



**BOLALARNI TARBIYALASHNI TAKOMILLASHTIRISHGA, SOG‘LOM
VA BARKAMOL AVLODNI SHAKLLANTIRISHGA INTILISH.**

Pirnazarova Madinabonu Shuhratjon qizi.

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti Tibbiyot fakulteti talabasi.

O‘zbekiston, Termiz.

Pirnazarova Madinabonu Shukhratjon kizi.

Student, Faculty of Medicine, Termez University of Economics and Service.

Uzbekistan, Termez.

Annotatsiya: Ma'lumki, kompyuter texnologiyalari asrida, afsuski, bolalar o'rtasida ochiq maydonlarda jismoniy harakat talab etadigan o'yinlarning ahamiyati pasayib ketdi. Natijada, bu ularning jismoniy va psixologik holatiga ma'lum ma'noda salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shuning uchun ham bolalarning tarbiyalashni takomillashtirish, sog'lom va barkamol avlodni shakllantirish bo'yicha aniq maqsadga yo'naltirilgan qo'shimcha chora-tadbirlar kompleksini amalga oshirishni davom ettirish, ushbu yo'nalishda davlat, nodavlat notijorat tashkilotlar va mahalliy hokimiyat organlarining o'rni katta.

Kalit so'zlar: Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti, bolalar salomatligi, oila, sog'lom muhit, sog'lom ovqatlanish, bolalar gelmintoz profilaktikasi, to'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzi, tibbiy-sanitariya.

Inson murakkab – ruh va jismdan tarkib topgan ulug mavjudotdir. Shunday ekan, u barkamol bo'lishi uchun ham ruhan, ham jisman yetuk bo'lishi lozim. Agarchi insonning insonligi uning ruhi bilan bo'lsa-da, uni borliqda jimsiz ham tasavvur qilib bo'lmaydi.

Islom dini sog'liqni saqlashga katta ahamiyat berib, quyidagi omillarga alohida e'tibor berishni talab yetadi: - tozalikka rioya qilish; - sog'liqqa zarar yetkazuvchi va atrofni iflos qiluvchi narsalardan qaytarish; - badantarbiya; - sog'liqqa zararli narsalardan tiyilish; - jismni toliqtirishdan qaytarish; - sog'liqni saqlash maqsadida yengillik va ruxsatlar berish va hokazolar.



O'zbekiston Respublikasi mustaqillikni qo'lga kiritgandan keyin barcha sohalarda keng islohotlarni amalga oshirib, bolalarni tarbiyalashni va qadriyatlarini tiklashga hamda uni rivojlantirishga katta e'tibor berildi.

O'zbekiston Respublikasida bolalarni tarbiyalashni takomillashtirishga, sog'lom va barkamol avlodni shakllantirish uchun quyidagilar nazarda tutiladi:

- bolalar farovonligini ta'minlash bo'yicha normativ-huquqiy bazani takomillashtirish, kamol topayotgan yosh avlodning manfaatlarini himoya qilish bo'yicha amalga oshirilayotgan chora-tadbirlarni keng yoritish;

- onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilishni kuchaytirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish;

- bolalarga ta'lim berish, ularni tarbiyalash va voyaga yetkazish sifatini oshirish;

- oilada sog'lom ma'naviy-axloqiy muhitni shakllantirish, bolalarni tarbiyalash uchun munosib shart-sharoitlar yaratish;

- ijtimoiy nochor bolalarning huquq va manfaatlarini ta'minlash;

- bolalar o'rtasida qonun buzilishlarining oldini olish va odil sudlov sohasida bola manfaatlarini ta'minlash

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra, jismoniy faollik hamda ovqatlanish me'yor va qoidalariga amal qilmaslik, tarkibida tuz, qand, yog' miqdori ko'p bo'lgan taom va shirinliklarni me'yoridan ortiq iste'mol qilish, shuningdek yetarli darajada vitamin va minerallar iste'mol qilmaslik oqibatida yoshlarda ratsional o'sish va aqliy rivojlanishda ortda qolish, kattalarda esa yurak qon-tomir, endokrin, xavfli o'sma kabi insonning erta o'limiga olib keluvchi qator kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lmoqda.

