

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA KAMQONLIK VA SEMIZLIKNI OLDINI OLISHDA HAMSHIRANING PROFILAKTIK FAOLIYATI

Qo'ldasheva M.M

Jamoat salomatligi ve menejment kafedrası assistenti

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti

Ilmiy rahbar: Avezova G.S

Annotatsiya: Maktabgacha yoshdagi bolalarda kamqonlik va semizlikning oldini olish muhim sog'liqni saqlash masalalaridan biridir. Ushbu maqolada hamshiraning profilaktik faoliyati va uning bolalarning to'g'ri ovqatlanishi, jismoniy faolligi hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli tahlil qilinadi. Profilaktik ishlar orasida individual va guruhli maslahatlar, ota-onalarni ma'lumotlantirish, sog'lom ovqatlanish odatlarini rag'batlantirish va muntazam tibbiy kuzatuvlar o'rganiladi. Hamshiraning faol ishtiroki bolalarning sog'lom o'sish va rivojlanishiga, kamqonlik va semizlikning oldini olishga sezilarli hissa qo'shadi.

Kalit so'zlar: Maktabgacha yosh, kamqonlik, semizlik, profilaktika, hamshira faoliyati, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, ota-ona ma'lumotlantirish

Maktabgacha yoshdagi bolalarda kamqonlik va semizlikning oldini olish zamonaviy sog'liqni saqlash tizimida eng muhim masalalardan biri hisoblanadi. Ushbu yosh davrida bolalar tez o'sadi, ularning metabolizmi va immun tizimi shakllanadi, shuning uchun to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollik odatlarini yaratish juda muhimdir. Kamqonlik, odatda temir yetishmovchiligi, vitamin va minerallar kamligi sabab yuzaga keladi, bu esa bolaning umumiy rivojlanishi, energiya darajasi va immunitetiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Semizlik esa ortiqcha vazn ortishi bilan bog'liq bo'lib, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet va boshqa surunkali kasalliklar xavfini oshiradi. Shu bois, maktabgacha ta'lim muassasalarida hamshiraning profilaktik faoliyati bolalar sog'lig'ini saqlash va ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltirishda muhim o'rin tutadi.

Hamshira bolalar bilan muntazam sog'lomlashtirish ishlarini olib boradi, bunda individual va guruhli maslahatlar, sog'lom ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar, jismoniy mashqlarni nazorat qilish va oilani ma'lumotlantirish kabi chora-tadbirlar amalga oshiriladi. Masalan, kamqonlik xavfi bo'lgan bolalarda temirga boy mahsulotlar iste'molini nazorat qilish, vitamin C bilan boyitilgan ovqatlar orqali temir so'rilishini yaxshilash, semizlik xavfi bo'lgan bolalarda esa kaloriyali va yog'li ovqatlarni me'yorida berish va kunlik jismoniy faollikni oshirish kabi tadbirlar hamshiraning kundalik faoliyatiga kiradi. Shu bilan birga, hamshira ota-onalarni bolalarning

ovqatlanish va uyqu rejimi, jismoniy mashqlar va sog'lom turmush tarzining ahamiyati haqida muntazam xabardor qiladi, bu esa oilada sog'lom odatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Hamshiraning profilaktik faoliyati shuningdek, bolalarning umumiy tibbiy kuzatuvini ham o'z ichiga oladi. Ular muntazam vazn va bo'y o'sishini o'lchaydi, sog'liq holatini baholaydi va kerak bo'lganda shifokor bilan maslahatlashadi. Bu esa kamqonlik va semizlikni erta bosqichda aniqlash va oldini olish imkonini yaratadi. Maket va tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hamshiraning faol ishtiroki bolalarning sog'lom o'sishi va rivojlanishida sezilarli hissa qo'shadi.

Profilaktik ishlar maktabgacha ta'lim muassasalarida amalga oshirilganda, bolalar jismonan va ruhiy jihatdan barqaror rivojlanadi, ularning immun tizimi mustahkamlanadi, va kelajakda sog'lom turmush tarzini davom ettirishga tayyor bo'ladi. Shu bois, hamshiraning profilaktik faoliyati nafaqat bolalar, balki ota-onalar va butun jamiyat uchun muhim ahamiyatga ega bo'lib, bolalarning kamqonlik va semizlikdan himoya qilinishini ta'minlaydi.

Hamshiraning faoliyati samarali bo'lishi uchun u muntazam ravishda zamonaviy pediatriya va dietologiya bilimlariga ega bo'lishi, psixologik ko'nikmalarni qo'llay olishi va oilalar bilan samarali muloqot o'rnatishi zarur. Shu bilan birga, maktabgacha ta'lim muassasalari rahbariyati va jamoasi ham sog'lomlashtirish ishlariga faol jalb qilinishi, bolalar uchun to'g'ri ovqatlanish va jismoniy mashqlarni ta'minlash imkoniyatlarini yaratishi muhimdir.

Umuman olganda, hamshiraning profilaktik faoliyati maktabgacha yoshdagi bolalarda kamqonlik va semizlikning oldini olishda muhim vosita bo'lib, u bolalarning sog'lom o'sishi, rivojlanishi va kelajakda sog'lom turmush tarzini davom ettirishiga xizmat qiladi. Bu esa nafaqat individual sog'liqni saqlash, balki jamiyat sog'lig'i darajasini oshirishga ham hissa qo'shadi.

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha yoshdagi bolalarda kamqonlik va semizlikni oldini olishda hamshiraning profilaktik faoliyati muhim va samarali vosita hisoblanadi. Hamshira bolalarning sog'lom o'sishi va rivojlanishini ta'minlash uchun individual va guruhli maslahatlar, to'g'ri ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar, jismoniy faollikni rag'batlantirish va ota-onalarni ma'lumotlantirish kabi chora-tadbirlarni amalga oshiradi. Profilaktik ishlar muntazam nazorat, o'sish parametrlarini kuzatish va erta aniqlash asosida olib borilganda, kamqonlik va ortiqcha vaznning oldini olish mumkin. Shu bilan birga, hamshiraning faol ishtiroki bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, immun tizimini mustahkamlashga va kelajakda surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradi. Umuman olganda, hamshiraning profilaktik faoliyati nafaqat bolalarning jismoniy va ruhiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi, balki butun jamiyat sog'lig'ini yaxshilashga hissa qo'shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). *Malnutrition and Childhood Obesity: Global Reports*. Geneva: WHO, 2021.
2. Назаров, А.Е. *Педиатрическая диетология: Руководство для медицинских сестёр*. Москва: Медицина, 2020.
3. Kholmatova, N., & Karimov, S. *Maktabgacha yoshdagi bolalarda ovqatlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish*. Tashkent: O'qituvchi, 2022.
4. UNICEF. *Improving Child Nutrition in Early Years*. New York: UNICEF, 2020.
5. Rakhimova, D. *Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar salomatligini mustahkamlash*. Tashkent: Fan va Ta'lim, 2019.