

6-MAY

2023



Toshkent tibbiyot
akademiyasi



O'zbekiston Respublikasi
Sog'liqni saqlash vazirligi

ZAMONAVIY PSIXOLOGIYA,
PEDAGOGIKADA FAN, TA'LIM VA
AMALIYOT INTEGRATSIYASI:
MUAMMO VA YECHIMLAR

Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasi

Google Scholar indexed

CYBERLENINKA

Google



Toshkent tibbiyot akademiyasi

www.tma.uz

O'zbekiston Respublikasi
Sog'liqni saqlash vazirligi

www.ssv.uz

Mazkur to'plamda Toshkent tibbiyot akademiyasining "Zamonaviy psixologiya, pedagogikada fan, ta'lim va amaliyot integratsiyasi: muammo va yechimlar" mavzusida xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari kiritilgan.

To'plamga kiritilgan materiallarning mazmuni va sifatiga muallif(lar) javobgar hisoblanadi.

Toshkent - 2023



MUHARRIRLAR:

R. N. Melibayeva – psixologiya fanlari doktori, dotsent;

Y. K. Narmetova – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent.

TASHKILIY QO'MITA:

R. N. Melibayeva - psixologiya fanlari doktori, dotsent;

R. M. Abdullayeva- pedagogika fanlari doktori, dotsent;

Y. K. Narmetova - psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent;

N. A. Askarova - psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori.



MAKTAB O'QUVCHILARINING SALOMATLIGIDA RATSIONAL OVQATLANISHNING O'RNI

R. M. Esenbaeva, N. O. Axmadaliyeva, D. M. Maxkamova, M. M. Boltaev
Toshkent Tibbiyot Akademiyasi

ANNOTATSIYA

Maqolada maktab o'quvchilarining ovqatlanishning o'ziga xos xususiyatlari va ovqatlanish holatining maktab o'quvchilari salomatligida ahamiyati, ovqatlanishning bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishiga ta'siri, muammolari yoritilgan.

Kalit so'zlar: maktab o'quvchilari, bolalar va o'smirlar salomatligi, jismoniy rivojlanishiga, ratsional ovqatlanish

Muammoning dolzarbligi. Ovqatlanish insonning, xususan bolalar va o'smirlarning sog'lom usishida muhim shart-sharoitlardan biri hisoblanadi. Bolalar va o'smirlarning salomatligi, jismoniy rivojlanishi, ovqatlanish bilan bog'liq bo'lgan muammolar, o'sish va rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarning ahamiyatini o'rganish va baholash ko'pchilik tadqiqotchilarning diqqat markazida bo'lgan [1-6].

Bolalar va o'smirning jismoniy, aqlan hamda ruhiy jihatdan normal rivojlanishi uchun ovqatlanishini to'g'ri tashkil etish katta ahamiyatga ega. Ovqat etishmovchiligi bolaning o'sib, rivojlanishini kechiktiradi, organizm qarshiligini susaytirib qo'yadi. Me'yoridan ortiqcha ovqat esa almashinuv protsesslarini izdan chiqarib, ishtahani pasaytiradi, ovqat hazmini buzadi [3].

Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra jismoniy faollik va ovqatlanish normalari va qoidalariga rioya qilmaslik, tarkibida ko'p miqdordagi tuz, shakar va yog'lar bo'lgan oziq-ovqat va shirinliklarni iste'mol qilish, shuningdek vitaminlar va minerallarni etarli darajada iste'mol qilmaslik yoshlarning o'sish va aqliy rivojlanishda susayishiga, kattalarda yurak-qon tomir, endokrin, xatarli o'sma va odamlarning bevaqt o'limga olib keladigan boshqa bir qator kasalliklarni rivojlanishiga sabab bo'lmoqda.

