



BOLALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA UNING SHAKLLANISHI

Namozova Nargiza Husniddin qizi

Navoiy Davlat Universiteti “Jismoniy madaniyat” fakulteti 1-kurs magistranti

E-mail: nargizanamozova12@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada bolalarda sog‘lom turmush tarzining shakllanishiga doir pedagogik, tibbiy va psixologik omillar chuqur tahlil qilingan. Sog‘lom turmush tarzi komponentlari — to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyena madaniyati, ruhiy-emotsional holat, uyqu rejimi va oilaviy tarbiyaga oid ilmiy qarashlar yoritilgan. Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi qonunlari, Prezident farmon va qarorlarida sog‘lom avlodni tarbiyalashga qaratilgan siyosiy asoslar o‘rganilgan. Tadqiqot natijalari sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ota-ona, pedagog, tibbiyot xodimlari hamda jamiyatning o‘rni muhim ekanini ko‘rsatadi.*

Аннотация: *В данной статье проведен глубокий анализ педагогических, медицинских и психологических факторов формирования здорового образа жизни у детей. Освещаются научные взгляды на составляющие здорового образа жизни — правильное питание, физическую активность, культуру гигиены, психоэмоциональное состояние, режим сна и семейное воспитание. Также были изучены политические основы, заложенные в законах, указах и постановлениях Президента Республики Узбекистан, направленных на воспитание здорового поколения. Результаты исследования показывают, что родители, педагоги, медицинские работники и общество играют важную роль в формировании здорового образа жизни.*

Annotation: *this article provides an in-depth analysis of pedagogical, medical and psychological factors related to the formation of a healthy lifestyle in children. The components of a healthy lifestyle — proper nutrition, physical activity, hygiene culture, mental-emotional state, sleep regime and scientific views on family education-are covered. Also, the laws of the Republic of Uzbekistan, presidential decrees and resolutions study the political foundations aimed at raising a healthy generation. The results of the study show that parents, educators, medical workers, and society play an important role in shaping a healthy lifestyle.*

Kalit so‘zlar: *sog‘lom turmush tarzi, bolalar salomatligi, jismoniy faollik, ovqatlanish, gigiyena, sog‘lom avlod, psixologik holat.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, здоровье детей, физическая активность, питание, гигиена, здоровое поколение, психологическое состояние.*

Keywords: *healthy lifestyle, children's health, physical activity, nutrition, hygiene, healthy generation, psychological state.*



Inson salomatligi hayot sifatining asosiy ko'rsatkichlaridan biri bo'lib, uning poydevori aynan bolalik davrida yaratiladi. Shu sababli sog'lom turmush tarzini erta yoshdan boshlab shakllantirish har bir ota-ona, pedagog, tibbiyot xodimi va davlat uchun ustuvor vazifa bo'lib xizmat qiladi. Bugungi globallashuv jarayonida bolalar orasida kamharakatlik, noto'g'ri ovqatlanish, gadjetlarga qaramlik, gigiyena qoidalariga amal qilmaslik, psixo-emotsional zo'riqish kabi muammolar ortib borayotgani kuzatilmoqda. Bu esa nafaqat jismoniy salomatlikka, balki bola psixologiyasi va intellektual rivojiga ham salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

O'zbekiston Respublikasida sog'lom avlodni voyaga yetkazish bo'yicha keng ko'lamli davlat siyosati olib borilmoqda. Prezidentimiz tomonidan qabul qilingan sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, bolalar sportini rivojlantirish, maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya sifatini oshirish, ovqatlanish xavfsizligini ta'minlashga doir farmon va qarorlar ushbu yo'nalishning huquqiy poydevorini yaratadi.

Mazkur maqolada bolalarda sog'lom turmush tarzining shakllanish jarayoni ilmiy manbalar asosida keng yoritilib, amaliy tavsiyalar bilan boyitiladi.

1. Sog'lom turmush tarzining nazariy asoslari va uning tarkibiy qismlari
Sog'lom turmush tarzi shaxsning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlovchi hayot faoliyati shakli bo'lib, uning asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat:

a) To'g'ri ovqatlanish. To'g'ri ovqatlanish bolaning o'sishi, energiya almashinuvi, immuniteti va ruhiy rivojida muhim o'rin tutadi. Yoshga mos me'yoriy ratsion quyidagilarni o'z ichiga olishi lozim: oqsil, yog' va uglevodlarning muvozanati, mevasabzavotlar, sut mahsulotlari, zararli shirinlik va ichimliklarni kamaytirish, suv ichish rejimi. Ilmiy ma'lumotlarga ko'ra, bolalarda noto'g'ri ovqatlanish kelgusida semizlik, diabet, metabolik sindrom kabi kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

b) Jismoniy faollik. Bolalar har kuni kamida 60–120 daqiqa faol harakat qilishi zarur. Bu: mushak-skelet tizimini mustahkamlaydi, qon aylanishi va nafas olish tizimini yaxshilaydi, immunitetni oshiradi, stressni kamaytiradi, intellektual faollikni kuchaytiradi. Bugungi kunda adaptiv sport, gimnastika, suzish, yengil atletika, o'yin mashqlari bolalar uchun eng samarali yo'nalishlar hisoblanadi.

