



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI



SOG'LOM TURMUSH TARZI

XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN

HEALTHY LIFESTYLE

INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ



17 fevral 2023 yil,
Toshkent sh.



**O'ZBEKISTON
RESPUBLIKASI SOG'LIQNI
SAQLASH VAZIRLIGI**



**TOSHKENT TIBBIYOT
AKADEMIYASI**

**2023 yil 17 fevralda o'tkazilgan
«SOG'LOM TURMUSH TARZI»
mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyada
chop etilgan tezislar
TO'PLAMI**



(Tezislarning originalligini tekshirish uchun QR kodni skaner qiling)

I – BO'LIM. BOLALAR VA O'SMIRLAR JAMOASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINING TUTGAN O'RNI

KORONAVIRUS PANDEMIYASI DAVRIDA O'SMIRLARNING KUNLIK RATSIONAL OVQATLANISHINING SUBYEKTIV TEKSHIRUVI

Ashurboyev F.A., Salomova F.I., Xakimova D.S.

Toshkent tibbiyot akademiyasi, Toshkent, O'zbekiston

Dolzarbligi. Pandemiya davrida 188 mamlakatlardagi bolalar va o'smirlarga ta'sir ko'rsatadigan maktablarni yopish bo'yicha umummilliy choralar ko'rildi. Bu esa aholining barcha qatlamiga kun tartibiga hamda salomatlik holatiga ma'lum bir darajada salbiy tarzda ta'sir ko'rsatdi. Shunday qilib, COVID-19 pandemiyasi tarixda ta'lim tizimlarining eng katta to'xtatilishiga olib keldi va deyarli 190 milliard o'quvchiga ta'sir ko'rsatdi [1]. COVID-19 pandemiyasi butun dunyodagi odamlarga salbiy ta'sir ko'rsatishda davom etar ekan, turli populyatsiyalar bu infeksiyaga va unga bog'liq cheklovlarga turli xil ta'sir ko'rsatadi. Bolalar va o'smirlar, shuningdek, ularning yoshiga va COVID-19ga qanday ta'sir qilishiga va kasallikning oldini olish chora-tadbirlariga qarab, muayyan qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bolalar va o'smirlarda, odatda, infeksiyon xavfi past bo'ladi va ular kasal bo'lib qolganda, kasallik ko'pincha yengil shaklda bo'ladi. Shu bilan birga, ba'zi bolalar va o'smirlar bu kasallikka toqat qilish qiyin kechadi va ularning bir nechtasi o'limga olib keladi [2].

Maqsad va vazifalar. Karantin davrida o'smirlar kun tartibidagi, ratsional ovqatlanishiga gigiyenik va statistik tahlil qilish. Pandemiya davrida o'quvchilar uchun normallashtirilgan ovqatlanish rejasini to'g'ri yo'lga qo'yish.

Tekshirish ob'ekti va usullari. Toshkent viloyati Angren shahri 18-umumiy o'rta ta'lim maktabi 8-sinfdan 11-sinfgacha ya'ni, 14 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlarning kun tartibi va salomatlik holatini anketa so'rovnomasi asosida baholandi. So'rovnomada 14 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan 87 nafar o'g'il bolalar (O'B) va 116 nafar qiz bolalar (QB) jami 203 nafar maktab o'quvchilaridan pandemiya davridagi kun tartibi, salomatlik holati hamda ovqatlanish tartibi bo'yicha yozma anketa savolnomalariga javoblar qabul qilinib, tahlil qilindi.

Natijalar. Hozirgi kunda bolalar va o'smirlar salomatligini asrash, inson umrining uzaytirish muammosi davlat siyosati sohasida ustvor ahamiyat kasb etmoqda. Barkamol o'sish va rivojlanish, bolalar va o'smirlar kasalliklarining bo'lmasligi kelajakda mamlakat farovonligini ta'minlashning bir usuli sifatida qaraladi. Bolalar salomatligini belgilovchi yetakchi omillardan biri ovqatlanish omilidir [3,5].

