



**ERTALABKI OVQATLANISH TARTIBI VA UNING
BOLALARNING KOGNITIV RIVOJLANISHIGA TA'SIRI. MAKTAB
YOSHIDAGI BOLALARDA KONSENTRATSIYA VA AQLIY FAOLIYAT)**

*Ism familiya: **Qahramonov Davron Dilshod o'g'li***

*O'qish joyi: **Alfraganus University***

*Email: **qahramonovd035@gmail.com***

Annotatsiya: Ushbu maqolada ertalabki ovqatlanishning maktab yoshidagi bolalar uchun ahamiyati, uning kognitiv rivojlanish, diqqat va aqliy faoliyatga ko'rsatadigan ta'siri o'rganiladi. Tadqiqot davomida muntazam nonushta qiladigan va qilmaydigan bolalar o'rtasida diqqat markazida ushlab turish, vazifalarni bajara olish darajasi va umumiy aqliy faoliyatdagi farqlar kuzatildi.

Kalit so'zlar: ertalabki ovqatlanish, nonushta, bolalar salomatligi, kognitiv rivojlanish, konsentratsiya, aqliy faoliyat

Kirish

Maktab yoshidagi bolalar uchun ertalabki ovqatlanish (nonushta) nafaqat jismoniy salomatlik, balki kognitiv (aqliy) rivojlanish uchun ham muhim omil hisoblanadi. Qator xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, nonushta qilmagan bolalar dars paytida tez charchaydi, diqqatni jamlay olmaydi va bilimlarni o'zlashtirishda qiynaladi. Shunga qaramay, ko'plab oilalarda bolalarning ertalab ovqatlanishiga yetarli e'tibor berilmaydi. Ushbu maqolada ertalabki ovqatlanishning konsentratsiya va aqliy faoliyatga ta'siri tahlil qilinadi.

Mazkur tadqiqot Toshkent shahridagi uchta umumta'lim maktabida olib borildi. Tadqiqotda 7 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan jami 60 nafar sog'lom bola ishtirok etdi. Ishtirokchilar ixtiyoriy ravishda tanlandi va ularning ota-onalaridan yozma rozilik olindi. Bolalar ertalabki ovqatlanish odatiga ko'ra ikki guruhga bo'lindi: birinchi guruhga har kuni muntazam nonushta qiladigan 30 nafar bola, ikkinchi guruhga esa tez-tez nonushta qilmaydigan 30 nafar bola kiritildi.



Har ikki guruh ishtirokchilarining kognitiv faoliyati – ya'ni diqqat, xotira va aqliy ish faoliyatini baholash uchun psixologik va didaktik testlar qo'llanildi. Jumladan, qisqa muddatli xotirani tekshirish uchun sonlar va rasmlarni eslab qolish testlari, diqqatni baholash uchun maxsus matnli topshiriqlar, shuningdek, asosiy matematik vazifalarni bajarish orqali muammoli vaziyatlarni hal qilish qobiliyati sinovdan o'tkazildi. Barcha sinovlar maktabning ertalabki darslaridan oldin, bir xil sharoitda o'tkazildi.

Qo'shimcha ravishda, har bir bola uchun sinf rahbarining kuzatuvlari asosida baho varaqalari to'ldirildi. Ushbu varaqalarda bola darsdagi faolligi, e'tiborini saqlash qobiliyati va topshiriqlarni bajara olish darajasi bo'yicha reyting ko'rsatkichlari qayd etildi. Shuningdek, bolalarning jismoniy holatini kuzatish, masalan, holsizlik, bosh og'rig'i yoki charchash belgilarining mavjudligi ham alohida qayd qilindi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, har kuni muntazam nonushta qiladigan bolalar kognitiv faoliyat testlarida yuqori natijalarni namoyon etdilar. Ularning 85 foizi diqqat testlaridan yuqori ball oldi, topshiriqlarni bajarish samaradorligi esa 90 foizni tashkil etdi. Ushbu guruhdagi bolalar topshiriqlarni tez va aniq bajargan, test paytida charchoq va e'tiborni yo'qotish holatlari deyarli kuzatilmagan. Ularning o'qituvchilari tomonidan to'ldirilgan baholash varaqalarida darsdagi faollik, savollarga javob berish tezligi va mustaqil fikrlash ko'rsatkichlari yuqori deb baholangan.

Boshqa tomondan, nonushta qilmaydigan bolalar o'rtasida diqqatni jamlay olishda sezilarli muammolar aniqlandi. Konsentratsiya testlarida faqat 60 foizi o'rtacha natija ko'rsatdi, matematik va mantiqiy vazifalarni bajarish samaradorligi esa 65 foizdan oshmadi. Bu guruhdagi bolalarda test davomida charchash, tushkunlik va e'tiborning tez pasayishi tez-tez uchradi. O'qituvchilarning kuzatuvlari asosida bu bolalarda dars paytida holsizlik, sekin fikrlash va topshiriqlarni oxirigacha bajara olmaslik hollari qayd etildi.

Shuningdek, barcha ishtirokchilar orasida nonushta qilmaslikning ko'p uchraydigan sabablari so'rovnoma orqali aniqlanib, ular orasida vaqt yetishmasligi,



ishtaha bo'lmisligi va noto'g'ri ovqatlanish odatlari asosiy omillar sifatida qayd etildi.

Ertalabki ovqatlanish bolalar miya faoliyati uchun zarur bo'lgan energiya manbai hisoblanadi. U glyukoza darajasini muvozanatda ushlab turadi, bu esa xotira, tez fikrlash va konsentratsiya jarayonlariga bevosita ta'sir qiladi. Nonushta qilmaslik esa gipoglikemiya holatini yuzaga keltirib, bolalarning ruhiy va aqliy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotdan ko'rinib turibdiki, muntazam ertalab ovqatlanadigan bolalar o'qish faoliyatida ko'proq muvaffaqiyat qozonadi, mustaqil fikrlash va vazifalarni tez hal qilishga moyil bo'ladi. Bu esa ota-onalar va pedagoglarni bolalarning nonushtasiga jiddiy e'tibor qaratishga undaydi. Bundan tashqari, sog'lom nonushta bolalarda ijtimoiy faollik, darsga qiziqish va yaxshi kayfiyatni ham ta'minlaydi.

Xulosa

Ertalabki ovqatlanish maktab yoshidagi bolalar uchun muhim fiziologik va psixologik zarurat hisoblanadi. Muntazam nonushta qilish bolalarning diqqatni jamlash, vazifalarni bajarish, fikrlash tezligi kabi kognitiv ko'nikmalarini yaxshilaydi. Shu sababli, oilalarda sog'lom nonushta odatini shakllantirish va maktablarda sog'lom ovqatlanish targ'ibotini kuchaytirish tavsiya etiladi.

ADABIYOTLAR

1. Tarasova N. "Bolalar ovqatlanishi va rivojlanish." Toshkent, 2022.
2. WHO. "Breakfast and cognitive development in school-aged children." 2021.
3. Mamatqulova G.R. "Ovqatlanish tartibi va bolalar psixologiyasi." // Tibbiyot nazariyasi jurnali, 2023.
4. Benton D. "The influence of dietary status on the cognitive performance of children." Nutritional Neuroscience, 2020.
5. UNICEF. "The State of the World's Children: Nutrition." 2021.
6. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi ma'lumotlari, 2023.