



UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARI SALOMATLIGINI SHAKLLANTIRUVCHI TURMUSH TARZI OMILLARINI GIGIYENIK BAHOLASH

Jo'rayev Botirbek Xurmatjon o'g'li,

Qo'qon universiteti Andijon filiali "Tibbiy biologiya va jamoat salomatligi kafedrası" o'qituvchisi,

e-mail: botirbekjorayev0@gmail.com

MAQOLA HAQIDA
Qabul qilindi: 6-oktabr 2025-yil
Tasdiqlandi: 8-oktabr 2025-yil
Jurnal soni: 16
Maqola raqami: 49
DOI: <https://doi.org/10.54613/ku.v16i.1469>
KALIT SO'ZLAR/ КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА/ KEYWORDS

sog'lom turmush tarzi, gigiyenik baholash, boshlang'ich sinf o'quvchilari, jismoniy faollik, ovqatlanish madaniyati, shaxsiy gigiyena, ta'lim muhiti, sog'lomlashtirish, maktab gigiyenasi, salomatlik omillari.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada umumta'lim maktablarida boshlang'ich sinf o'quvchilari salomatligini shakllantiruvchi turmush tarzi omillari gigiyenik jihatdan baholangan. Tadqiqot Andijon viloyati Buloqboshi tumanidagi 26-umumta'lim maktabida 1-4-sinfda tahsil olayotgan 110 nafar o'quvchi ishtirokida o'tkazilgan. Tadqiqot davomida jismoniy faollik, ovqatlanish tartibi, shaxsiy gigiyena, dam olish rejimi hamda o'quv muhitining sanitariya-gigiyenik sharoitlari o'rganilgan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarda jismoniy faollik yetarli emas, ovqatlanish tartibida nomuvofiqliklar mavjud, bo'sh vaqt esa asosan passiv mashg'ulotlar bilan o'tkaziladi. Maktab muhiti va o'quv yuklamlarining gigiyenik me'yorlarga to'liq mos emasligi bolalar sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Tadqiqot natijalari sog'lom turmush tarzini shakllantirish, gigiyenik tarbiya ishlarini kuchaytirish va maktab muhitini sog'lomlashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Kirish. Bolalar va o'smirlar sog'lig'i har qanday davlatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyoti hamda milliy xavfsizligining eng muhim omillaridan biridir. Shu sababli sog'liqni saqlash tizimi oldidagi asosiy vazifalardan biri — bolalar salomatligini muhofaza qilish, ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatish va sog'lom rivojlanishini ta'minlashdan iboratdir. Mamlakatimizda bolalar salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va sog'lom muhitni shakllantirishga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish gigiyena fanining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari sog'lig'ining buzilishi va turli kasalliklarning ortishi ko'pincha ularning ta'lim olish davriga to'g'ri keladi. Bu davrda o'quv yuklamasining ortishi, dars jarayonidagi gigiyenik talablarning to'liq bajarilmasligi hamda ichki maktab muhitining noqulayligi bolalar sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'quv muassasalarining ichki muhitida (sinf xonalari, yoritish, shamollatish, mebellar, jismoniy faollik darajasi) gigiyenik talablarning yetarli darajada ta'minlanmaganligi bolalar sog'lig'ini zaiflashtiruvchi xavf omillari sifatida baholalanadi. So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasida ham bolalar salomatligini mustahkamlash, o'quv sharoitlarini gigiyenik jihatdan takomillashtirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalariga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar soni ortib bormoqda.

Shu jumladan, o'quvchilarni sog'lom hayotga o'rgatish, ularning sog'lomlikka bo'lgan mas'uliyatini oshirish, gigiyenik madaniyatini shakllantirish yo'nalishlari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Bolalar hayot tarzini, o'quv muhiti holatini, ularning jismoniy va psixologik sog'lig'ini o'rganishga bag'ishlangan ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan bo'lsa-da, boshlang'ich sinf o'quvchilari salomatligini shakllantiruvchi turmush tarzi omillarini gigiyenik baholash, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ta'sirini aniqlash borasidagi tadqiqotlar hali yetarli emas. Shu munosabat bilan, boshlang'ich sinf o'quvchilari salomatligini shakllantiruvchi turmush tarzi omillarini gigiyenik baholash va sog'lomlashtiruvchi omillarni aniqlash masalasi hozirgi kunda dolzarb ilmiy va amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Tadqiqotning nazariy taxminiga ko'ra, agar sog'lom turmush tarzini belgilovchi asosiy gigiyenik omillar — dars yuklamasining me'yorlashtirilganligi, jismoniy faollik darajasi, shaxsiy gigiyena ko'nikmalari va ovqatlanish tartibi — tizimli ravishda tahlil qilinsa, ularning o'zaro ta'sirini aniqlash imkoniyati paydo bo'ladi. Bu esa gigiyenik baholash mezonlari asosida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

