

BOLALAR VA O‘SMIRLAR SALOMATLIGINI SAQLASH**Ahmadjonov Diyorbek Abduvohid o'g'li***Farg‘ona jamoat salomatligi**tibbiyot instituti talabasi**ahmadjonovdiyorbek61@gmail.com***Ahmadjonov Asadbek Mansur o'g'li***Farg‘ona jamoat salomatligi**tibbiyot instituti talabasi**ahmadjonov2502@gmail.com***Ilmiy rahbar: Azimova Mayram Kurbanovna***Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti**mayram.azimova@mail.ru***ANNOTATSIYA**

Ushbu ilmiy maqolada bolalar va o‘smirlar salomatligining zamonaviy ahamiyati, profilaktika chora-tadbirlari, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, psixologik qo‘llab-quvvatlash, maktab gigiyenasi, raqamlashtirish jarayonlari hamda davlat tomonidan olib borilayotgan sog‘liqni saqlash siyosati keng tahlil qilinadi.

Bolalar va o‘smirlar salomatligini mustahkamlash bo‘yicha xalqaro tajribalar, JSST tavsiyalari va O‘zbekiston Respublikasida amalga oshirilayotgan islohotlar ilmiy asosda yoritilgan.

Kalit so‘zlar: bolalar salomatligi, o‘smirlar, profilaktika, psixologik qo‘llab-quvvatlash, raqamlashtirish, immunizatsiya, maktab gigiyenasi, yosh avlod, sog‘lom turmush tarzi.

АННОТАЦИЯ

В данной научной статье рассматривается актуальность сохранения здоровья детей и подростков, анализируются физические, психологические и социальные факторы развития, профилактические меры, здоровое питание, физическая активность, психологическая поддержка, а также процессы цифровизации системы здравоохранения. Освещаются вопросы школьной гигиены, системы иммунизации и государственные реформы в сфере охраны здоровья. Статья предлагает эффективные стратегии укрепления здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: здоровье детей, подростки, здоровый образ жизни, профилактика, иммунизация, психологическое здоровье, школьная гигиена, цифровизация.

ABSTRACT

This scientific article examines the importance of protecting the health of children and adolescents, analyzing the physical, psychological, and social factors influencing their development. It highlights preventive measures, healthy nutrition, physical activity, psychological support, and the digitalization of the healthcare system. Issues related to school hygiene, immunization programs, and governmental healthcare reforms are also discussed. The article proposes effective strategies to strengthen the well-being of the younger generation.

Keywords: child health, adolescents, healthy lifestyle, prevention, immunization, mental health, school hygiene, digitalization.

MAVZUNING DOLZARBLIGI

Bolalar va o'smirlar sog'lig'i har bir jamiyatning barqaror taraqqiyoti, iqtisodiy salohiyati va kelajak avlodning ijtimoiy rivojlanishini belgilovchi eng muhim ko'rsatkichlardan biridir.

JSSTning 2024-yilgi hisobotlariga ko'ra, dunyodagi bolalar salomatligiga ta'sir qiluvchi asal omillar turmush tarzi (60%), ekologik omillar (20%), irsiyat (10–15%) va tibbiy xizmat sifati (10%)dan iborat. Ayniqsa, o'smirlik davrida organizmda yuz beradigan keskin fiziologik va gormonal o'zgarishlar sog'lom rivojlanish jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

O'zbekiston Respublikasida bolalar salomatligini mustahkamlash masalasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida ko'riladi. Sog'liqni saqlash tizimining raqamlashtirilishi, maktab tibbiyotini rivojlantirish, bolalar ovqatlanishini yaxshilash, profilaktik ko'riklarni takomillashtirish, sport infratuzilmasini kengaytirish – bularning barchasi yosh avlodning sog'lom ulg'ayishi uchun mustahkam asos yaratmoqda.

ASOSIY QISM

1. BOLALAR VA O'SMIRLAR SALOMATLIGINI SAQLASHNING ASOSIY OMIILLARI

Bolalar salomatligi – jismoniy, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri bilan shakllanadigan kompleks tushunchadir. Sog'lom rivojlanishning asosiy yo'nalishlari quyidagilar:

1. Jismoniy salomatlik

Bolalarning bo'y o'sishi, vazni, mushak-skelet tizimi, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish faoliyati va immun tizimi rivojlanishi muntazam ravishda tibbiy nazoratda bo'lishi zarur.

Muntazam jismoniy mashqlar ularning mushak kuchini oshiradi, skelet tizimini mustahkamlaydi va miyaning kislorod bilan ta'minlanishini yaxshilaydi.

2. Ruhiy salomatlik

O'smirlilik davri inson hayotidagi eng murakkab bosqichlardan biridir. Bu davrda stressga moyillik, emotsional o'zgaruvchanlik kuchayadi. Maktab psixologlari faoliyatini takomillashtirish, psixologik maslahat markazlari ochish, o'quvchilarda o'ziga ishonchni shakllantirish dolzarbdir.