Shu bilan birga, koronavirus pandemiyasi oqibatlaridan olingan saboqlar kasallikning og'irligi va o'lim holatlarining katta qismi noto'g'ri turmush tarzi tufayli kelib chiqadigan yo'ldosh kasalliklar bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatdi.

Aholining sog'lom ovqatlanishi va jismoniy faolligini ta'minlashda davlat siyosatini yanada mustahkamlash, yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi borasida amalga oshirilayotgan ishlar samaradorligini yanada oshirish, har bir



fuqaroda sog‘lom ovqatlanish va jismoniy faollik madaniyatini shakllantirish maqsadida respublikamizda aholi salomatligini ta‘minlash bo‘yicha shunday tartib o‘rnatilgan, unga ko‘ra:

- 6 — 23 oylik bolalar uchun uy sharoitida tayyorlangan ovqatlarni boyitish maqsadida mikronutrient kukuni bilan;

- 6 oylikdan 5 yoshgacha bo‘lgan bolalar “A” vitamini bilan;

- 2 — 10 yoshdagi bolalar gelmintoz profilaktikasi bo‘yicha maxsus preparatlar bilan bepul ta‘minlanadi;

- homilador va bola emizuvchi ayollar hamda 3 — 15 yoshdagi bolalar yod preparati bilan;

- 35 yoshgacha tug‘ish yoshidagi ayollar temir va foliy kislotasi preparati bilan bepul ta‘minlanadi;

Bolalarning 5 yoshgacha bo‘lgan davrda optimal rivojlanishi va o‘shini ta‘minlash maqsadida quyidagilarni nazarda tutuvchi patronajning universal-progressiv modeli bosqichma-bosqich joriy etilgan:

- homilador va tug‘ruqdan keyingi davrdagi ayollar hamda 5 yoshgacha bolalari mavjud oilalar uchun amaldagi shtatlar doirasida alohida patronaj hamshirasini biriktirish;

- ushbu patronaj hamshirasi tomonidan umumiy holati qoniqarli va xavf guruhidagi aholini aniqlash hamda ular sog‘lig‘ining umumiy holatini differensiallashgan yondashuv asosida kuzatib borish;

- umumiy holati qoniqarli bo‘lgan barcha homilador va tug‘ruqdan keyingi davrdagi ayollar hamda 5 yoshgacha bolalari mavjud oilalarni yagona me‘yor asosida bevosita kuzatish;

- ruhiy tushkunlik holati, bolaning to‘g‘ri ovqatlanishi va rivojlanishi uchun sog‘lom muhitni ta‘minlashda qiyinchiliklari mavjud xavf guruhidagi homilador va tug‘ruqdan keyingi davrdagi ayollar hamda 5 yoshgacha bolalari bo‘lgan oilalarning har biriga individual reja asosida kengaytirilgan yordam ko‘rsatish.

Respublikamiz viloyatining tuman (shahar) ko‘p tarmoqli markaziy poliklinikalarida to‘g‘ri ovqatlanish va sog‘lom turmush tarzini yuritish bo‘yicha



maxsus tayyorgarlikdan o'tgan shifokor va o'rta tibbiyot xodimlaridan iborat "To'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzi" xonalari tashkil etilgan.

"To'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzi" xonalarda aholiga to'g'ri ovqatlanish, sog'lom turmush tarzi va jismoniy faollik masalalarida yakka tartibda profilaktik tadbirlarni olib boriladi.

Respublika o'rta tibbiyot va farmatsevtika xodimlari malakasini oshirish va ularni ixtisoslashtirish markazi hamda tibbiyot oliy ta'lim muassasalariga birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalari tibbiy xodimlari uchun diyetologiya bo'yicha qayta tayyorlash kurslarini, aholi uchun ovqatlanish bo'yicha maslahatchi tayyorlash kurslarini tashkil etilgan.