Adabiyotlar tahlili. So'nggi yillarda ko'plab xalqaro tadqiqotlarda sog'lom turmush tarzining ta'lim tizimi bilan bog'liqligi

chuqur o'rganilgan. Masalan, Smith va Hammel tadqiqotlarida sog'lom turmush tarzining erta yoshda shakllanishi insonning butun hayoti davomida surunkali kasalliklar xavfini 40 foizgacha kamaytirishi isbotlangan¹.

Boshlang'ich sinf davrida (7–11 yosh) bolaning fiziologik va psixologik rivojlanishi jadallik bilan kechadi. Bu davrda o'quvchi organizmi tashqi omillarga nisbatan sezuvchan bo'lib, noto'g'ri turmush tarzi ularning salomatligida uzoq muddatli salbiy oqibatlar keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli gigiyenik omillarni to'g'ri tashkil etish, ya'ni o'quvchilarning o'tirish holati, yoritilish darajasi, havo almashinuvi, tozalikka rioya etish va ratsional ovqatlanish shartlari tibbiy-gigiyenik jihatdan doimiy nazoratda bo'lishi kerak².

Jismoniy faollik ham sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. JSST tavsiyasiga ko'ra, 7–11 yoshli o'quvchilar kuniga kamida 60 daqiqa jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishlari lozim³. Finlyandiya va Kanada tajribasida "Active Classroom" modeli asosida dars jarayonida harakatli mashqlar joriy etilishi o'quvchilarning diqqatini 15–20 foizga oshirgan⁴.

Uyqu gigiyenasi ham muhim ahamiyatga ega. Amerika Uyqu Jamiyati ma'lumotiga ko'ra, o'quvchilarning kamida 9–10 soatlik uyquysi zarur. Uyqu yetishmovchiligi diqqatning pasayishiga va asabiylashishga olib keladi.

O'zbekiston maktablarida olib borilgan kuzatuvlarga ko'ra, o'quvchilarning 35 foizi tungi uyquni yetarli olmaydi⁵. Maktab muhitining gigiyenik holati ham salomatlik uchun muhim. O'zbekiston Respublikasining "SanQvaM 0267-09" qoidalariga ko'ra, har bir o'quvchiga kamida 1,25 m² maydon to'g'ri kelishi kerak, ammo bu me'yor ko'p hollarda bajarilmaydi⁶. Bu esa diqqatning susayishiga va charchoqqa sabab bo'ladi.

S.V. Averina o'z izlanishlarida shu yo'nalishni davom ettirib, boshlang'ich sinf o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ta'lim muhiti va tashqi ijtimoiy omillar uyg'unligi muhimligini asoslab bergan. U maktabda sog'lom muhit yaratish, o'quvchilarning individual psixo-emotsional holatini nazorat qilish, dam olish va ovqatlanish sharoitlarini yaxshilashni asosiy yo'nalish sifatida taklif etgan. Shuningdek, Averina o'z tadqiqotida maktabdan tashqari muhit (oila, ommaviy axborot vositalari, o'rtoqlik doirasi) omillarini sog'lom turmush tarzi shakllanishida yetakchi o'rin tutuvchi komponentlar sifatida baholagan⁷.

