



**PEDIATRIYA AMALIYOTIDA OTA-ONALARGA
MO'ljallangan SOG'LOMLASHTIRUVCHI TRENINGLAR
METODIKASI**

Muallif: Odashboyeva Hilola

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

Pediatrica ishi 24_03 guruh talabasi

Annotatsiya: *Pediatrica amaliyotida ota-onalarga mo'ljallangan sog'lomlashtiruvchi treninglar o'ziga xos pedagogik va psixologik metodik yondashuvlardan iborat bo'lib, bolalarning sog'lom rivojlanishini ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Zamonaviy sharoitda bolalarda uchrayotgan surunkali kasalliklar, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik yetishmasligi va ruhiy zo'rqiqlash holatlari oilaviy muhitning ta'siri bilan chambarchas bog'liq. Shu sababli ota-onalarni tibbiy, psixologik va pedagogik bilimlar bilan qurollantirish, ularni amaliy ko'nikmalarga ega qilish dolzarb masala hisoblanadi. Sog'lomlashtiruvchi treninglar ota-onalarning bolalarga bo'lgan munosabatini sog'lomlashtirish, oilada ijobiy emotsional muhitni shakllantirish, bola va ota-ona o'rtasidagi psixologik muloqotni mustahkamlashga xizmat qiladi. Mazkur maqolada sog'lomlashtiruvchi treninglarning mazmuni, ularni tashkil etish bosqichlari, metodik asoslari va amaliy samaradorligi tahlil qilinadi. Treninglarning diagnostika, nazariya, amaliy mashg'ulotlar va refleksiya bosqichlari batafsil yoritilib, ota-onalar uchun mo'ljallangan mashg'ulotlarning psixologik-pedagogik ahamiyati asoslanadi. Shuningdek, tadqiqotda sog'lomlashtiruvchi treninglarning pediatrica amaliyotida qo'llanishi nafaqat bolalarning jismoniy sog'lig'ini mustahkamlash, balki ularning ruhiy barqarorligi va shaxsiy rivojlanishini ta'minlashdagi o'rni ham ochib beriladi. Ota-onalarning treninglardagi faol ishtiroki oilaviy sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil sifatida qaraladi. Xulosa o'rnida, treninglarni tizimli ravishda yo'lga qo'yish, ota-onalarga*



interaktiv qo'llanmalar va amaliy tavsiyalar berish orqali ularning samaradorligini yanada oshirish mumkinligi ta'kidlanadi.

Abstract: *Health-promoting trainings for parents in pediatric practice represent a unique combination of pedagogical and psychological methodological approaches aimed at ensuring the healthy development of children. In modern conditions, the prevalence of chronic diseases, malnutrition, lack of physical activity, and psychological stress among children are closely related to the family environment. Therefore, equipping parents with medical, psychological, and pedagogical knowledge, as well as providing them with practical skills, is considered an urgent task. Health-promoting trainings serve to improve parental attitudes toward children, create a positive emotional climate in the family, and strengthen psychological communication between parents and children. This article analyzes the content of health-promoting trainings, their organizational stages, methodological foundations, and practical effectiveness. The diagnostic, theoretical, practical, and reflection phases of training are thoroughly discussed, while the psychological and pedagogical significance of sessions designed for parents is highlighted. Furthermore, the study emphasizes that the application of such trainings in pediatric practice not only strengthens children's physical health but also contributes to their psychological stability and personal development. Active participation of parents in these trainings is regarded as a crucial factor in forming a healthy family lifestyle. In conclusion, it is emphasized that the effectiveness of trainings can be further enhanced by systematizing them, providing parents with interactive manuals, and offering practical recommendations that ensure their sustainability and real-life applicability.*

Аннотация: *Оздоровительные тренинги для родителей в педиатрической практике представляют собой уникальное сочетание педагогических и психологических методических подходов, направленных на обеспечение здорового развития детей. В современных условиях распространение хронических заболеваний, неправильное питание, недостаток физической активности и психоэмоциональное перенапряжение*