d) Gigiyena madaniyati. Bolaga bolalikdayoq quyidagi gigiyenik odatlar o'rgatilishi zarur: qo'l yuvish, tish tozalash, toza kiyim kiyish, xona gigiyenasi, xavfsizlik qoidalariga amal qilish. Soddalik bilan aytganda, gigiyenasi yaxshi bo'lgan bola kam kasallanadi.

e) Psixo-emotsional salomatlik. Sog'lom turmush tarzining eng muhim bo'limlaridan biri bu bola ruhiy holatining barqarorligidir. Bunga: oiladagi iliq muhit, mehr muhabbat, stressdan himoya, sifatli uyqu, ortiqcha ekran va mobil qurilmalarni cheklash kiradi. Stressga chalingan bolalarda agressiya, xavotir, ishtahada o'zgarish, uyqu buzilishi kabi belgilar kuzatiladi.

f) Uyqu rejimi. Bolalar yoshiga qarab 9–14 soat uyquga muhtoj. To'g'ri uyqu: asab tizimini tiklaydi, o'qish qobiliyatini oshiradi, modda almashinuvini yaxshilaydi.





g)Ota-ona va pedagoglarning roli. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda kattalarning oʻrni beqiyos. Bola eng avvalo kattalarning amaliy xatti-harakatlarini kuzatadi va takrorlaydi. Shuning uchun: pedagoglarning savodxonligi, doimiy nazorat muhim ahamiyatga ega.

2. Oʻzbekistonda sogʻlom avlodni tarbiyalash boʻyicha davlat siyosati

a)Prezident farmon va qarorlarida sogʻlom turmush tarzi: Quyidagi hujjatlar mazkur mavzu uchun muhim ahamiyatga ega: PF-6099-son Farmon — “Sogʻlom turmush tarzini keng targʻib qilish haqida” PQ-4891-son qaror — sport infratuzilmasini kengaytirish PQ-4963 — bolalar sporti tizimini modernizatsiya qilish “Sogʻlom ona — sogʻlom bola” dasturi. Bu hujjatlar orqali: maktab va bogʻchalarda sport zallari qurilmoqda, ovqatlanish sifati yaxshilanmoqda, jismoniy tarbiya mashgʻulotlari takomillashtirilmoqda.

b)Birinci Prezidentimiz I.A. Karimov asarlarida sogʻlom avlod konsepsiyasi. Islom Karimov oʻz asarlarida yoshlarning jismoniy va maʼnaviy kamolotiga alohida urgʻu bergan: “Yuksak maʼnaviyat — yengilmas kuch” “Barkamol avlod — Oʻzbekiston taraqqiyotining poydevori” “Oʻzbekiston XXI asr boʻsagʻasida” Ushbu asarlarda sogʻlom avlod — davlat barqarorligining asosiy omili ekani taʼkidlanadi.

Adaptiv sport — salomatligida cheklov boʻlgan bolalar uchun moʻljallangan sport yoʻnalishi boʻlib, u: mushak faoliyatini mustahkamlaydi, koordinatsiyani yaxshilaydi, ruhiy ishonchni oshiradi, ijtimoiy moslashuvni yengillashtiradi. Oʻzbekistonda adaptiv sport boʻyicha toʻgaraklar, paralimpiya markazlari, reabilitatsiya dasturlari jadal rivojlanib borilmoqda.

Bolalarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish — ularning jismoniy rivoji, ruhiy barqarorligi, intellektual faolligi va kelajakda sogʻlom jamiyatning shakllanishida eng muhim omildir. Toʻgʻri ovqatlanish, gigiyena, jismoniy faollik, sifatli uyqu, psixologik muhit hamda ota-onaning namunalari bola hayot tarzining poydevorini tashkil qiladi. Davlat darajasida qabul qilinayotgan farmon va qarorlar, sport va sogʻliqni saqlash tizimidagi islohotlar ham sogʻlom avlodni tarbiyalashda muhim kuch boʻlib xizmat qilmoqda. Adaptiv sportning keng joriy etilishi esa barcha bolalarning teng salohiyatini rivojlantirishga imkon yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.Karimov I.A. Yuksak maʼnaviyat — yengilmas kuch.
- 2.Karimov I.A. Barkamol avlod — Oʻzbekiston taraqqiyotining poydevori.
- 3.Karimov I.A. Oʻzbekiston XXI asr boʻsagʻasida.
4. Oʻzbekiston Respublikasi PF-6099-son Farmoni.
5. Oʻzbekiston Respublikasi PQ-4891-son qarori.
6. Oʻzbekiston Respublikasi PQ-4963-son qarori.
7. “Sogʻlom avlod uchun” xalqaro jamgʻarmasi materiallari.





8. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi, “Bolalar salomatligi bo‘yicha metodik tavsiyalar”, 2023.
9. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO). Children health guidelines, 2021.
10. UNICEF. Early childhood development health manual, 2020.
11. A. Jo‘rayev. Bola salomatligi va gigiyena asoslari. Toshkent, 2022.
12. R. Abduraxmonova. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya metodikasi.
13. Sh. Mahmudov. Pediatriyada sog‘lom turmush tarzi asoslari.
14. M. Rasulova. Bola psixologiyasi va sog‘lom muhit.
15. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta‘lim agentligi metodik qo‘llanmalari, 2023.
16. JSST statistik byulleteni, 2022–2024 yillar.