Sanitariya, gigiyena va kasb kasalliklari ilmiy-tadqiqot institutida qo'shimcha ravishda sog'lom va xavfsiz oziq-ovqat mahsulotlari xomashyosining asosiy turlarini kengaytirish, oziq-ovqat mahsulotlarini mikronutriyentlar bilan boyitish, aholining yoshi, jinsi, fiziologik holati, kasbi va kasalliklaridan kelib chiqqan holda sog'lom va parhezli ovqatlanish hamda profilaktik tibbiyot masalalari bo'yicha sanitariya qoidalari va me'yorlarini tayyorlash, o'quv dasturlarini ishlab chiqish va ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda.

Ayni damda aholi orasida targ'ibot ishlarini taniqli madaniyat vakillari va sportchilarni jalb qilgan holda ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlarda videorolik shaklida, aholi orasida infografik tarqatma materiallardan foydalangan holda olib borish amaliyotini yo'lga qo'yilgan. Bunda, ayniqsa, noto'g'ri ovqatlanish va kam harakatlanishning inson salomatligiga salbiy ta'siri, xususan buning oqibatida yuzaga keladigan kasalliklar va ularning asoratlari hamda kasalliklar profilaktikasi va uni davolashda meva va sabzavotlarning xususiyatlari, jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishning inson salomatligiga foydasini yoritishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

To'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzini yuritish maqsadida:

- maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "Shaxsiy gigiyena va jismoniy tarbiya asoslari" mashg'ulotlari o'tkaziladi;



- respublika umumiy o'rta ta'lim muassasalarida o'quv darslarini qayta ko'rib chiqqan holda 1 — 4-sinflar uchun “Tarbiya” va “Atrofimizdagi olam” fanlari, yuqori sinflar uchun “Biologiya” fani tarkibida to'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha “Salomatlik saboqlari” mavzulari kiritildi;
- akademik litsey, professional va oliy ta'lim muassasalarining “Jismoniy tarbiya” fani doirasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazilmoqda;
- tibbiyot texnikumlarida valeolog, diyetolog, nutritsiolog mutaxassisliklarini tayyorlash, nutritsiolog va diyetolog magistratura (internatura, klinik ordinatura) mutaxassisliklarini 1 yillik o'quv dasturlari asosida tayyorlash yo'lga qo'yildi;
- tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida bakalavriat, klinik ordinatura, magistratura, tibbiyot kollejlari va Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumlarining barcha yo'nalishlarida to'g'ri ovqatlanish mavzulari alohida sikkda o'qitilyapti;
- barcha mutaxassisliklar bo'yicha vrach va o'rta tibbiyot xodimlari malakasini oshirish, qayta tayyorlash kurslari bo'yicha fan dasturlariga “Sog'lom turmush tarzi va to'g'ri ovqatlanish mezonlari” mavzulari kiritildi.

Birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalari, jumladan ko'p tarmoqli va oilaviy poliklinikalar, oilaviy shifokor punktlarida faoliyat yurituvchi vrach va o'rta tibbiyot xodimlarini diyetologiyani chuqurlashtirib o'rgatgan holda valeologiya bo'yicha maxsus tayyorgarlikdan o'tkazilmoqda. Oilaviy shifokorlar va o'rta tibbiyot xodimlarini Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining tavsiyalariga asosan yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi bo'yicha katta yoshdagi aholiga maslahatlar berish tashkillashtirildi.

Oziq-ovqat mahsulotlarini tarkibida tuz, qand va yog' miqdori inson sog'lig'i uchun xavfsiz yoki zararli ekanligini ko'rsatuvchi belgilar bilan tamg'alash quyidagi tartibda ikki bosqichda joriy etildi:

- oziq-ovqat mahsulotlarini tamg'alash ixtiyoriy ravishda amalga oshiriladi;



-xavfsizlik belgisi bilan tamg'alangan oziq-ovqat mahsulotlarining reklamasi imtiyozli tariflar asosida tarqatiladi (joylashtiriladi);

