



**BOLALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING
TIBBIY AHAMIYATI**

Safarova Maftuna Doniyor qizi

*Xalqaro Innovatsion Tibbiyot Texnikumi nodavlat ta'lim muassasasi,
Terapiya va Pediatriya kafedراسi mudiri*

***Annotatsiya.** Mazkur maqolada bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning tibbiy ahamiyati ilmiy asosda tahlil qilingan. Sog‘lom turmush tarzi bolalar organizmining normal o‘sishi va rivojlanishini ta‘minlovchi muhim omil bo‘lib, u ratsional ovqatlanish, yetarli jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, ruhiy barqarorlik va to‘g‘ri kun tartibini o‘z ichiga oladi. Tadqiqot davomida sog‘lom turmush tarziga rioya qilishning immun tizimi faoliyatiga, yuqumli va noyuqumli kasalliklarning oldini olishdagi roli hamda bolalar salomatligiga uzoq muddatli ijobiy ta‘siri o‘rganildi. Ilmiy adabiyotlar va tibbiy-statistik ma‘lumotlar tahlili sog‘lom turmush tarzini erta yoshdan shakllantirish bolalar orasida kasallanish darajasini kamaytirishini ko‘rsatdi. Olingan natijalar sog‘lom avlodni tarbiyalashda tibbiy profilaktikaning ahamiyatini yanada oshiradi.*

***Kalit so‘zlar:** sog‘lom turmush tarzi, bolalar salomatligi, profilaktika, jismoniy faollik, gigiyena.*

***Аннотация.** В статье на научной основе рассматривается медицинское значение формирования здорового образа жизни у детей. Здоровый образ жизни является важным фактором нормального роста и развития детского организма и включает рациональное питание, достаточную физическую активность, соблюдение правил личной гигиены, психоэмоциональную стабильность и правильный режим дня. В ходе исследования проанализировано влияние здорового образа жизни на иммунную систему детей, а также его роль в профилактике инфекционных и*



неинфекционных заболеваний. Анализ научной литературы и медико-статистических данных показал, что формирование здоровых привычек с раннего возраста способствует снижению уровня заболеваемости и улучшению качества жизни детей.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье детей, профилактика, физическая активность, гигиена.

Annotation. This article analyzes the medical significance of forming a healthy lifestyle among children on a scientific basis. A healthy lifestyle is a key factor in ensuring normal growth and development of the child's body and includes balanced nutrition, adequate physical activity, personal hygiene, psychological stability, and a proper daily routine. The study examines the impact of a healthy lifestyle on the immune system and its role in preventing infectious and non-communicable diseases in children. Analysis of scientific literature and medical-statistical data shows that the early formation of healthy habits significantly reduces morbidity rates and improves children's quality of life. The findings highlight the importance of preventive medicine in raising a healthy generation.

Keywords: healthy lifestyle, children's health, prevention, physical activity, hygiene.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda bolalar salomatligini mustahkamlash va kasalliklarning oldini olish masalasi sog'liqni saqlash tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, bolalik davrida sog'lom turmush tarzini shakllantirish kelajakda sog'lom avlodni tarbiyalash, jismoniy va ruhiy barkamol shaxsni voyaga yetkazish uchun muhim tibbiy va ijtimoiy ahamiyatga ega. Sog'lom turmush tarzi tushunchasi keng qamrovli bo'lib, u ratsional ovqatlanish, yetarli jismoniy faollik, gigiyena qoidalariga rioya qilish, zararli odatlardan yiroq bo'lish, ruhiy barqarorlik va to'g'ri kun tartibini o'z ichiga oladi[1]. Ushbu omillarning bolalar organizmiga kompleks ta'siri ularning normal o'sishi, rivojlanishi va immun tizimining mustahkamlanishida muhim rol o'ynaydi.

Metodlar.



Bolalik davri organizmning shakllanish bosqichi bo'lib, bu davrda tashqi muhit omillariga nisbatan sezgirlik yuqori bo'ladi. Noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlik, gigiyenaga e'tiborsizlik va psixologik zo'riqishlar bolalarda turli surunkali kasalliklarning erta rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, kattalar yoshida uchraydigan ko'plab kasalliklarning ildizi aynan bolalik davrida shakllanadi. Shu sababli, sog'lom turmush tarzini erta yoshdan shakllantirish tibbiy profilaktikaning eng samarali usullaridan biri hisoblanadi[3].