Bu yondashuv Rossiya va Yevropa mamlakatlarida sog'lomlashtirish dasturlarini ishlab chiqishning ilmiy bazasini yaratgan. Bu tadqiqot natijalari quyidagicha: o'quvchilarning 92,4 %i tushlikda issiq ovqat ite'mol qilishi aniqlandi. Tushlik va kechki ovqat

¹ Smith M., Hammel J. Child health behavior and lifelong outcomes. Oxford Press, 2021. – S- 27
² Hojimorekova G.X. Boshlang'ich sinf o'quvchilarning gigiyenik tarbiyasi. Toshkent: Fan, 2020. – S-58

³ World Health Organization. Global recommendations on physical activity for children. Geneva, 2021. – S- 3

⁴ Finnish National Agency for Education (FNA). Active Classroom Concept Report. Helsinki, 2020. –S- 48.(83)

⁵ O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Bolalar salomatligini monitoring natijalari. Toshkent, 2022. – S-29

⁶ O'zbekiston Respublikasi "SanQvaM 0267-09" gigiyenik qoidalar. Toshkent, 2019. – S-37

⁷ Averina C.B. (2010). Гигиеническая оценка факторов образа жизни детей младшего школьного возраста. — Красноярск: Красноярский государственный университет. — S-11-26

oralig'ida 51,7 % maktab o'quvchilari pirog, prchenye, va shirinliklarni, 65,5 % esa mevalarni iste'mol qiladilar. 48,1 % o'quvchilar kechki ovqatdan keyin kechki paytda yana ovqatlanadilar, ularning ko'pchiligi buni yakka holda bajaradilar, chorak qismi esa ota-onalari bilan birga. Bunday ovqatlanish rejimi ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari shakllanishi uchun xavf omili hisoblanadi. Har kuni yoki kuniga bir necha marotaba go'shtli taomlar (sho'rva, ikkinchi taomlar) iste'mol qiluvchi kichik maktab yoshidagi bolalar ulushi 42,2 % ni tashkil etadi.

Smetana, tvorog va yogurt kabi sut mahsulotlari bolalar ratsionida 40,4 % holatda mavjud. Qimmatbaho mahsulotlar – baliq va dengiz mahsulotlarini har kuni yoki bir necha marta iste'mol qiluvchilar 19,1 %, haftasiga bir necha marta iste'mol qiluvchilar 20,1%, haftada bir marta 35,2 %, juda kam hollarda 26,9 % ni tashkil etadi. Pitsa, hamburger, big-mak kabi yangi oziq-ovqatlar keng tarqalmagan – ularni faqat 10,8% o'quvchilar iste'mol qiladi. O'simlik mahsulotlaridan o'quvchilarning menyusida javdari non 32,5 % va bug'doy noni 46,3 % eng muhim o'rin tutgan. Har oltinchi bola javdari nonini faqat haftasiga bir marta iste'mol qiladi, har to'qqizinchisi esa juda kam yoki umuman iste'mol qilmaydi.

Sabzavotlardan kartoshka (qaynatilgan yoki qovurilgan) eng ko'pi bo'lib, makaron mahsulotlari esa kamroq iste'mol qilinadi. Oziq-ovqat xilma-xilligini aniqlovchi indeks (IPII) baholanishi natijasida o'quvchilarning 7,7 %ida optimal, 26,6 %ida yetarli, 38,8 %ida o'rtacha, 27,6 %ida esa yetarli emas deb topildi. Yana bir muhim ko'rsatkich – ovqatlanish sifati va oilaning moddiy ta'minlanganlik darajasi o'rtasidagi bogliqlikdir. Yetarli bo'lmagan oziqlanish xilma-xilligi past moddiy ta'minlangan oilalarga xos. Shunga qaramay, o'rtacha darajadagi oilalarda ham 28,9 % holatda ovqatlanish yetarli emas deb baholangan.

Jismoniy faollik Averina tadqiqotiga ko'ra, kichik maktab o'quvchilarining 77 % dan yuqorisi jismoniy mashg'ulotlar va sport bilan shugullanish muhimligini tasdiqlaydi. Biroq 30 % dan ortiq bola ochiq havoda juda kam harakatlanadi. Sport togaragida muntazam qatnashuvchilar 60 % atrofida. Eng mashhur sport turlari: suzish (21,3 %), raqs (12,9 %), karate (8,2 %), basketbol (6,9 %) va qishki sport turlari (7,9 %). Bolalarning jismoniy faolligi ota-onalarning o'z faoliyati bilan chambarchas bog'liq: 39,2 % onalar va 34,4 % otalar sport bilan shug'ullanmaydi.⁸

Bu esa bolalarda passiv turmush tarzining keng tarqalishiga olib keladi. O'quvchilarning ko'pchiligi bo'sh vaqtini televizor ko'rish yoki kompyuter o'yinlari bilan o'tkazadi: ish kunlarida 21,3 % bola 3 soatdan ortiq TV ko'radi, dam olish kunlari esa bu ko'rsatkich 38,8 % gacha ko'tariladi. Kompyuter o'yinlari bilan 3 soatdan ortiq shug'ullanuvchilar dam olish kunlari 25,4 %, ish kunlari 13,4 % ni tashkil etadi.

