muhim rol o'ynaydi. Ular orqali biz dunyoni anglaymiz, o'rganamiz va unga moslashamiz.



Sezgi a'zolari nima?

Sezgi a'zolari — bu tashqi va ichki muhitdan kelayotgan ta'sirlarni qabul qilib, ularni asab tizimi orqali miyaga yetkazadigan maxsus organlardir. Insonda 5 asosiy sezgi a'zosi mavjud:

- Ko'rish (ko'z)
- Eshitish (quloq)
- Hid bilish (burun)
- Ta'm bilish (til)
- Teri sezgisi (teri)

Har bir sezgi a'zosi o'ziga xos tuzilishga va vazifaga ega.

1. Ko'rish a'zosi – Ko'z

Ko'z insonning eng muhim sezgi a'zolaridan biridir. Biz atrofimizdagi ma'lumotlarning katta qismini ko'z orqali qabul qilamiz. Ko'z yorug'likni qabul qiladi va uni asab impulslari orqali miyaga uzatadi.

Ko'zning asosiy qismlari:

- Shox parda
- Qorachiq
- Gavhar
- To'r parda (retina)

To'r pardada joylashgan maxsus hujayralar — tayoqchalar va kolbachalar yorug'likni sezadi. Kolbachalar ranglarni ajratadi, tayoqchalar esa qorong'uda ko'rishga yordam beradi. Ko'z salomatligini saqlash uchun to'g'ri ovqatlanish, yetarli yorug'likda o'qish va ko'zni ortiqcha zo'riqtirmaslik muhim.

2. Eshitish a'zosi – Quloq

Quloq tovush to'lqinlarini qabul qilib, ularni miyaga yetkazadi. Quloq uch qismdan iborat:

- Tashqi quloq
- O'rta quloq
- Ichki quloq

Tovush to'lqinlari quloq suprasiga urilib, eshitish yo'li orqali nog'ora pardaga yetadi. Tebranishlar o'rta quloq suyakchalari orqali ichki quloqqa o'tadi. Ichki quloqda joylashgan eshitish retseptorlari tovushni asab impulslarga aylantiradi.

Quloq nafaqat eshitish, balki muvozanatni saqlashda ham ishtirok etadi.



3. Hid bilish a'zosi – Burun

Burun orqali biz turli hidlarni sezamiz. Burun bo'shlig'ining yuqori qismida hid bilish retseptorlari joylashgan. Havo bilan kirgan hidli moddalar shu retseptorlar tomonidan qabul qilinadi va miyaga uzatiladi.

Hid bilish insonning xavfsizligi uchun ham muhim. Masalan, tutun, gaz yoki buzilgan ovqat hidini sezish orqali xavfdan saqlanish mumkin.

4. Ta'm bilish a'zosi – Til

Til yordamida biz shirin, sho'r, nordon, achchiq va umami kabi ta'mlarni ajratamiz. Til yuzasida ta'm bilish kurtaklari joylashgan bo'lib, ular ovqat tarkibidagi moddalarni sezadi.

Ta'm bilish hid bilish bilan chambarchas bog'liq. Agar burun bitgan bo'lsa, ovqatning ta'mini yaxshi sezmaymiz.

5. Teri – Sezish a'zosi

Teri inson tanasidagi eng katta a'zo hisoblanadi. U orqali biz issiq-sovuqni, og'riqni, bosimni va teginishni sezamiz. Terida turli xil retseptorlar mavjud:

Harorat retseptorlari

Og'riq retseptorlari

Bosim retseptorlari

Teri organizmni tashqi ta'sirlardan himoya qiladi va tana haroratini boshqarishda ishtirok etadi.

Sezgi a'zolarining ahamiyati

Sezgi a'zolari:

- Atrof-muhitni o'rganishga yordam beradi.
- Xavfdan ogohlantiradi.
- Bilim olish jarayonini osonlashtiradi.
- Hayot sifatini oshiradi.

Agar bir sezgi a'zosi faoliyati susaysa, boshqalari kuchayib, uning o'rnini qisman to'ldirishi mumkin. Bu inson organizmining moslashuvchanligini ko'rsatadi.

Xulosa

Bizning sezgi a'zolarimiz — bu tabiatning insoniyatga bergan bebaho ne'matlaridan biridir. Ular orqali biz dunyoni ko'ramiz, eshitamiz, his qilamiz va anglaymiz. Sezgi a'zolarini asrash, sog'lom turmush tarziga rioya qilish va gigiyena qoidalariga amal qilish har bir insonning burchidir.



Sezgi a'zolarimizni qadrlaylik va ularni doimo asraylik!

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. A. G'ofurov Odam anatomiyasi va fiziologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2018-yil.
2. B. Tursunov, D. Eshonqulov. Biologiya (8–9-sinflar uchun darslik). – Toshkent: Respublika ta'lim markazi, 2020-yil.
3. M. Rasulov .Salomatlik asoslari. – Toshkent: Sharq nashriyoti, 2017-yil.
4. Sh. Karimov. Odam va uning salomatligi. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2019-yil.