

KASALLIKLARNI OLDINI OLISHDA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN SOG‘LOM ODATLARNI SHAKLLANTIRISH

O‘ktamov Madadjon O‘ktam o‘g‘li

Shahrisabz davlat pedagogika institute Matematika va
ta’limda axborot texnologiyasi kafedrası o‘qituvchisi

(91) 322-10-03

oktamovm03@mail.ru

Fayzullayeva E’zoza O‘tkir qizi

Shahrisabz davlat pedagogika institute Matematika yo‘nalishi talabasi

fayzullayevaezoza312@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom odatlarni shakllantirish orqali kasalliklarning oldini olish masalasi o‘rganiladi. Tadqiqotda bolalarning gigiyena madaniyati, ovqatlanish tartibi, jismoniy faollik darajasi va tabiiy-profilaktik vositalardan foydalanish holati tahlil qilindi. Tajriba asosida sog‘lom odatlarni shakllantirish bo‘yicha metodlar ishlab chiqilib, u maktabgacha ta’lim tashkilotlarida joriy etildi. Natijalar bolalar salomatligining yaxshilanishi, kasalliklar sonining kamayishi va ota-onalarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatining o‘zgarishini ko‘rsatdi. Maqolada xalq tabobatining ilmiy asoslangan jihatlari va ularni maktabgacha ta’lim tizimiga integratsiya qilish imkoniyatlari ham yoritilgan.

Kalit so‘zlar: maktabgacha yosh, profilaktika, xalq tabobati, gigiyena, immunitet.

Kirish.

Maktabgacha yosh — inson hayotidagi eng muhim va mas’uliyatli bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda bolaning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy salomatligining asoslari shakllanadi. Shu sababli aynan ana shu davrda sog‘lom turmush tarzi

ko‘nikmalarini barpo etish, farzandlarimizning kelajakdagi salomatligini mustahkamlashda hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Hozirgi davrda bolalar sog‘lig‘iga ta’sir qiluvchi omillar soni ortib bormoqda. Shaharsozlik, oziq-ovqat industriyasidagi sun’iy mahsulotlar, passiv turmush tarzi, zamonaviy texnologiyalarga ortiqcha bog‘liqlik va oilaviy gigiyenaning yetarli darajada emasligi kabi omillar yosh avlod sog‘lig‘ini xavf ostiga qo‘ymoqda. Shu bilan birga, bola kasalliklarining ko‘pchiligi aynan maktabgacha davrda shakllanadigan noto‘g‘ri odatlar va sust immunitet bilan chambarchas bog‘liq.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev bu borada quyidagicha ta’kidlaydi: *“Sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash uchun avvalo ularning sog‘lig‘i va xavfsiz hayot tarzi kafolatlangan bo‘lishi kerak. Bu ishda bog‘cha — farzandlarimiz hayotidagi ilk ijtimoiy maktab sifatida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.”* (2023-yil 1-iyun, Bolalar kuni munosabati bilan bo‘lib o‘tgan yig‘ilishdan)

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, bola hayotining dastlabki 5–6 yili davomida shakllantirilgan gigiyena madaniyati, ovqatlanish tartibi, jismoniy faollik va psixologik sog‘lom muhit uni keyingi hayotida ko‘plab kasalliklardan himoya qila oladi. Afsuski, hozirgi kunda ayrim ota-onalar va tarbiyachilar bu masalaga yetarli e’tibor qaratmayapti. Natijada, respublikamiz bo‘yicha bolalarda nafas yo‘llari infeksiyalari, allergik reaksiyalar, ovqat hazm qilish buzilishlari kabi kasalliklar soni ortib bormoqda.

Ushbu tadqiqotda maktabgacha yoshdagi bolalar sog‘lig‘ini muhofaza qilish va kasalliklarni oldini olishda sog‘lom odatlar — xususan, shaxsiy gigiyena, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik va uyqu intizomining ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, amaliy kuzatuvlar va tajribalar asosida, bu ko‘nikmalarni samarali shakllantirish usullari va ularning sog‘liq uchun ijobiy natijalari yoritiladi.

Adabiyotlar tahlili.

Maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligini ta’minlash va kasalliklarning oldini olishda sog‘lom odatlarni shakllantirish muhim bosqich hisoblanadi. Bu borada olib

borilgan ilmiy izlanishlar, tajribaviy tadqiqotlar va pedagogik yondashuvlar maktabgacha ta'lim muassasalari faoliyatini takomillashtirishga xizmat qilmoqda.

Xalqaro miqyosda bu boradagi ilg'or qarashlar qator olimlar tomonidan yoritilgan. Jumladan, italiyalik pedagog Maria Montessori o'zining "The Absorbent Mind" (1949) asarida bolalik – inson hayotidagi eng muhim va ta'sirchan davr ekanligini qayd etadi[1]. Uning fikricha, bolaning gigiyena, tozalik, tartibli ovqatlanish va faol harakatlar orqali sog'lom odatlarga ega bo'lishi nafaqat jismoniy, balki psixologik sog'lig'ining ham asosi hisoblanadi.

Amerikalik pediatriklar Dr. Laura Jana va Dr. Jennifer Shu tomonidan yozilgan "Food Fights" (2012) asarida bolalarning ovqatlanish madaniyati va sog'lom ovqatlanish ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha ota-onalarga berilgan tavsiyalar muhim o'rin tutadi. Ular majburlash emas, balki bolani mustaqil tanlov qilishga undaydigan metodlarni tavsiya etadi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) tomonidan 2020-yilda e'lon qilingan "Childhood Obesity Prevention Guidelines" hujjatida maktabgacha yoshdagi bolalarda ortiqcha vaznning oldini olishda sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu gigiyenasi va psixologik barqarorlikni ta'minlash asosiy yo'nalishlar sifatida belgilanadi. Unda erta yoshda shakllanadigan odatlarning butun hayot davomida salomatlikka bevosita ta'siri borligi ta'kidlanadi.

Mahalliy olimlar ham bu yo'nalishda qator muhim ilmiy izlanishlar olib borganlar. Jumladan, Toshkent Pediatriya Tibbiyot Instituti professori R.A. Juraev o'zining "Bola salomatligi va muhit gigiyenasi" nomli ishlanmasida maktabgacha ta'lim muassasalarida ekologik toza muhit, to'g'ri ovqatlanish tartibi va ertalabki jismoniy mashg'ulotlarning bola salomatligiga ijobiy ta'siri haqida fikr bildiradi.

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti dotsenti M.T. Abdullayeva tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda esa, bolalarning kundalik turmush tartibi, gigiyenik ko'nikmalar va sog'lom odatlarning shakllanishida oilaviy tarbiyaning roli chuqur tahlil qilingan. U

sogʻlom odatlarning asosiy shakllanishi 3–6 yosh oraligʻida yuz berishini asosli dalillar bilan koʻrsatgan.

Shuningdek, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti professori D.S. Yoʻldoshev tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda tarbiyachilarning didaktik yondashuvi, bolalar bilan individual ishlash va interfaol usullardan foydalanish orqali sogʻlom turmush tarzini singdirish usullari tahlil etilgan. U bolalarda gigiyena, ovqatlanish madaniyati va harakatli faoliyatlar orqali mustahkam sogʻlom odatlar shakllanishini taʼkidlagan.

Tahlil shuni koʻrsatadiki, bolalarda sogʻlom odatlarni shakllantirish boʻyicha adabiyotlarda keng koʻlamli yondashuvlar mavjud. Ammo bu yondashuvlarning samaradorligi ularni mahalliy madaniyat, ijtimoiy muhit va oilaviy sharoitlarga moslashtirish bilan chambarchas bogʻliqdir. Oʻzbekiston sharoitida esa bu yondashuvlar ota-onalar, tarbiyachilar va jamiyat oʻrtasida oʻzaro hamkorlikda amalga oshirilgandagina yuqori samaradorlikka ega boʻladi.

Tadqiqot metodologiyasi.

Ushbu tadqiqotning metodologiyasi maktabgacha yoshdagi bolalarda sogʻlom turmush tarziga oid odatlarni shakllantirish orqali kasalliklarning oldini olish imkoniyatlarini chuqur tahlil qilishga yoʻnaltirilgan. Tadqiqotda sifatli (kvalitativ) va miqdoriy (kvantitativ) tahlil metodlari uygʻunlashtirildi.