Moddiy taminlanish darajasi past oilalarda farzandlarning 90,5 %i bo'sh vaqtini ekran qarshisida o'tkazadi, yuqori darajali oilalarda esa bu ko'rsatkich 76,3 %. korrelyatsion taxlil shuni ko'rsatdiki, sport bilan shug'ullanish chastotasi oshgani sayin, TV va kompyuter oldida o'tkaziladigan vaqt kamayadi. Aksincha, bolalar qancha ko'p ekran qarshisida vaqt o'tkazsa, ularning kompyuter o'yinlariga sarflagan vaqti shuncha ortib boradi va ovqatlanish rejimi ham shunga bog'liq holda salbiy tomonga o'zgarib boradi.

Tadqiqotda bolalarning emotsional holati ham o'rganilgan. Past kayfiyatdagi o'quvchilar odatda o'qishda sustroq natijalarga ega, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish istagi kam, ovqatlanish rejimida ham kamchiliklar bor, tashqi ko'rinishidan norozilik kayfiyatini bildiradi. O'z sport yutuqlaridan qoniqish bildirganlar 48,2 %, o'zidan juda mamnun deb baholaganlar 48 %, tashqi ko'rinishidan mamnunlar 50,8 % ni tashkil etadi. Biroq 10,6 % bolalar boshqalar mendan kuchliroq deb hisoblaydi.

Tadqiqotda 18,4 % bola tez-tez sababsiz xafa bo'lishini, 22,5 % esa bo'sh vaqtini yolg'iz o'tkazishni afzal ko'rishini bildirgan. 5,8 % bolalar doimiy past kayfiyatda bo'lishadi. Jismoniy rivojlanishiga keladigan bo'lsak, o'quvchilarning o'sishi va tana massasi ko'rsatkichlari maktab turlari (litsey, gimnaziya, an'anaviy maktab) bo'yicha deyarli farq qilmagan. Normada bo'lgan o'quvchilar ulushi 81,7 % dan 85,1 % gacha. Kromeyer-hauschild metodikasi bo'yicha baholaganda, 40,4 % o'g'il bolalar va 49,2 % qizlar o'rtacha jismoniy rivojlanishga ega. Kam tana massasi 2-3 % bolalarda, yuqori tana massasi esa 10-14 % o'g'il bolalarda aniqlangan.

O'g'il bolalarda ortiqcha vaznli holatlar qizlarga qaraganda tez-tez uchraydi (39,2 % ga nisbatan 28,4 %). Tadqiqot davomida o'quvchilarning ijtimoiy moslashuv darajasi ham baholandi. Bu ko'rsatkich o'quvchilarning sinfdoshlari bilan munosabatlari, jamoaviy

ishlarda ishtirok etishi hamda o'qituvchilar bilan muloqotdagi faolligi orqali aniqlangan. Olingan natijalarga ko'ra, o'quvchilarning 56,7 %i sinfdoshlari bilan yaxshi munosabatda bo'lib, jamoaviy ishlarni yoqtirishlarini bildirgan. 28,4 % o'quvchi esa faqat yaqin do'stlari bilangina muloqot qilishini afzal ko'radi. Shu bilan birga, 10,2 % o'quvchi sinf jamoasiga to'liq moslasha olmasligi, ba'zida o'zini yolg'iz his qilishini qayd etgan.