Bolalar salomatligini belgilovchi etakchi omillardan biri ovqatlanish omilidir. (Kuchma V.R., 2002; Maymulov V.G. va hammualif., 2003; Mixalyuk N.S., 2004; Gapparov M.M., Pervova Yu.V., 2005; Gorelova J.Yu., 2005; Sinoda V.A., Istomin A.B., Vo'skubov A.F. va hammualif., 2006; Onihenko GG., 2008). Hozirgi kunda o'quvchilarning ovqatlanish tuzulishini va

haqiqiy ovqatlanishini o'rganishga alohida e'tibor qaratilmoqda. (Gorelova J.Yu., 2002, Volkova L.Yu., 2009; Perelo'gina O.V., 2009; Setko N.P., 2009; Tapeshkina N.V., 2009). Shu bilan birga, haqiqiy ovqatlanish va alimentar holatni baholash sohasidagi tadqiqotlar asosan yirik sanoat shaharlaridagi maktab o'quvchilari ustida olib borildi. (Luchaninova V.N., Trankovskaya L.V., 2004; Ivanova G.V., Makarova L.G., 2006; Ivanova E.V., Letenkova E.P., Ashakova R.D., 2006).

O'zbekiston respublikasida yosh avlod salomatligini yaxshilash, ularga yaratilayotgan o'qitish va tarbiyalash shart sharoitlarini takomillashtirishga qaratilayotgan ishlar doim dolzarb muammo sifatida qaralgan.

O'zbekiston Prezidentining 4887 (10.11.2020) aholining sog'lom ovqatlanishi va jismoniy faolligini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'q risidagi farmonini amalga oshirish uchun nafaqat ta'lim tizimini takomillashtirish, balki bolalarning moddiy bazasini optimal rivojlantirish va o'sishini, shuningdek, ta'lim muassasalarining tarkibi va sifatini oshirish, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Xalq ta'limi vazirligi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash to'qrisida 146-sonli qaroriga hamda Vazirlar Mahkamasining 2016 yil 2 maydagi 132-son qarori, "Umumiy o'rta va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalarida sog'lom ovqatlanishni tashkil etish tartibi to'g'risida" NIZOMiga muvofiq umumta'lim muassasalarida sog'lom ovqatlanishni tashkil etish chora tadbirlari keng yo'lga qo'yilmoqda. Mazkur Nizom o'quvchilarning to'laqonli sog'lom ovqatlanishini tashkil etish, ularni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, sog'liqini mustahkamlash va o'quv jarayonining samarali tashkil etilishini ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi «Ta'lim to'g'risida»gi, «Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to'g'risida»gi qonunlari hamda Vazirlar Mahkamasining «2015 — 2020 yillar davrida O'zbekiston Respublikasi aholisining sog'lom ovqatlanishini ta'minlash Kontseptsiyasini va chora-tadbirlar kompleksini tasdiqlash to'g'risida» 2015 yil 29 avgustdagi 251-son qarorlariga muvofiq umumiy o'rta va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalarida sog'lom ovqatlanishni tashkil etish tartibini belgilaydi. Yuqoridagi ma'lumotlar keng ko'lamlı tadqiqotni rejalashtirish va o'tkazish uchun asos bo'ldi.

O'rganilayotgan tadqiqotning maqsadi maktab o'quvchilarining ovqatlanishning o'ziga xos xususiyatlarini va ovqatlanish holatining maktab o'quvchilari salomatligiga, jismoniy rivojlanishiga ta'sirini gigiyenik baholashdan iborat.



Tadqiqot quyidagi savollarni o'rganishni, ya'ni umumta'lim maktab o'quvchilarining ijtimoiy holati, turmush tarzi, kun tartibi, ovqatlanish statusini o'rganish va tahlil qilish; maktab o'quvchilarining ovqatlanishi va ozuqaviy statusini o'rganish va baholash; maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishining xususiyatlari o'rganish va baholash; maktab o'quvchilarining ovqatlanishini yaxshilash yo'llari optimallashtirishni o'z ichiga oladi.

Tadqiqot ob'ekti sifatida Qoraqalpog'iston Respublikasi Nukus shahri umuta'lim maktablari, 11-14 yoshdagi o'rta sinf o'quvchilari, ularning ovqatlanish statusi va ularning ota-onalari tadqiqot ob'ekti bo'lib xizmat qiladi.

Bajariladigan ishning ilmiy amaliy yangililigi shundaki, maktab o'quvchilarining ovqatlanishning o'ziga xos xususiyatlari va ovqatlanish holatining maktab o'quvchilari salomatligiga, jismoniy rivojlanishiga ta'sirini gigiyenik baholash (Nukus shahri misolida) birinchi bor amalga oshirilmoqda, bu esa mazkur tadqiqot ishiga zarurat tug'diradi va mazkur sohada ilmiy yangilik sifatida baholanadi.