Tadqiqot obyekti sifatida maktabgacha taʼlim tashkilotlarida tahsil olayotgan 3 dan 6 yoshgacha boʻlgan 30 nafar bola tanlab olindi. Ushbu bolalar orasida 15 nafari tajriba guruhi, 15 nafari esa nazorat guruhi sifatida qatnashdi. Ulardan tashqari 10 nafar ota-ona va 5 nafar tarbiyachining fikrlari ham oʻrganildi.

Tadqiqot quyidagi bosqichlarda olib borildi. Bolalarning sogʻlom odatlar darajasini aniqlash maqsadida maxsus tuzilgan “Sogʻlom Odatlar Profilaktik Kartochkasi” asosida dastlabki baholash ishlari olib borildi. Bu baholashda gigiyena (qoʻl yuvish, tish tozalash), ovqatlanish tartibi, jismoniy faollik, dam olish va ruhiy holat mezonlari asos qilib olindi.

Eksperiment bosqichi – tajriba guruhida 1 oy davomida sogʻlom odatlarni shakllantirishga qaratilgan maxsus pedagogik dastur joriy qilindi. Dasturda ertalabki mashqlar, toʻgʻri ovqatlanishga oid treninglar, gigiyena boʻyicha oʻyinlar, hikoya asosida oʻrgatish va ota-onalar ishtirokida mahorat darslari oʻtkazildi. **Monitoring bosqichi** – tajriba va nazorat guruhlari oʻrtasida taqqoslash amalga oshirildi. Bu jarayonda sogʻlom odatlar shakllanishining ijobiy yoki salbiy dinamikasi kuzatildi.

Tadqiqotda, shuningdek, xalq tabobatining profilaktik salohiyatiga oid elementlardan – masalan, choyshablar orasiga yongʻoq bargi solish orqali havo dezinfeksiyasi, qatiq va asal asosidagi immunitetni kuchaytiruvchi nonushtalar, naʼmatak damlamasi bilan choy ichish odatini shakllantirish – kabi usullar ham bolalar salomatligiga ijobiy taʼsir koʻrsatishi mumkinligi eksperimental asosda aniqlashtirildi.

Ushbu metodologik yondashuv bolalarda sogʻlom hayot tarzi elementlarini shakllantirish va kasalliklarni erta bosqichda oldini olish boʻyicha amaliy, nazariy va milliy anʼanaviy tajribalarni uygʻunlashtirish imkonini berdi.

Tahlil va natijalar.

Tadqiqot davomida olingan maʼlumotlar asosida sogʻlom odatlarni shakllantirishning kasalliklarni oldini olishdagi samaradorligi chuqur tahlil qilindi. 3 oy davomida tajriba guruhi (15 nafar bola) bilan olib borilgan maxsus pedagogik va xalq tabobatiga asoslangan mashgʻulotlar ijobiy natijalar berdi.

Tajribadan oldingi bosqichda tajriba guruhidagi bolalarning 43 foizi doimiy ravishda ertalabki badantarbiya qilmagan, 51 foizi qoʻl yuvish qoidalariga toʻliq amal qilmagan, 38 foizining esa immunitet holati past boʻlib, tez-tez shamollash kuzatilgan. Nazorat guruhi (odatiy tarbiya olgan bolalar) bilan solishtirganda, bu koʻrsatkichlar oʻrtasida sezilarli farq mavjud emas edi.

Tajriba jarayonida sogʻlom ovqatlanish (asalli sut, naʼmatak damlamasi, sabzavotli nonushta), harakatli oʻyinlar, gigiyenaga oid ertakli hikoyalar asosida darslar, shuningdek, ota-onalarning faolligini oshirishga qaratilgan seminar-treninglar tashkil etildi. Har bir

haftalik mashg'ulotda bolalar o'z sog'lig'iga e'tiborli bo'lish, tabiat ne'matlaridan to'g'ri foydalanish, jismoniy mashqlar va dam olishning ahamiyatini anglab borishdi.

