



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.

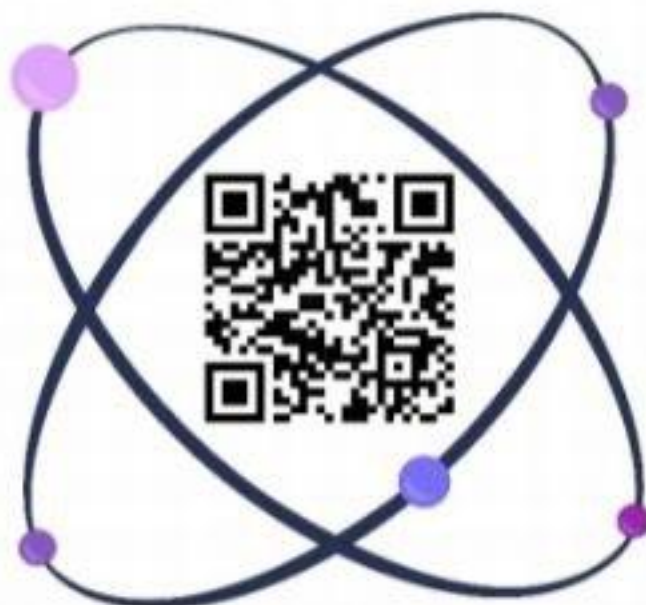


**O'ZBEKISTON  
RESPUBLIKASI SOG'LIQNI  
SAQLASH VAZIRLIGI**



**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)**

## MUNDARIJA

<b>I-BO'LIM. BOLALAR VA O'SMIRLAR JAMOASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINING TUTGAN O'RNI</b>	<b>5</b>
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 гўдақлар 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

Камилова Р.Т., Исакова Л.И., Шоюсупова Х.Б. Гигиенические аспекты изучения заболеваемости детей в зависимости от санитарно-гигиенических условий в дошкольных образовательных организациях разного типа .....	21
Камилова Р.Т., Носирова А.Р. Овқатланишни ташкил этилишига боғлиқ ҳолда ўқувчиларнинг руҳий-эмоционал ҳолатларини қиёсий баҳолаш .....	22
Кузнецова В.В. Гигиеническая оценка нутритивного статуса у детей дошкольного возраста с учетом факторов риска и разработка мобильного приложения .....	23
Махамматкулов Х.Э., Тургунов С.Т. Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг психоэмоционал ҳолати ва функционал ривожланиш даражасини гигиеник баҳолаш .....	24
Нуруллаев Ё.Э., Тургунов С.Т. Мактаб ёшидаги болаларнинг нафас олиш тизимини гигиеник баҳолаш .....	25
Оманова А.С. Мактабларда спорт мусобақалари ва жисмоний тарбия дарсларида жароҳатланишининг олдини олишда соғлом турмуш тарзи коидаларининг тутган ўрни .....	26
Равшанова М.З., Тошматова Г.А. Влияние питания на здоровье школьников обучающихся в городских и сельских условиях .....	27
Фаттахова Ф.А. Болалар кунлик овқатланишни гигиеник таҳлили .....	29
Фаттахова Ф.А. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар орасида кальций етишмовчилигини олдини олишга қартилган гигиеник тавсиялар .....	30
Хайдаров Ш.М. Мактабгача таълим ёшидаги тез-тез касалланувчи болаларнинг кунлик рационада биологик фаол қўшимчаларга қўйилган гигиеник талаблар ....	31
Хайдаров Ш.М. Тез-тез касалланувчи болаларнинг овқатланишига қўйиладиган гигиеник талаблар .....	32
Шаниязов А.Ж. Оролбўйи минтақасида мактабгача тарбия ёшидаги болалар ривожланишни яхшилашга қартилган гигиеник тавсиялар .....	33
Шаниязов А.Ж., Эрматов Н.Ж. Солиева М.Н. Мактабгача таълим ташкилотларида болалар овқатланишни гигиеник таҳлили .....	34
Эрматов Н.Ж., Ишназаров Ш.П., Солиева М.Н. Мактабгача таълим ташкилотларида тарбияланаётган болалар кунлик рационада С витамин билан таъминланган ҳолатини гигиеник таҳлили .....	35
Эрматов Н.Ж., Шаниязов А.Ж., Солиева М.Н. Оролбўйи минтақасида мактабгача тарбия ёшидаги болалар кунлик рационада витаминларни гигиеник таҳлили .....	36
Эрматов Н.Ж., Юсуфов Н.И. Мактаб синфхоналарининг ички муҳитини гигиеник таҳлили .....	37