Tadqiqotimizda o'quvchilarning karantin davrida ovqatlanish tartibini tahlil qilib gigiyenik va statistik baho berdik. Natijalarga asosan karantin vaqtida bolalar va o'smirlar uy sharoitida tayyorlangan kalloriyali, vitaminlarga boy bo'lgan, issiq suyuq hamda quyuq taomlar, shu bilan birga hamirli, sutli, parhezli va yengil ovqatlar tanavull qilishgan. O'quvchilarning karantin vaqtida 54%i 2 mahal, 29%i 3 mahal, 9%i 1 mahal, 5%i 5 mahal va 3%i 4 mahal issiq ovqat istemol qilganlar. Ushbu davrda "Fast food" taomlari tanavvul qilish darajasi keskin pasaygan. Biz bilamizki an'anaviy ta'lim vaqtida ko'pchilik ko'chadan yoki maktab oshxonalaridagi taomlar bilan ovqatlanishadi. Masofaviy ta'lim esa, barcha bolalar va o'smirlar o'z xonadonida uy taomlari bilan ovqatlanishini taqozo etdi. Bilamizki ko'cha ovqatlari bilan uy taomlari o'rtasida katta farq bor. Uyda tayyorlangan taomlar vitaminlarga boy va tabiiy sabzavotlardan tayyorlanadi va notabiiy maxsulotlardan foydalanilmaydi. Bunday ovqatlanish bolalar organizmini rivojlanishida

ijobiy ro'llari ortganligini ko'rish mumkin. Xususan, immunitetning mustahkamlanishi kasalliklarga kamroq chalinish va vaqtida to'yib ovqatlanishga imkoniyat yaratilgan. Taomlardan tashqari iste'mol qilingan meva hamda sabzavotlar ham tahlil qilindi. Unga ko'ra barcha 14 yoshdan, 18 yoshgacha bo'lgan bolalar ko'pchiligi olma, banan, uzum hamda anor iste'mol qilishgan. Keyingi o'rinlarda o'rik, gilos, xurmo, behi, nok, qovun-tarvuz, shaftoli, qulupnay hamda boshqa mevalar tanavvul qilganlar. Shuni ham qayd etish kerakki yuqoridagi ba'zi mavsumiy mevalar o'sha mavsumga tegishli karantin paytiga to'g'ri keladi.

Xulosa. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, pandemiya maktab o'quvchilari orasida ularning kun tartibi, salomatlik holatidagi ovqatlanish rejimining an'anaviy ta'lim vaqtidagiga qaraganda ma'sofaviy ta'limda tubdan o'zgarganligi kuzatilgan. Xususan, shuni qayd etish kerakki an'anaviy ta'limda o'smirlar bir kunda eng kamida bir mahal issiq ovqat tanavvul qilishgan bo'lsa, karantin davrida o'smirlarning deyarli barchasi uyda bo'lganligi va o'z xonadonida tartibsiz va cheklanmagan tarzda ovqatlanganliklari va kam harakatlilik tufayli o'smirlarning 65% dan ko'prog'ida tana vazning ortishi namoyon bo'ldi. O'quvchilarda yuqumli va yuqumsiz bo'lgan kasalliklarning kamayishi, vaqtida 2-3 mahal issiq taom istemol qilishi, tez tayyor bo'luvchi "Fast food" taomlarning iste'moli kamayganligi asosan bolalar va o'smirlar ota-ona mehrini yanada yaqinroq his qilishi, aynan karantining va tadqiqotning asosiy ijobiy taraflaridan bo'ldi. Albatta ushbu burilishlar ularning hayotida ko'plab jarayonlarning o'zgarishiga sabab bo'ldi, ularning sog'lom, psixologik va jismonan rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. COVID-19 и дети <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/covid-19-and-children>
2. ЮНИСЕФ: Влияние COVID-19 на ухудшение психического здоровья детей и молодежи – это только «верхушка айсберга» <https://www.unicef.org/eca/ru/Press-relizy/yunisef-vliyaniye-covid-19-na-uxudsheniye-psixicheskogo-zdorovya-detey-i-molodeji-eto-tolko>
3. Salomova F., Hakimova D., Yarmuxamedova N. Conditions of education and health status of pupils at schools// Journal of critical reviews ISSN- 2394-5125 VOL 7, ISSUE 09, 2020
4. Axmadaliyeva N.O., Toshmatova G.A., Mirsagatova M.R., Nigmatullayeva D.J. O'zbekistonda shahar va qishloq maktab yoshidagi bolalar ovqatlanishini ratsionalizatsiyalashning zamonaviy yondashuvlari //Konferensiya "Zamonaviy ta'lim tizimini rivojlantirish va unga qaratilgan kreativ g'oyalar, takliflar va yechimlar" Farg'ona -2021. -№17. 121-125 b.