O'qituvchi bilan muloqotga kirishish borasida ham farqlar kuzatildi: o'quvchilarning 64,5 %i o'qituvchilar bilan muloqot qilishdan cho'chimaydi, 22,7 %i esa savol berishdan oldin ikkilanadi, qolgan 12,8 % o'quvchi esa o'qituvchi bilan bevosita suhbatga kirishni noqulay deb hisoblagan. Bu natijalar shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarning ijtimoiy moslashuv darajasi ularning umumiy psixo-emotsional holati bilan bevosita bog'liq bo'lib, o'ziga ishonchi past, faol bolmagan o'quvchilarda bu ko'rsatkich ancha past, darajada namoyon boladi.⁹

Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlov darajasi yuqori bo'lgan o'quvchilarda (ya'ni ota-onasi, do'stlari bilan mustahkam aloqada bo'lganlarda) ijobiy moslashuv holati 2 - 2,5 barobar yuqori ekani aniqlangan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, sog'liqqa past xavf guruhiga turmush tarzi omillari yigindisi bo'yicha 6 % bolalarni tashkil etdi. Ularda jismoniy faollik, oziqlanish xilma-xilligi va ovqatlanish rejimi bo'yicha minimal xavf qayd etilgan. 5,3 % bolalarda esa barcha sog'lom turmush tarzi omillari bo'yicha maksimal xavf kuzatilgan. Shunday qilib, mualliflar tomonidan boshlang'ich sinf o'quvchilarning turmush tarzini shakllantiruvchi asosiy omillarni muntazam monitoring qilish metodikasi ishlab chiqilgan.

1. Turmush tarzi omillarini baholash metodikasi ishlab chiqildi, u orqali bolalarning maktabdagi va maktabdan tashqari muhitda bo'lish jarayonida sog'lomlashtiruvchi ta'sirini diagnostika qilish va prognozlash mumkin.

2. O'rganilgan uch xil umumta'lim muassasalarining ta'lim muhiti optimal deb baholandi. Eng muhimi ichki maktab muhiti omillari: ta'lim jarayoni rejimi, o'quv tarbiyaviy sharoitlar hamda sutkalik jismoniy faollik miqdori (17-30 ball).

3. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'ligi o'qish yillari davomida yomonlashadi: ko'z kasalliklari (miopiya) 3 % dan 8,5 % gacha oshadi, ovqat hazm qilish organlari kasalliklari 1,7 % dan 2,4 % gacha ortadi, asab tizimi kasalliklari esa 3 barobar kamayadi. Sog'lomlar ulushi I guruhda 8,8 % dan 1,4 % gacha kamayadi, II guruh sog'ligida 64,7 % dan 86,6 % gacha o'sish qayd etiladi. Noharmonik jismoniy rivojlanish 56,4 % bolalarda uchraydi (21,6 – vazn yetishmasligi, 33,8 % - ortiqcha vazn).

4. Bolalar salomatligini shakllantiruvchi besh asosiy omil aniqlandi: oiladagi moddiy ta'minot darajasi, oziqlanish xilma-xilligi, ovqatlanish rejimi, jismoniy faollik, passiv ovqat o'tkazish darajasi.

5. Har bir omilning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi profilaktik ahamiyati aniqlangan: jismoniy faollikda nojo'ya ko'rsatkich – 7,9 %, passiv dam olish – 23,4 %, ovqatlanish rejimi nisbatan yetarli – 58,9 %, moddiy ta'minot yetarli – 46,3 %, optimal daraja – 25,3 %, a'lo daraja – 6,8 %

6. Turmush tarzi darajalari quyidagicha tasniflangan: nojo'ya – 5,3 %, yo'l qo'yilishi mumkin – 88,7 %, optimal sog'lom – 6 %.

Ushbu tasnif sog'lom turmush tarzini shakllantirishda diagnostika va individual yondashuvni takomillashtirishga imkon beradi. O'rganilgan omillar bo'yicha o'quvchilarning asosiy qismi o'rtacha sog'liq xavfiga ega ekani aniqlangan.¹⁰

Boshlang'ich sinf o'quvchilari salomatligini shakllantirishda faol dars mashg'ulotlari muhim o'rin tutadi, chunki ular o'quv jarayonidagi o'tirib o'tkaziladigan vaqtni kamaytirib, bolalarning sog'lom jismoniy faolligini oshiradi hamda umumiy farovonlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlarda ko'rsatib o'tilishicha, faol darslar nafaqat jismoniy harakatni kuchaytiradi, balki o'quvchilarning diqqatni jamlash va darsdagi faollik darajasini oshiradi.¹¹