мойил жараёнлардан бири саналади. Чунки, бу каби дарсларда болалар юқори фаоллик билан ҳаракат қиладилар ва машқ турига қараб турли хил спорт анжомларидан фойдаланадилар. Олинган маълумотларга қараганда спорт жароҳатлари барча жароҳатларнинг 2-3% ни ташкил қиладди. Болалар жароҳатланишининг сабабларидан бири бу жисмоний тарбия ва спорт ўйинларини ўтказишда ташкилий камчиликларга йўл қўйилиши, мусобақаларни ўтказиш бўйича дастурларни, кўрсатма ва қоидаларни бузилиши, индивидуал ёндошувнинг етарли эмаслиги, болаларнинг саломатлик ҳолати, жинси ва ёш хусусиятларини эътиборга олмаслик, дарснинг техник тайёргарлиги шулар жумласидандир. Турли даражадаги спорт мусобақаларини ўтказишга нотўғри ёндашиш, мактабларда жисмоний тарбия дарсларини нотўғри ташкиллаштириш, бола организмнинг энергия сарфини ҳисобга олмаслик уларнинг жароҳатланишига сабаб бўлиши мумкин. Ҳар бир спорт ўйини жароҳатлар пайдо бўлиши мумкин бўлган ўзига хос машғулот ва мусобақа шартларига эга. Бокс, футбол, хоккей, кураш, гимнастика ва велопайгаларда спортчилар турли хил жароҳатланишларни оладилар. Бундай жароҳатланишларни олдини олиш учун спортчининг мураббийи ва спорт машғулотини ўтказиётган ўқитувчи индивидуал шуғулланиши лозим. Мураббий тўғри машқ методикасидан фойдаланиши, дарс олиб борадиган жойларнинг жиҳозланишига эътиборли бўлиши, болалар кийим-кечакларига, пойабзаллар ва махсус химоя воситаларидан (калқонлар, бош, кўзни, тирсак ва тиззани химояловчи воситалар) фойдаланишини тўғри таъминлаш, мунтазам равишда тиббий кўрикдан ўтказишни таъминлаш, гигиеник талабларга риоя қилиш, кундалик маънавий-маъривий, тарбиявий ишларни олиб бориш, хавфсизлик қоидаларига риоя қилишларини назорат қилиш, ноқулай метеоролик шароитлардан химоялаш спортчи ҳаётида муҳим аҳамият касб этади. Шунингдек спорт жароҳатларининг олдини олиш доимий фаолиятга қаратилган ташкилий-услубий тадбирлар мажмуаси бўлиб, ўқув жараёнини, моддий-техник таъминотни такомиллаштириш, мураббийлар малакасини ошириш, ўқитишнинг дидактик тамойилларига амал қилиш, спорт жиҳозларининг етарли эканлигини ва тегишли жиҳозларнинг яроқлилигини назорат қилиниш ва бу ҳолат мураббийлар томонидан мониторинг қилиб борилиши, болалар орасида спорт жароҳатларининг сабабларини ўрганиб бориш каби тадбирлар жароҳатланишларни камайтиришга имкон беради.

## **ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКИХ УСЛОВИЯХ**

**Равшанова М.З., Тошматова Г.А.**

**Ташкентская медицинская академия, Ташкент, Узбекистан**

**Цель исследования.** Изучение роли питания в состоянии здоровья городских и сельских школьников и оценка особенностей питания.