-ta'lim, sport va tibbiyot muassasalarida xavfsizlik belgisi bilan tamg'alanmagan oziq-ovqat mahsulotlarini sotishga yo'l qo'yilmaydi hamda bunday mahsulotlarni realizatsiya qilish savdo qoidalarini buzish sifatida baholanadi;

Respublika hududida realizatsiya qilish uchun olib kiriladigan va mahalliy ishlab chiqariladigan oziq-ovqat mahsulotlari ularning inson sog'lig'i uchun xavfsiz yoki zararli ekanligini ko'rsatuvchi belgilar bilan majburiy tartibda tamg'alanadi.

Bunda, tarkibida tuz, qand va yog' miqdorini hisobga olgan holda oziq-ovqat mahsulotlarining inson sog'lig'i uchun xavfsiz yoki zararli ekanligini belgilash davlat sanitariya nazorati organlari tomonidan amalga oshiriladi.

«Mamlakatimizning barcha hududlarida yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olish, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan sa'y-harakatlar muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularda aholi faol ishtirok etmoqda. Bu safargi tadbirlar bolalar salomatligiga bag'ishlandi. Unda maktabgacha va maktab yoshidagi o'quvchilari o'rtasida salomatlik startlari o'tkazildi. Shuningdek, tibbiyot xodimlari va aholi ishtirokida qator tibbiyot muassasalarida 5 kilometrga faol yurish va gimnastika mashg'ulotlari ham tashkil etildi.

Ma'lumki, kompyuter texnologiyalari asrida, afsuski, bolalar o'rtasida ochiq maydonlarda jismoniy harakat talab etadigan o'yinlarning ahamiyati pasayib ketdi. Natijada, bu ularning jismoniy va psixologik holatiga ma'lum ma'noda salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shuning uchun ham bolalarni gimnastika va sport o'yinlariga ko'proq vaqt sarflashga undash lozim. Yengil mashqlar hatto chaqaloqlar uchun ham foydali hisoblanadi. Ular bolaning tanasini chiniqtiradi, immunitetini kuchaytirib, chidamliligini oshiradi. Bolalikdan boshlangan jismoniy tarbiya uning jismoniy mashqlarga mehrini uyg'otadi. Bu esa kelajakda uning sog'lig'iga tizimli ijobiy ta'sir ko'rsatishi turgan gap.

Bolalarga yengil gimnastika mashqlarini ertalab qilish tavsiya etiladi. Oilada bunday mashg'ulotlar odatiy bo'lsa, bolalar jon deb shug'ullanishadi. Ammo ular



taqlid qilishni yaxshi ko'rganliklari bois kattalarga ergashib, tanasini zo'riqtirib qo'yishlari mumkin. Bolalar uchun jismoniy tarbiya mashqlari o'yin shaklida bo'lishi maqsadga muvofiq. Badiiy gimnastika bolalar uchun juda foydali hisoblanadi, jumladan, egiluvchanlik va muvozanatni, harakat a'zolarini rivojlanadi.

Bolalar uchun eng yaxshi jismoniy tarbiya – bu muntazam yurishdir. Bolalar ko'chaga chiqqanda faqatgina qumda o'ynab yoki arg'amchida uchib o'tirmasdan faol yurishga ham o'rganishi kerak. To'rt yoshli bolalar uchun yurish taxminan 15-20 daqiqadan oshmasligi kerak. 5 yoshga to'lganda esa yurish 30-40 daqiqa davom etsa maqsadga muvofiq.

Toza havoda muntazam yurish nafaqat salomatlikni yaxshilaydi, balki nafas olish, mushak, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi. Yurganingizda mushaklarning faol harakati tufayli tomirlarda qon aylanishi yaxshilanadi. Natijada varikozning oldi olinadi, organizmdan toksinlar chiqib ketadi. Umuman olganda, yurish vujudga ijobiy ta'sir ko'rsatib, immunitet va chidamlilikni oshiradi, aqliy salomatlikni mustahkamlab, uyquni yaxshilaydi.