3. Ijtimoiy salomatlik

Ijtimoiy moslashuv, atrof-muhit, oilaviy muhit va tarbiya bolalar salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oila ichidagi zo'ravonlik, noto'g'ri tarbiya yoki psixologik bosim o'smirlarda ruhiy buzilishlarning ko'payishiga olib keladi.

2. PROFILAKTIKA CHORA-TADBIRLARI

Profilaktika – bolalar sog'lig'ini saqlashning eng asosiy va eng samarali yo'li hisoblanadi.

1. Immunizatsiya

O'zbekiston Respublikasi Milliy emlash taqvimi JSST standartlariga to'liq mos bo'lib, bolalarni tuberkulyoz, poliomyelit, qizamiq, qizilcha, gepatit va boshqa infeksiyalardan himoya qilishda juda katta ahamiyatga ega. Statistika ma'lumotlariga ko'ra, o'z vaqtida emlash bolalar o'limi holatlarini 70–80% gacha kamaytiradi.

2. Ovqatlanish profilaktikasi

Bolalarning to'g'ri ovqatlanishiga e'tibor qaratish – ularning sog'lom rivojlanishining asosiy omillaridan biridir. Oqsil, temir, kalsiy, yod, rux, vitaminlar yetishmovchiligi kamqonlik, bo'y o'sishining sekinlashuvi, intellektual rivojlanishning sustlashuvi kabi muammolarga olib keladi. Maktab oshxonalarini modernizatsiya qilish, sifatli ovqatlanish bilan ta'minlash bugungi kun talabi hisoblanadi.

3. Jismoniy faollik

JSST tavsiyasiga ko'ra, bolalar va o'smirlar kuniga kamida 60 daqiqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi lozim. Bu semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari va ruhiy buzilishlarning oldini oladi. Zamonaviy sport inshootlari, maktab sport zallari, ommaviy yugurish va sport tadbirlari bolalarning jismoniy faolligini oshiradi.

4. Profilaktik tibbiy ko'riklar

Har yili o'tkaziladigan profilaktik ko'riklar kasalliklarning erta aniqlanishiga yordam beradi.

Ko'pchilik kasalliklar, masalan, miopiya, qon bosimi buzilishlari, yurgak izi deformatsiyalari erta aniqlanganda samarali davolanadi.

3. PSIXOLOGIK SALOMATLIK VA UNING O'RNI

Ruhiy salomatlik – umumiy salomatlikning ajralmas qismi hisoblanadi. O'smirlar orasida stress, depressiya, xavotir, o'z joniga qasd qilish holatlari dunyo bo'yicha ortib bormoqda.

1. Oila va maktabning roli

Ota-onalar tomonidan beriladigan ruhiy qo'llab-quvvatlash, maktabning sog'lom psixologik muhit yaratishi o'smirning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi.

2. Psixologik markazlar

O'zbekiston maktablarida psixologik xizmatlarni kuchaytirish, yoshlar uchun maxsus psixologik maslahat markazlari ochish, onlayn psixologik yordam xizmatlarini joriy qilish dolzarb masalalardan biridir.

4. RAQAMLASHTIRISHNING AFZALLIKLARI

Raqamlashtirish sog'liqni saqlash tizimining zamonaviy bosqichidir va bolalar salomatligini saqlashda quyidagi imkoniyatlarni yaratadi:

- elektron tibbiy kartalar;
- mobil ilovalar orqali tibbiy ma'lumotlarni kuzatish;
- maktab tibbiyot xodimlarining ishlashini yengillashtirish;
- profilaktik ko'riklar natijalarini real vaqt rejimida kuzatish.

Raqamlashtirilgan tizimlar nafaqat tibbiy jarayonlarni yengillashtiradi, balki bolalarning tibbiy tarixini to'liq va aniq yuritishga imkon beradi.

5. MAKTAB GIGIYENASI VA ATROF-MUHIT FAKTORLARI

Sinf xonalarining yoritilishi, shamollatilishi, mebellarning to'g'ri tanlanishi, toza ichimlik suvining mavjudligi, maktab oshxonalarining sanitariya talablarga mosligi – bularning barchasi o'quvchilarning sog'lom bo'lishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Noto'g'ri mebel tanlanishi umurtqa pog'onasining qiyshayishiga, yomon yoritish ko'rishning pasayishiga, shovqin esa nerv tizimining buzilishiga olib kelishi mumkin.

XULOSA

Bolalar va o'smirlar salomatligini saqlash – davlat, jamiyat, oila va tibbiyot tizimining hamkorlikdagi vazifasidir. Profilaktika choralarini kuchaytirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, maktab tibbiyotini modernizatsiya qilish, raqamlashtirishni keng joriy etish kelajak avlodning salomatligini himoya qilishda muhim o'rin tutadi.

ADABIYOTLAR:

1. World Health Organization (WHO). Child and Adolescent Health Report, 2024.
2. UNICEF. Global Report on Child Development and Nutrition.
3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Bolalar salomatligi dasturi.
4. JSST. School Health Guidelines.
5. CDC. Child Mental Health Studies, 2023.