2000-yillar boshida Rossiya davlat maktab gigienasi va bolalar salomatligini saqlash masalalari yangi ilmiy yondashuvlar asosida ko'rib chiqila boshlandi. Shu yo'nalishda V.S. Kukushkin boshchiligidagi olib borilgan "Школа и здоровье детей: санитарно-гигиенические аспекты образовательного процесса" (Maktab va bolalar salomatligi: ta'lim jarayonining sanitariya-gigienik jihatlar) nomli tadqiqot so'nggi yillardagi eng ta'sirli ilmiy manbalardan biridir.¹²

Tadqiqotning asosiy maqsadi — umumta'lim maktablaridagi o'quv muhiti, dars jarayonining tashkil etilishi, yoritilish, mikroiklim, o'tirish holati, dars yuklamasi va tanaffus tizimining o'quvchi

⁸ Averina C.B. (2010). Гигиеническая оценка факторов образа жизни детей младшего школьного возраста. — Krasnoyarsk davlat tibbiyot universiteti dissertatsiyasi. — S-11-26

⁹ Hojmurrova G. X. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining gigienik tarbiyasi. Toshkent: Fan, 2020. — S-58

¹⁰ Averina C.B. (2010). Гигиеническая оценка факторов образа жизни детей младшего школьного возраста. — Krasnoyarsk davlat tibbiyot universiteti dissertatsiyasi. — S-11-26

¹¹ Riley N, Lubans DR, Morgan PJ, Young M. Outcomes and process evaluation of a programme integrating physical activity into the primary school mathematics curriculum: the EASY minds pilot randomised controlled trial. J Sci Med Sport. 2015;18(6): 656-661

¹² Кукушкин В.С. Школа и здоровье детей: санитарно-гигиенические аспекты образовательного процесса. Москва: Просвещение, 2009. — S- 47-56

salomatligiga ta'sirini gigienik nuqtai nazardan baholash bo'lgan. Bu borada Rapoport I.K. va Nechayeva N.A. tomonidan ilgari surilgan "ta'lim jarayonining gigienik monitoringi" g'oyasidan ham foydalanilgan.¹³

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalar sog'ligidagi eng ko'p salbiy o'zgarishlar aynan maktab davrida, ya'ni umumiy o'rta ta'limni boshlagan yillarda kuzatiladi. Bu holat, asosan, maktab muhitidagi gigienik talablarning yetarli darajada bajarilmasligi bilan bog'liq bo'lib, natijada surunkali kasalliklar rivojlanish xavfi ortadi. Maktab ichki muhiti bolalar sog'lig'iga bevosita ta'sir etuvchi xavf omillarini o'z ichiga oladi.

Shu sababli, ta'lim muassasalaridagi o'quv sharoitlarini gigienik jihatdan yaxshilash, sog'lomlashtirish texnologiyalarini joriy etish bugungi kunning muhim yo'nalishlaridan biridir. Shuningdek, sog'lom turmush tarziga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantirishda motivatsiya va shaxsiy mas'uliyatni rivojlantirish masalalari ko'plab gigienik tadqiqotlarda yoritilgan. Shu bilan birga, bolalar hayot tarzining omillari, ularning o'qish, dam olish, ovqatlanish va jismoniy faollik rejimlariga oid masalalarni o'rganuvchi ko'plab tadqiqotlar mavjud. Ammo bu ilmiy ishlarning natijalari ko'pincha amaliyotga joriy qilinmaydi yoki tizimli tahlil qilinmaydi.¹⁴

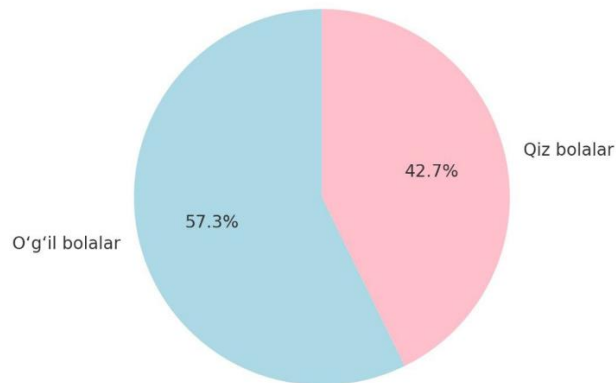
Tadqiqot metodlari. Tadqiqot vazifalarini hal etish va maqsadga erishish uchun ishda gigienik, statistik tahlil usullari, shuningdek, anketa-so'rovnoma, ijtimoiy usullar tahlil usullari qo'llanilgan.