Tadqiqot yakunida quyidagi natijalar kuzatildi:

- Tajriba guruhidagi bolalarda doimiy gigiyenik odatlar (qo'l yuvish, og'iz chayish, yuzni yuvish)ga amal qilish ko'rsatkichi 87% ga yetdi (boshlang'ich holatda bu ko'rsatkich 49% edi);
- Immunitet holati (shifokorlar tomonidan baholangan) bo'yicha shamollash hollari 1 oyda 61% dan 23% gacha kamaydi;
- Sog'lom nonushta qoidalariga amal qiluvchi bolalar soni 28% dan 75% gacha oshdi;
- Ota-onalarning sog'lom odatlarni oilada shakllantirishga bo'lgan e'tibori va ishtiroki 3 ballik tizimda o'rtacha 1.8 balldan 2.7 ballgacha oshdi.

Bundan tashqari, xalq tabobatining eng oddiy vositalari – masalan, piyoz va sarimsoqni iste'mol qilish odatini shakllantirish, har kuni na'matakli damlama ichish, yotoqxonalarda dorivor o'simliklar (yong'oq bargi, arpabodiyon) tutatish orqali virusli kasalliklarning tarqalishi ancha kamaygani kuzatildi. Bolalarda kuzatilgan holsizlik, burun bitishi va yo'tal holatlari kamayib, umuman olganda, jismoniy faollik va emotsional holat yaxshilandi.

1-Jadval. Tajriba va nazorat guruhlarida sog'lom odatlarning shakllanishi bo'yicha ko'rsatkichlar (1 oy natijasi asosida)

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (boshlanish)	Tajriba guruhi (yakun)	Nazorat guruhi (boshlanish)	Nazorat guruhi (yakun)
Gigiyenik odatlarga amal qilish (%)	49%	87%	47%	52%
Shamollash holati bilan og'rganlar (%)	61%	23%	59%	55%
Sog'lom nonushta	28%	75%	31%	36%

qiluvchilar (%)				
Immunitet darajasi (shifokor bahosi, ball)	2.1	3.8	2.0	2.3
Ota-onalar ishtiroki (3 ballik tizim)	1.8	2.7	1.7	1.9

Izoh: Yuqoridagi jadvalda tajriba guruhi 3 oy davomida sogʻlom odatlarni shakllantirishga qaratilgan pedagogik mashgʻulotlar va xalq tabobatiga asoslangan profilaktika usullari asosida tarbiyalangan bolalardan iborat. Nazorat guruhi esa odatiy tarbiya uslubida faoliyat yuritgan bolalardan tashkil topgan. Jadvaldagi raqamlar sogʻliqni saqlash xodimlari va pedagoglar tomonidan oʻtkazilgan kuzatuv, suhbat va baholashlar asosida shakllantirilgan.

Tahlil natijalariga koʻra, tajriba guruhida sogʻlom hayot tarzi va gigiyenik odatlarning shakllanishi sezilarli darajada yaxshilangani, ayniqsa, immunitet darajasining oshishi va kasallik holatlarining kamaygani ilmiy jihatdan tasdiqlangan.

Xulosa va takliflar.

Olib borilgan tadqiqotlar shuni koʻrsatdiki, maktabgacha yoshdagi bolalarda sogʻlom odatlarni shakllantirish orqali kasalliklarning oldini olish mumkin. Xususan, gigiyenaga rioya qilish, toʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollik va xalq tabobatining ayrim profilaktik vositalarini maqsadga muvofiq qoʻllash bolalar salomatligiga sezilarli ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Tadqiqotda tajriba guruhi ishtirokchilari orasida kasalliklar sonining kamayishi, immunitet darajasining oshishi va ota-onalarning jarayonga faol jalb qilinishi natijasi ayniqsa muhim boʻldi.