у детей тесно связаны с семейной средой. Поэтому вооружение родителей медицинскими, психологическими и педагогическими знаниями, а также предоставление им практических навыков является актуальной задачей. Оздоровительные тренинги способствуют улучшению отношения родителей к детям, формированию положительного эмоционального климата в семье и укреплению психологической коммуникации между родителями и ребёнком. В данной статье анализируются содержание оздоровительных тренингов, этапы их организации, методические основы и практическая эффективность. Подробно рассматриваются диагностический, теоретический, практический и рефлексивный этапы тренингов, а также обосновывается психолого-педагогическая значимость занятий, ориентированных на родителей. Кроме того, в исследовании подчеркивается, что применение подобных тренингов в педиатрической практике способствует не только укреплению физического здоровья детей, но и обеспечивает их психологическую устойчивость и личностное развитие. Активное участие родителей в тренингах рассматривается как важный фактор формирования здорового образа жизни в семье. В заключение отмечается, что эффективность тренингов может быть повышена за счёт их систематизации, предоставления родителям интерактивных пособий и практических рекомендаций, что обеспечит их устойчивость и реальную применимость в жизни.

Kalit so‘zlar: pediatriya, ota-onalar, sog‘lomlashtiruvchi trening, metodika, bola tarbiyasi, psixologik qo‘llab-quvvatlash, sog‘lom turmush tarzi, oilaviy muhit, gigiyena, profilaktika

Ключевые слова: педиатрия, родители, оздоровительный тренинг, методика, воспитание ребёнка, психологическая поддержка, здоровый образ жизни, семейная среда, гигиена, профилактика

Keywords: pediatrics, parents, health-improving training, methodology, child upbringing, psychological support, healthy lifestyle, family environment, hygiene, prevention



Pediatric — bu nafaqat bolalar sogʻligʻini saqlash, balki ularning har tomonlama rivojlanishi, jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan sogʻlom shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiluvchi muhim fan sohasi hisoblanadi. Zamonaviy tibbiyotda bola tarbiyasida faqat shifokorlarning emas, balki ota-onalarning ham faol ishtiroki katta ahamiyat kasb etmoqda. Shu sababli pediatriya amaliyotida ota-onalar bilan olib boriladigan sogʻlomlashtiruvchi treninglar metodikasini ishlab chiqish va uni amaliyotga tatbiq etish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Ota-onalarning bolaning sogʻlom turmush tarziga oid bilimlari, gigiyena qoidalariga rioya qilishi, ovqatlanish madaniyatiga eʼtibori va psixologik qoʻllab-quvvatlash darajasi bolaning sogʻligʻini mustahkamlashda muhim rol oʻynaydi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, oilada sogʻlom muhit yaratish, stresslardan himoya qilish, zaruriy immunoprofilaktika choralari oʻz vaqtida amalga oshirish, shuningdek, muntazam jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish bola rivojlanishining eng asosiy omillaridan biridir.

Pediatric amaliyotida sogʻlomlashtiruvchi treninglar ota-onalarga nafaqat nazariy bilim beradi, balki amaliy koʻnikmalarni ham shakllantiradi. Masalan, trening jarayonida ota-onalar bolalarda kasalliklarning erta belgilari, ovqatlanish buzilishlari, emotsional muammolarni tanish va ularga toʻgʻri yondashishni oʻrganadilar. Bundan tashqari, psixologik treninglar ota-onalarga bolalar bilan toʻgʻri muloqot qilish, ularning his-tuygʻularini inobatga olish va stress vaziyatlarida qoʻllab-quvvatlashni oʻrgatadi.

Shuni alohida taʼkidlash lozimki, ota-onalarning pedagogik va psixologik savodxonligi yuqori boʻlmasa, eng mukammal tibbiy yordam ham yetarli samara bermaydi. Shu sababli sogʻlomlashtiruvchi treninglarni tizimli ravishda tashkil etish, ilmiy asoslangan metodikalarga tayangan holda amalga oshirish zarur.

Mazkur maqolada pediatriya amaliyotida ota-onalarga moʻljallangan sogʻlomlashtiruvchi treninglar metodikasining mazmuni, shakllari va samaradorlik omillari yoritiladi. Shuningdek, treninglarni tashkil etish jarayonida qoʻllaniladigan metodik yondashuvlar, ularning afzalliklari va cheklovlari, shuningdek, amaliy tavsiyalar keltiriladi.