Tadqiqot Andijon viloyati Buloqboshi tumanidagi 26-umumta'lim maktabida tahsil olayotgan boshlang'ich sinf o'quvchilarida olib borildi.. Ularning soni jami 110 nafar boshlang'ich sinf o'quvchilari (1–4-sinflar) ishtirok etdi. Ulardan 63 nafari (57,3 %) o'g'il bolalar, 47 nafari (42,7 %) qiz bolalarni tashkil etdi (1- diagramma). Tadqiqotda o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi gigienik omillar — jismoniy faollik, ovqatlanish tartibi, shaxsiy gigiyena ko'nikmalari, dam olish rejimi va maktab (tashqi va ichki)muhitining sanitariya-gigienik holati o'rganildi.

Andijon viloyati Buloqboshi tumanidagi 26-umumta'lim maktabi boshlang'ich (1–4)sinf o'quvchilarining haftalik dars yuklamalari kuzatish usulida o'rganildi. O'rganish jarayonida sinf jadvallari, dars soni, kunlik mashg'ulotlar davomiyligi va tanaffus tartibi bo'yicha ma'lumotlar yig'ildi hamda O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining 2016-yil 22-dekabrda tasdiqlangan SanQvaM (sanitar Qoida va Me'yorlar) № 0341-16 "Umumta'lim maktablarida ta'lim jarayonini tashkil etishga qo'yiladigan sanitariya-gigiyena talablari" hujjatining 10.5–10.6-bandlari talablari bilan taqqoslandi.¹⁵

Anketa-so'rovnoma usulida ham ma'lumotlar olindi. Tadqiqotda jami 110 nafar boshlang'ich sinf o'quvchilari (1–4-sinflar) ishtirok etdi. So'rovnoma "Umumta'lim maktablarida boshlang'ich sinf o'quvchilari salomatligini shakllantiruvchi turmush tarzi omillarini gigienik baholash" mavzusiga bag'ishlangan. So'rovnomada o'quvchilarning yoshi, jinsi, oila tarkibi, o'quv yuklamasi, dam olish tartibi, ovqatlanish odatlari, jismoniy faolligi, shaxsiy gigiyena holati va o'quv muhitining sanitariya-gigienik sharoitlari haqida 51 ta savol jamlangan. Savollar bolalarga o'qituvchilar ishtirokida tushuntirilgan holda, individual tarzda to'ldirildi.

Tadqiqot natijalari. Boshlang'ich sinf o'quvchilari salomatligini mustahkamlashda ularning sog'lom turmush tarziga oid bilim, ko'nikma va odatlarini shakllantirish muhim o'rin tutadi. Bolalarning shaxsiy gigiyena, ovqatlanish, dam olish va jismoniy faollikka oid qarashlari, amaliy odatlari va ota-onalar tomonidan nazorat qilinish darajasi ularning sog'lom rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu boisdan biz tomonidan Andijon viloyati Buloqboshi tumanidagi 26-umumta'lim maktabining 1–4-sinf o'quvchilari o'rtasida sog'lom turmush tarzi omillarini gigienik jihatdan baholash maqsadida so'rovnoma o'tkazildi.



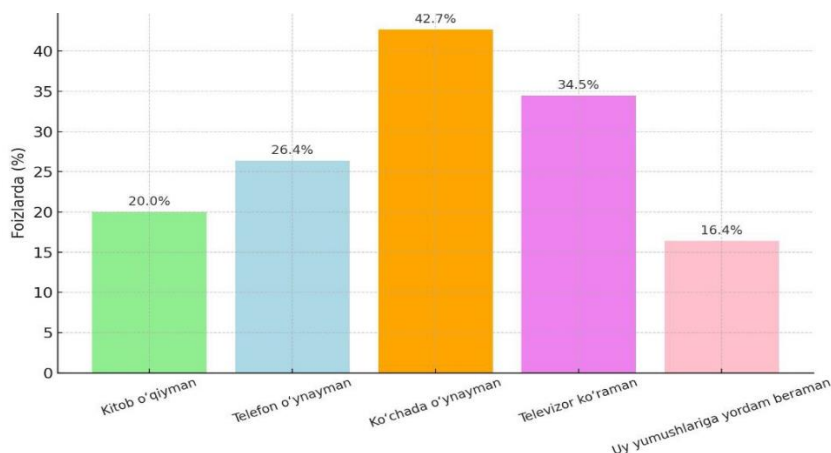
1-rasm. Boshlang'ich sinf o'quvchilarning jinsiy tarkibi