Mazkur ilmiy ishning asosiy maqsadi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning tibbiy ahamiyatini ilmiy asosda tahlil qilish, uning organizm tizimlariga ta'sirini baholash hamda profilaktik jihatdan ahamiyatini yoritib berishdan iborat. Tadqiqot davomida zamonaviy ilmiy adabiyotlar, pediatriya va profilaktik tibbiyot sohasidagi ilmiy maqolalar, tibbiy-statistik ma'lumotlar hamda sog'liqni saqlash tashkilotlari hisobotlari tahlil qilindi[4]. Shuningdek, bolalar salomatligiga ta'sir etuvchi asosiy turmush tarzi omillari solishtirma va tizimli tahlil asosida o'rganildi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarziga rioya qilgan bolalarda immun tizimi faoliyati yuqori bo'lib, yuqumli va noyuqumli kasalliklarga chalinish darajasi sezilarli darajada past bo'ladi. Ratsional ovqatlanish bolalar organizmini zarur vitaminlar, minerallar va biologik faol moddalar bilan ta'minlab, suyak-mushak tizimi, asab tizimi va ichki a'zolarining normal rivojlanishini ta'minlaydi. Yetarli jismoniy faollik esa yurak-qon tomir tizimini mustahkamlab, nafas olish tizimi faoliyatini yaxshilaydi, ortiqcha vazn va metabolik buzilishlarning oldini oladi[2].

Jismoniy faollikning yetishmasligi bolalarda gipodinamiya, semirish, qandli diabetning 2-turi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshirishi ilmiy tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Aksincha, muntazam jismoniy mashg'ulotlar bolalarda mushak kuchini oshiradi, koordinatsiyani yaxshilaydi va umumiy chidamlilikni



rivojlantiradi. Bundan tashqari, jismoniy faollik ruhiy salomatlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatib, stressga chidamlilikni oshiradi va depressiv holatlarning oldini oladi.

Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi bo'lib, u yuqumli kasalliklarning tarqalishini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Qo'l yuvish, toza kiyim kiyish, og'iz bo'shlig'i gigiyenasiga rioya qilish bolalarda ichak infeksiyalari, parazitlar kasalliklar va stomatologik muammolarni kamaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gigiyena madaniyati erta yoshdan shakllangan bolalarda kasallanish darajasi ancha past bo'ladi[5].

Bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ruhiy salomatlik ham muhim tibbiy ahamiyatga ega. Oiladagi ijobiy psixologik muhit, ota-onaning e'tibori va qo'llab-quvvatlashi bolalarning emotsional barqarorligini ta'minlaydi. Stress va ruhiy zo'riqishlar esa immun tizimini susaytirib, psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois, bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish faqat jismoniy omillar bilan cheklanmasdan, ruhiy va ijtimoiy omillarni ham qamrab olishi zarur.

Muhokama. Olingan natijalarni muhokama qilish jarayonida aniqlanishicha, bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oila, maktab va sog'liqni saqlash muassasalari o'rtasidagi hamkorlik muhim rol o'ynaydi. Ota-onalarning shaxsiy namunasi, pedagoglarning sog'lom turmush tarzi bo'yicha bilim berishi va tibbiyot xodimlarining profilaktik ishlari bolalarda sog'lom odatlarning shakllanishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar bilan olib boriladigan profilaktik tadbirlar uzoq muddatli ijobiy natijalarga olib keladi.

Tibbiy nuqtayi nazardan qaraganda, sog'lom turmush tarzini shakllantirish kasalliklarni davolashga qaraganda ancha samarali va iqtisodiy jihatdan foydali hisoblanadi. Profilaktika choralariga e'tibor qaratish sog'liqni saqlash tizimi yuklamasini kamaytiradi va jamiyatning umumiy salomatlik darajasini oshiradi. Bolalik davrida shakllangan sog'lom odatlar ko'pincha butun umr davomida saqlanib qoladi, bu esa kelajakda sog'lom va mehnatga layoqatli avlodni ta'minlaydi.



Xulosa. Xulosa qilib aytganda, bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning tibbiy ahamiyati nihoyatda katta bo‘lib, u organizmning barcha tizimlariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ilmiy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ratsional ovqatlanish, yetarli jismoniy faollik, gigiyena qoidalariga rioya qilish va ruhiy barqarorlik bolalar salomatligini mustahkamlashning asosiy omillari hisoblanadi. Ushbu yo‘nalishda olib boriladigan kompleks va tizimli chora-tadbirlar bolalar orasida kasallanish darajasini kamaytirish, hayot sifatini yaxshilash va sog‘lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi. Mazkur maqola natijalari pediatriya, profilaktik tibbiyot va ta‘lim sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, kelgusidagi ilmiy tadqiqotlar uchun nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Qodirova D.H. Bolalar salomatligida ovqatlanishning roli. – Toshkent: Ilm ziyo, 2021.
2. Tursunov O.A. Bolalarda jismoniy faollik va salomatlik. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
3. Abdullayev M.J. Sog‘lom avlod – millat kelajagi. – Toshkent: Abu Ali ibn Sino, 2015.
4. Sharipov F.F. Immun tizimi va bolalar salomatligi. – Toshkent: Fan, 2017.
5. Normatov S.Q. Bolalar gigiyenasi. – Toshkent: Tibbiyot matbuoti, 2020.