Mutaxassislarning fikricha, yurish yugurish va boshqa jismoniy mashqlardan ko'ra anchayin foydaliroqdir. Salomatlik maqsadida yurish uchta tamoyilga asoslangan. Birinchisi, «Zarar qilmang», ya'ni intensivlik va davomiylik tananing holatiga mos kelishi kerak. Ikkinchisi, bosqichma-bosqich, ya'ni sur'at, vaqt va muddat tana uchun ortiqcha bosimlarsiz o'sib borishi lozim. Uchinchi tamoyil esa muntazamlik, ya'ni yurishning kunlik miqdoriga amal qilish. Tavsiyaga ko'ra, yurish haftasiga 3-4 marta, kamida 30 daqiqa davom etishi talab etiladi.

Shaxsning sog'lom turmush tarziga o'tishida quyidagilardan kelib chiqsa samaradorligini bildiradi:

- ijobiy va samarali tarzda xavf omillarining ta'sirini, kasallanishini kamaytirganda yoki yo'q qilganda va natijada davolanish xarajatlarini kamaytirganda;
- inson hayotining sog'lom va bardoshli bo'lishiga hissa qo'shganda;
- yaxshi oilaviy munosabatlar, bolalar salomatligi va baxtini ta'minlaganda;



- shaxsning o'zini o'zi anglash ehtiyojini qondirish uchun asos bo'lib, yuqori ijtimoiy faollik va ijtimoiy muvaffaqiyatni ta'minlaganda;
- shaxsning yuqori ish qobiliyatini, ishda charchoqning kamayishini, yuqori mehnat unumdorligini va shu asosda katta moddiy boylikka olib kelganda;
- yomon odatlardan voz kechish, faol dam olish vositalari va usullaridan unumli foydalanish bilan vaqt byudjetini oqilona tashkil etish va taqsimlash imkonini berganda;
- quvnoqlik, yaxshi kayfiyat va optimizmni ta'minlaganda.

Shunday qilib, Sharq mutafakkirlari bola sog'lig'ini mustahkamlash va muhofaza qilishda jismoniy tarbiyaning roliga katta baho berganlar. Ular toza havoning a hamiyati, terini parvarish qilish qoidalariga, organizmni chiniqtirishga, jismoniy mashqlarga ko'p e'tibor qilganlar. Kasalliklarning oldini olish va davolash yuzasidan maslahatlar berganlar. Sharq mutafakkirlarining ovqatlanish, mehnat, uxlash, jismoniy mashqlar masalalari yuzasidan bergan maslahatlari hozirgi kunda ham a hamiyatlidir.

Bugungi maktab bolasidan aniq bilimlarga emas, fikrlash ko'nikmasi, kattalar va tengdosh o'rtoqlarini tushunish, ular bilan hamkorlik qilish ham talab etiladi. Shuning uchun bola maktabga qadam qo'yayotganida qanchalik bilimga ega ekanligi emas, balki uning yangi bilimlarni egallashga tayyorligi, atrof-olamga moslashishi ko'nikmasi, voqea-hodisani mustaqil ravishda tahlil etishi va mustaqil harakat qilishi muhim hisoblanadi. Bolani biror narsaga o'rgatishgina emas, unda o'z kuchiga ishonchni orttirish, o'z g'oyasini himoya qilish, mustaqil ravishda bir qarorga kelish hamda unda "Men" kontsepsiyasini shakllantirish ham muhimdir.

ADABIYOTLAR

1. B.B.Ma'murov Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Тошкент "Turon zamin ziyo" 2014.
2. D. Sharipova va boshqalar "Agar bolam sog'lom bo'lsin desangiz" (Ota-onalarga maktabgacha yoshdagi bolalarning gigiyenik tarbiyasi haqida) metodik qo'llanma. T.: 2006.
3. Atoyev A.Q. Farzandingiz barkamol bo'lsin T., «Ibn Sino», 1990.
4. Sharipova D.J., Semenova L.M. Kichkintoylarni gigiyenik tarbiyalash. T., "O'qituvchi", 1997.