**Объекты и методы исследования:** Объектами исследования были ученики 10 и 15 лет № 151 Яшнабадского района, школы № 132 Шайхонтохурского района, школы № 44 Паркентского района, школы № 5 Ташкентской области. В исследовании использовались статистические, анкетные методы.

**Результаты исследования и обсуждение.** Результаты исследования выявили, что в суточном рационе детей 10 и 15 лет отмечался дисбаланс в сторону преобладания углеводов. Всем известно, что большинство способов технологической обработки продуктов, их сохранения и обеспечения эпидемиологической безопасности приводят к

понижению их пищевой ценности. Крайне важный принцип выбора продуктов для детей и подростков в организованных коллективах заключается в нахождении разумного компромисса, «золотой середины» между высокой пищевой ценностью пищевых продуктов и эпидемиологической безопасностью при их использовании. Проведенные исследования показали, что для школьников в возрасте 10 и 15 лет Ташкентской области характерно употребление высокоуглеводистой пищи, за счет включения в рационы питания высококрахмалистых и рафинированных растительных продуктов. Более высокий уровень потребления углеводов в основном за счет мучных и крупяных продуктов повышает калорийность рационов питания. Изучение рационов питания школьников по макронутриентам в возрасте 10 и 15 лет позволило установить, что питание по содержанию макронутриентов не соответствовало физиологическим потребностям организма. Проведенные исследования показали что для школьников в возрасте 10 и 15 лет городе Ташкента характерно употребление высокоуглеводистой пищи, за счет включения в рационы питания высококрахмалистых и рафинированных растительных продуктов. Более высокий уровень потребления углеводов в основном за счет мучных и крупяных продуктов повышает калорийность рационов питания. Изучение рационов питания школьников по макронутриентам в возрасте 10 и 15 лет позволило установить, что питание по содержанию макронутриентов не соответствовало физиологическим потребностям организма. В Ташкентской области у 15-летних школьников потребление жира было выше у городских юношей (83 г) и девушек (69 г), чем у сельских (70 г и 67 г соответственно). В Ташкенте городские юноши потребляли 89 г жира, девушки - 71 г, а сельские - 87 г и 64 г соответственно. В рационе питания у 15 – летних юношей Ташкента отмечается высокий уровень потребления насыщенных жирных кислот (10,8%). Соотношение ПНЖК/НЖК у школьников Ташкентской области было 0,8 - 0,9, у юношей города Ташкента 0,7 и у девушек - 0,6. Среди 15-летних школьников в Ташкенте и Ташкентской области уровень потребления легкоусвояемых углеводов был также значительно завышен. Юноши и девушки потребляли углеводы преимущественно в виде моно- и дисахаров. В Ташкенте юноши в виде простых углеводов по отношению к общим углеводам потребляли 29,2%, девушки - 30,3%, а в Ташкентской области 25,0% - 26,5% соответственно. В ходе исследования перекусов между приемами пищи было установлено, что 53 % учащихся не перекусывали, 12 % перекусывали мороженым или шоколадом, 10 % чипсами, а остальные только жевали жвачку.

В результате анализа было замечено, что недостаточное содержание белка в питании учащихся может вызвать снижение пищевой ценности потребляемой ими пищи, в результате чего масса тела снижается на 18%, а ростовой индекс снижается на 17%.

**Заключение.** При изучении состояния питания учащихся в городских и сельских условиях в результате анкетирования было выявлено, что питание учащихся нерациональное. Полученные данные свидетельствует, что дефицит микронутриентов у школьников является распространенным явлением для городских и сельских школьников и способствует развитию различных патологических состояний: снижение иммунитета, нарушение функции ЦНС, снижение памяти и способности к мышлению, задержки полового развития, нарушение зрения, работы кишечника и состояния кожных покровов. При рассмотрении проявлений недостатка микроэлементов можно констатировать, что на первое место выходит признак «географический» язык и трещины губ, второе место занимает отечность межзубных сосочков, а проявления в виде гнойничков и бледности конъюнктивы наблюдаются в единичных случаях. Исследования показали, что частота

анемии среди девушек в 2,5- 3 раза выше, чем у юношей. На наш взгляд основными факторами риска развития железодефицитной анемии у девушек являются возрастные явления менструация, а также несбалансированное питание. Кроме того, встречаемость анемии выше среди школьников, проживающих в сельских местностях, чему способствует характер питания сельских детей.