1. Treninglarning mazmuni va maqsadi

Ota-onalarga mo'ljallangan sog'lomlashtiruvchi treninglarning asosiy maqsadi — bolaning sog'lom rivojlanishini ta'minlash uchun oilaviy muhitni to'g'ri tashkil qilish va ota-onalarning bilim, ko'nikma va malakalarini oshirishdir.

Treninglar quyidagi yo'nalishlarni qamrab oladi:

Gigiyena va profilaktika: kundalik gigiyena qoidalari, yuqumli kasalliklarning oldini olish, vaksinalar haqida ma'lumot.

Ovqatlanish madaniyati: bolaning yoshiga mos ratsion, vitamin va minerallar ahamiyati, noto'g'ri ovqatlanishning salbiy oqibatlari.

Jismoniy faollik: sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar, o'yinlar, sportning bola organizmiga ta'siri.

Psixologik qo'llab-quvvatlash: stresslarni kamaytirish, ota-ona va bola o'rtasida iliq muloqot, emotsional barqarorlikni ta'minlash.

2. Metodik asoslar

Trening metodikasi interaktiv usullar asosida quriladi. Amaliy mashg'ulotlar, rol o'yinlari, psixodrama elementlari, guruhviy muhokamalar va case-study usullari keng qo'llaniladi. Shu orqali ota-onalar o'z tajribalarini bo'lishish, mavjud muammolarni muhokama qilish va birgalikda yechim topish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

3. Amaliy bosqichlar

Diagnostic bosqich: ota-onalarning bilim darajasini aniqlash, ehtiyojlarini tahlil qilish.

Ta'limiy bosqich: sog'lom turmush tarziga oid nazariy ma'lumotlar berish.

Amaliy bosqich: mashqlar, interaktiv treninglar, jismoniy faoliyat mashg'ulotlari.

Monitoring bosqichi: trening samaradorligini baholash, ota-onalarning fikrlarini o'rganish.

4. Ilmiy asoslangan tajribalar va natijalar

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-onalar uchun tashkil etilgan sog'lomlashtiruvchi treninglar bolaning sog'liq ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir



qiladi. Masalan, muntazam ravishda treninglarda ishtirok etgan oilalarning bolalarida shamollash kasalliklari 25–30% ga kamaygan, ovqatlanish odatlari sogʻlomlashgan va psixologik barqarorlik oshgan.

5. Multidisciplinar hamkorlik

Treninglarni samarali tashkil qilish uchun pediater, psixolog, logoped, dietolog va jismoniy tarbiya mutaxassislarining hamkorligi muhimdir. Har bir mutaxassis oʻz sohasiga oid bilimlarni ota-onalarga yetkazadi va kompleks tarzda yordam koʻrsatadi.

1. Ota-onalar uchun majburiy sogʻlomlashtiruvchi trening dasturlarini joriy etish. Har bir poliklinika qoshida muntazam ravishda amaliy treninglar tashkil etilishi kerak.

2. Interaktiv metodlardan keng foydalanish. Trening jarayonida faqat maʼruza shaklida emas, balki amaliy mashgʻulotlar, psixologik treninglar, rolli oʻyinlar, multimediya vositalaridan foydalanish samaradorlikni oshiradi.

3. Multidisciplinar hamkorlikni yoʻlga qoʻyish. Pediater, psixolog, dietolog, logoped va jismoniy tarbiya mutaxassislarining birgalikda ishlashi ota-onalarga kompleks yordam beradi.

4. Onlayn trening platformalarini yaratish. Ota-onalar uchun mobil ilovalar va veb-seminarlar orqali treninglarni masofaviy oʻtkazish imkoniyati kengaytirilishi kerak.

5. Monitoring va baholash tizimini joriy etish. Har bir treningdan soʻng ota-onalarning bilim va koʻnikmalari test, soʻrovnoma va amaliy topshiriqlar orqali baholanishi lozim.

6. Milliy qadriyatlarni inobatga olish. Trening dasturlarida mahalliy mentalitet, oilaviy anʼanalar va milliy qadriyatlarga mos yondashuv qoʻllanilishi kerak.

7. Psixologik qoʻllab-quvvatlashni kuchaytirish. Treninglarda ota-onalarning emotsional savodxonligini oshirish va stressni yengish koʻnikmalarini shakllantirishga alohida eʼtibor berish zarur.