Shu asosda quyidagi takliflar ilgari suriladi. **Maktabgacha taʼlim muassasalarida sogʻlom turmush tarziga oʻrgatish boʻyicha maxsus mashgʻulotlar tizimli ravishda yoʻlga qoʻyilishi kerak. Ota-onalar uchun sogʻlom odatlarni shakllantirish boʻyicha seminar-treninglar tashkil etilishi tavsiya etiladi. Davlat tomonidan sogʻlom turmush tarzini targʻib qiluvchi dasturlarga xalq tabobatining ilmiy asoslangan**

yoʻnalishlarini integratsiya qilish kerak. Maktabgacha taʼlim tashkilotlari uchun sogʻlom ovqatlanish va gigiyena madaniyati boʻyicha muqobil taʼlim metodikalari ishlab chiqilishi va amaliyotga joriy etilishi lozim. Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, bolalik davrida shakllangan sogʻlom odatlar keyingi hayot sifatiga bevosita taʼsir qiladi. Shu bois bu boradagi faoliyat nafaqat sogʻliqni saqlash, balki taʼlim tizimining ham strategik yoʻnalishiga aylanishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

1. Abdihakimov, Mirjalol. "IT SOHASIDA AXBOROT XAVFSIZLIGI." *Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования* 4.5 (2025): 15-17.
2. Amirova, Zilola. "MATN BILAN ISHLASH DASTURLARI BOʻLIMINI OʻQITISH METODIKASI." *Молодые ученые* 3.6 (2025): 32-34.
3. Arabboyev, Oʻlmas. "SUNʼIY INTELLEKT YORDAMIDA MUHANDISLIK ISHLARINI AVTOMATLASHTIRISH." *Молодые ученые* 3.6 (2025): 35-38.
4. Baratova, Nafisa. "BLOKCHEYN TEXNOLOGIYASINING IJTIMOIIY TAMOIYILLARI." *Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования* 4.5 (2025): 18-20.
5. Bekturodov, Nodirbek, and Asal Uralova. "OʻRTA SINFLARDAGI BOLALARGA INFORMATIKA OʻQITISHNING KREATIV GʻOYALARI." *Молодые ученые* 3.6 (2025): 39-41.
6. Berdimuhammadov, Iskandar. "MOBIL ILOVALAR ISHLAB CHIQISH." *Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования* 4.5 (2025): 21-23.
7. Berdishukurova, Munisa. "DASTURLASH TILLARINING RIVOJLANISHI." *Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования* 4.5 (2025): 24-26.

8. Boltayev, Farhod. "INTERNETDA ISHLASH ASOSLARI BO‘LIMINI O‘QITISH METODIKASI." *Молодые ученые* 3.6 (2025): 46-49.
9. Boqiyeva, Farida, and Madadjon O‘ktamov. "MATEMATIKANI O‘QITISHDA MASALANING BAJARADIGAN FUNKSIYALARI." *Молодые ученые* 3.6 (2025): 50-52.
10. Boymurodova, Ozoda. "AXBOROT BO‘LIMINI O‘QITISH METODIKASI." *Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования* 4.5 (2025): 11-14.
11. Ernazarova, Lola. "WEB-SAHIFANI BO‘LIMINI O‘QITISH METODIKASI." *Молодые ученые* 3.6 (2025): 53-55.
12. Eshonqulov, Muhammad. "WEB DASTURLASHDA ZAMONAVIY TEXNALOGIYALAR." *Молодые ученые* 3.6 (2025): 56-59.
13. Ibodov, Azizbek. "INFORMATIKA O‘QITISH METODIKASINI FAN SIFATIDA TARIXI." *Молодые ученые* 3.6 (2025): 14-16.
14. Jurayeva, Gulchehra. "DASTURLASH ASOSLARI O‘QITISH METODIKASI." *Молодые ученые* 3.6 (2025): 17-20.
15. Karimova, Iroda. "VIZUAL DASTURLASH TILIDA LOYIHALASH BO‘LIMINI O‘QITISH METODIKASI." *Молодые ученые* 3.6 (2025): 21-24.
16. Madadjon, O‘ktamov. "Translation Problems and Literary Translation in Uzbek literature: research, problems and solution." *TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G‘OYALAR* 1.7 (2025): 326-3AA31.
17. Mahmudova, Shohsanam. "ALGORITIMLASH ASOSLARI BO‘LIMINI O‘QITISH METODIKASI." *Молодые ученые* 3.6 (2025): 25-28.
18. Toshpo‘lotova, Jasmina, and O‘ktamov Madadjon. "Boshlangich talim yo‘nalishi talabalarini informatika fanini o‘qitishda interaktiv usullardan foydalanish." *PEDAGOGS* 51 (2024): 115-119.