Ilmiy va amaliy ahamiyati shundaki, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan berilgan farmon va qonunlarni ustivorligini ta'minlash maqsadida olingan ilmiy tadqiqot natijalari asosida maktab o'quvchilarining alimentar statusini o'rganish orqali ularni salomatligini muhofaza qilish, ularni kasallanishini kamaytirishga qaratilgan chora tadbirlarni yaxshilashga imkon beradi.

REFERENCES

1. Ахмадалиева, Н. О., Шарипова, С. А., & Юлдашева, Н. Г. (2016). Проблема организации рационального питания детей дошкольного возраста. Молодой ученый, (12), 476-478.
2. Саломова, Ф. И., Ахмадалиева, Н. О., Ниязова, О. А., & Хайруллаева, Л. Г. (2022). Изучение и гигиеническая оценка питания студентов Высших учебных заведений (узбекистан, германия).
3. Саломова, Ф. И., Ахмадалиева, Н. О., Имамова, А. О., & Ниязова, О. А. (2022). Формирование принципов здорового образа жизни у дошкольников (Doctoral dissertation, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash vazirligi, Toshkent tibbiyot akademiyasi, Koryo universiteti "Atrof muhit muhofazasining dolzarb muammolari va inson salomatligi" xalqaro ishtirok bilan Respublika 9-ilmiy-amaliy anjumani materiallari to'plami 153 bet).
4. Саломова, Ф. И., Ахмадалиева, Н. О., & Тошматова, Г. О. (2022). Шахар ва кишлок шароитида таълим олаётган



ўқувчилар саломатлигига уларнинг овқатланишининг ва мактаб шароитининг аҳамияти.

5. Бобомуратов, Т. А., Ахмадалиева, Н. О., & Имамова, А. О. (2022). Гигиенические аспекты нутритивные статуса программирования здоровья детей (Doctoral dissertation, “Ekologiya va ekologik ta’lim muammolari” mavzusidagi xalqaro ishtirokdagi ilmiy-amaliy konferensiya Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro davlat tibbiyot instituti).
6. Саломова, Ф. И., Бобомуратов, Т. А., Ахмадалиева, Н. О., & Имамова, А. О. (2022). Болаларда ортиқча вазн ва семириш ривожланишининг муҳим факторлари ва гигиеник жиҳатлари (Doctoral dissertation, O ‘zbekiston Respublikasi Sog ‘liqni Saqlash vazirligi, Toshkent tibbiyot akademiyasi, Koryo universiteti “Atrof muhit muhofazasining dolzarb muammolari va inson salomatligi” xalqaro ishtirok bilan Respublika 9-ilmiy-amaliy anjumani materiallari to ‘plami 212 bet).
7. Нарметова, Ю. К., & Махкамова, Н. М. Қ. (2022). Ҳомиладор аёлларда соматик ва психосоматик касалликларини психопрофилактикаси. *Central Asian Academic Journal of Scientific Research*, 2(5), 346-350.
8. Нарметова, Ю. (2017). Психологическая помощь больным с хроническими соматическими заболеваниями.
9. Нарметова, Ю. (2020). Организация психологической помощи в кардиологических заболеваниях. *Scienceweb academic papers collection*.
10. Нарметова, Ю. (2016). Организация психологической службы у больных с хронической почечной недостаточностью. *Scienceweb academic papers collection*.
11. Melibaeva, R. (2021). Bolalardagi giperfaollik va diqqat tanqisligi sindromi: sabablari, psixologik tashxisi.
12. Мелибаева, Р. Н. (2018). Проблема умственного развития в трудах психологов советского периода. In *International scientific review of the problems and prospects of modern science and education* (pp. 127-129).
13. Nasirovna, M. R. (2022). The role of psychological diagnosis in clinical practice. *Conferencea*, 4-6.
14. Мелибаева, Р. (2018). Талабалар тафаккурини ривожлантиришининг психологик механизмлари.
15. Рашидович, Б. Т. (2022). Некоторые методы и приемы диагностики особенностей преодоления подростками кризисных ситуаций жизни. *Central asian journal of mathematical theory and computer sciences*, 3(12), 224-228.