BOLALAR YOSHLARIGA QARAB SALOMATLIK KO'RSATKICHLARINING O'ZGARISHI

Avezova G.S., Maxammatov A.E., Nurullayev B.T.

Toshkent tibbiyot akademiyasi

Respublikamizda bolalar salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash, ularga ko'rsatilayotgan tibbiy yordam hajmini kengaytirish va sifatini yaxshilab borasida qator ilmiy – amaliy ishlar olib borilmoqda. Shu bilan bir qatorda 3 yoshgacha bo'lgan bolalar kasallanishlari va ularni o'rganish, salomatlik guruhlariga ajratish, keyinchalik ularni dispanser kuzatuviga olib kuzatish, bolalar salomatligigining yaxshilashga qaratilgan profilaktik chora tadbirlar ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

MUNDARIJA

I-BO'LIM. BOLALAR VA O'SMIRLAR JAMOASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINING TUTGAN O'RNI	5
Ashurboyev F.A., Salomova F.I., Xakimova D.S. Koronavirus pandemiyasi davrida o'smirlarning kunlik ratsional ovqatlanishining subyektiv tekshiruvi	5
Avezova G.S., Maxammatov A.E., Nurullayev B.T. Bolalar yoshlariga qarab salomatlik ko'rsatkichlarining o'zgarishi	6
Avezova G.S., Umurzokova M.U. Talaba yoshlar va ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish	7
Bobomuratov T.A., Axmadaliyeva N.O., Imamova A.O. Hygienic assessment of nutrition of preschool children in Tashkent	8
Bobomuratov T.A., Axmadaliyeva N.O., Imamova A.O. The role of micronutrients in children's nutrition preschool age	10
Sagdullayeva M.A. Muddatidan o'tib tug'ilgan bolalar salomatlik holati	11
Sagdullayeva M.A. Muddatidan o'tib tug'ilgan bolalarning o'sish va rivojlanishiga ta'sir qiluvchi xavf omillari	12
Turgunov S.T. Qoraqalpog'iston Respublikasi tumanlari misolida maktabgacha ta'lim muassasalarida tarbiyalanayotgan 3 yoshdan 6 yoshgacha bo'lgan bolalarning ko'krak qafasi tuzilishi ko'rsatkichlarini gigiyenik baholash	13
Xayitov J.B., Haqqulov X., Ashurov J. Sport bilan shug'ullanuvchi bolalarda uchraydigan kasalliklarni o'rganish	14
Атажанов Х.П., Оллаберганова Ш.М. Болаларни табиий ҳамда қўшимча овқатлантиришнинг ўзига хос аҳамияти	15
Атажанов Х.П., Оллаберганова Ш.М. Она сути билан овқатлантиришнинг гўдаклар саломатлигига таъсири	16
Атажанов Х.П., Якубов Д.М., Оллаберганова Ш.М. Эрта ёшдаги болаларда эшерихиоз инфекциясини овқатланиш турларига боғлаб клиник кечиш хусусиятларини ўрганиш	17
Атамуратова А.С. Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчилари жисмоний тайёргарлик даражасининг гигиеник аҳамияти	18
Камилова А.Ш., Холмонов Д. Мактаб ёшидаги болалар орасида гижжа касалликлари профилактикасида соғлом турмуш тарзининг ўрни	19
Камилова Р.Т., Исакова Л.И., Тиллаева Ш.О., Тиллаева Ш.О., Турғунов С.Т. Характеристика физического развития дошкольников города и села Каракалпакстана	20