Результаты исследования показали, что по частоте поражение желудочно-кишечного тракта в исследуемых областях существенных различий не обнаружено. Однако, среди мальчиков чаще встречаются патологические изменения желудочно-кишечного тракта в виде гастрита.

Следует отметить низкую осведомленность учащихся о правильном питании.

Учитывая это, для сохранения и восстановления здоровья школьников, обучающихся в городских и сельских условиях, рекомендуется организовать в школах горячее питание, а также пропагандировать среди учащихся концепции здорового образа жизни и рационального питания.

## **БОЛАЛАР КУНЛИК ОВҚАТЛАНИШНИ ГИГИЕНИК ТАҲЛИЛИ**

**Фаттахова Ф.А.**

**Тошкент тиббиёт академияси**

Аҳолининг турли қатламларининг ўсиш ва ривожланиши, соғлом бўлишида овқатланишнинг ўрни каттадир. Соғлом турмуш тарзи ва унинг тамойиллари орасида соғлом овқатланишнинг ўрни беқиёсдир. Соғлом овқатланишнинг бузилиши натижасида овқатланиш статусининг бузилиши натижасида белгилар шаклланади ва унинг бузилиши билан боғлиқ касалликлар ривожланади. Бугунги кунда мактабгача таълим ёшидаги болалар овқатланишига эътибор кучайтирилмоқда ва уларнинг сифатли озиқ-овқат маҳсулотлари билан таъминлаш ва уларнинг ечимини топиш нафақат соҳа ходимлари балким бутун жамоачилик олдида турган долзарб муаммолардан биридир.

**Ишнинг мақсади** мактабгача таълим ташкилотларида тарбияланаётган болалар кунлик овқатланиш тартибини гигиеник таҳлил қилишдан иборат.

**Тадқиқот материал ва усуллари.** Тошкент шаҳридаги 120-сон мактабгача таълим ташкилотда олиб борилди. Мактабгача таълим ташкилотидаги болаларнинг овқатланиш рацион ва унинг таркибий тузилиши СанНваҚ-0016-2021 Ўзбекистон Республикасида мактабгача таълим ташкилотларида тарбияланаётган болаларни хавфсиз ва сифатли овқатланишини ташкил этилишига оид гигиеник талаблар асосида гигиеник таҳлил қилинди. Мактабгача таълим ташкилотида 280 нафар болаларнинг кунлик овқатланиш тартиби таҳлил қилинди. Тадқиқот ишлари йилнинг қиш–баҳор мавсумида олиб борилди. Тадқиқотга 7 кун давомида болалар истеъмол қилган озиқ-овқат маҳсулотларнинг тамонома-тақсимот натижаси асосидаги таҳлиллари қайд этиш билан олиб борилган.

**Олинган натижаларнинг таҳлили.** Мактабгача таълим ташкилотда тарбияланаётган болаларнинг кунлик рационини гигиеник таҳлилидан кўриниб турибдики, болаларнинг кунлик рацион таркиби, сифати ва унинг тузилиши меъёрий хужжатларда келтирилган гигиеник талабларга мос келмайди. МТТда кунлик рацион белгиланган физиологик ва гигиеник меъёрий кўрсаткичларга мос келмайди. Асосий кун давомидаги овқатланиш тартибининг таҳлилидан кўриниб турибдики, асосий кунлик овқат рацион карбонсувлар сақловчи маҳсулотлар билан бойитилган. Асосий маҳсулотларни нон маҳсулотлари, нон, макарон, гуруч, турли ёрмалардан, қандолат маҳсулотларидан иборат. Ушбу маҳсулотлар