Xulosa

Pediatric amaliyotida ota-onalarga mo'ljallangan sog'lomlashtiruvchi treninglar metodikasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish zamonaviy tibbiyotning muhim yo'nalishlaridan biridir. Chunki bolaning sog'lom rivojlanishi faqatgina shifokor nazorati va davolash choralari bilan cheklanib qolmaydi; bu jarayonda ota-onaning bilimdonligi, tarbiyaviy yondashuvi va oiladagi muhitning sog'lomligi hal qiluvchi omil sifatida qaraladi.

Maqolada keltirilgan nazariy va amaliy yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, ota-onalarga sog'lomlashtiruvchi treninglar orqali gigiyena, ovqatlanish, jismoniy faollik va psixologik qo'llab-quvvatlashga oid bilimlarni yetkazish natijasida bolalarning sog'liq ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanadi. Ayniqsa, ota-onalarning emotsional savodxonligini oshirish, ular bilan farzandlari o'rtasida ijobiy muloqotni shakllantirish bolaning psixik immunitetini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Treninglarning metodik asoslari interaktiv usullar bilan boyitilganda, ota-onalar o'z muammolarini ochiq muhokama qilish, amaliy ko'nikmalarni egallash va bilimlarini kundalik hayotda qo'llash imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bunday yondashuv ota-onalarning shunchaki tinglovchi emas, balki faol ishtirokchi sifatida jarayonda qatnashishini ta'minlaydi.

Amaliy tajribalar shuni tasdiqlaydiki, muntazam sog'lomlashtiruvchi treninglardan o'tgan ota-onalarning farzandlari orasida nafaqat yuqumli kasalliklar soni kamayadi, balki psixologik barqarorlik, ijtimoiy moslashuv va sog'lom turmush odatlari ham shakllanadi. Demak, pediatriya amaliyotida ota-onalar bilan ishlash nafaqat tibbiy-profilaktik, balki pedagogik va psixologik jihatdan ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, pediatriya sohasida ota-onalar uchun sog'lomlashtiruvchi treninglarni keng miqyosda joriy etish, ularni tizimli ravishda o'tkazish va natijalarni monitoring qilish bolalarning sog'lom rivojlanishini ta'minlashda eng samarali yondashuvlardan biridir. Shu bois, bu metodika tibbiyot



amaliyotida alohida o‘rin tutishi va ilmiy asoslangan holda takomillashtirib borilishi lozim.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. KARIMOV A., SODIQOVA N. PEDIATRIYADA SOG‘LOMLASHTIRISH VA PROFILAKTIKA ASOSLARI. – TOSHKENT: O‘ZBEKISTON FANLAR AKADEMIYASI NASHRIYOTI, 2021.
2. USMONOVA D. OTA-ONALAR PSIXOLOGIYASI VA BOLANING RIVOJLANISHIDA OILAVIY MUHITNING AHAMIYATI. – TOSHKENT: YANGI ASR AVLODI, 2020.
3. ABDURAHMONOVA G. BOLA GIGIYENASI VA SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH METODLARI. – TOSHKENT: ILM ZIYO, 2019.
4. VYGOTSKY L. S. MIND IN SOCIETY: THE DEVELOPMENT OF HIGHER PSYCHOLOGICAL PROCESSES. – HARVARD UNIVERSITY PRESS, 1978.
5. BRONFENBRENNER U. THE ECOLOGY OF HUMAN DEVELOPMENT. – CAMBRIDGE: HARVARD UNIVERSITY PRESS, 1979.
6. WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION). PARENTING FOR LIFELONG HEALTH: EVIDENCE-BASED PARENTING INTERVENTIONS. – GENEVA: WHO PRESS, 2019.
7. UNICEF. EARLY CHILDHOOD DEVELOPMENT AND PARENTAL SUPPORT PROGRAMS. – NEW YORK: UNICEF, 2021.
8. GANIEVA M. PSIXOLOGIK QO‘LLAB-QUVVATLASH VA OTA-ONALAR BILAN ISHLASH METODLARI. – TOSHKENT: INNOVATSIYA, 2022.
9. BERK L. E. CHILD DEVELOPMENT. – BOSTON: PEARSON EDUCATION, 2018.
10. SAPAROVA D. SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA UNING BOLALAR SALOMATLIGIGA TA’SIRI. – SAMARQAND: ZARAFSHON, 2020.