So'rovnomada jami 110 nafar o'quvchi ishtirok etdi, shundan 63 nafari (57,3 %) o'g'il bolalar, 47 nafari (42,7 %) qiz bolalarni tashkil etdi. Tadqiqotda 7 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan boshlang'ich sinf o'quvchilari qamrab olindi. So'rovnoma "Boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lom turmush tarziga rioya etish holatini baholash" maqsadida o'tkazilib, unda ovqatlanish tartibi, uyqu va dam olish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, maktabdagi o'quv muhiti hamda ota-onalarning salomatlikka munosabati kabi 51 ta savol kiritilgan.

1-diagrammada so'rovnomada ishtirok etgan 110 nafar o'quvchining jinsiy tarkibi aks ettirilgan. Shundan 63 nafari (57,3 %) o'g'il bolalar, 47 nafari (42,7 %) qiz bolalarni tashkil etadi.

O'quvchilarning darsdan bo'sh vaqtlarda nimalar bilan shug'ullanishi sog'lom turmush tarzining muhim ko'rsatkichlaridan biridir. Shu sababli, so'rovnoma davomida "O'qishdan bo'sh vaqtningizda nima qilasiz?" degan savolga quyidagicha javob berildi. 42,7 % o'quvchi ko'chada o'ynab o'tkazishini, 34,5 % o'quvchi televizor korishini, 26,4 % esa telefon o'ynashni afzal ko'rishini bildirdi. O'quvchilarning atigi 20 % qismi kitob o'qishi bilan, 16,4 % esa uy yumushlariga yordam berish bilan shug'ullanadi.

O'quvchilarning asosiy qismi bo'sh vaqtini passiv faoliyatlarda (televizor ko'rish, telefon o'ynash) o'tkazmoqda, jismoniy harakatga asoslangan mashg'ulotlar esa nisbatan kam.



2-rasm. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining bo'sh vaqtini o'tkazish shakllari ("O'qishdan bo'sh vaqtningizda nima qilasiz?" anketa so'rovnomasining natijasi).

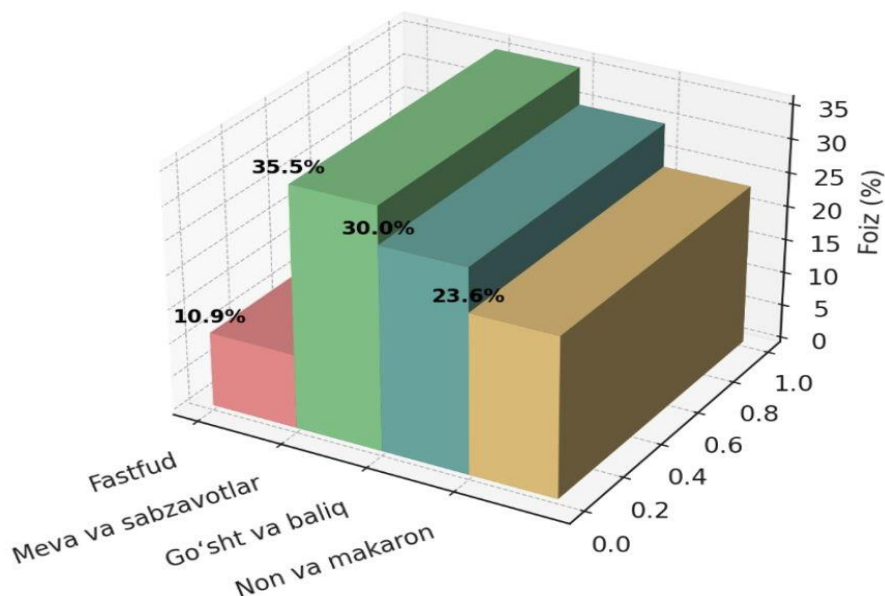
¹³ Рапопорт И.К., Нечаева Н.А. Гигиена детей и подростков. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – S-112–118

¹⁴ Баранов, А. А., & Кучма, В. Р. (Гигиенические основы здорового образа жизни школьников). — Москва: Медицина, 2009. — S-248

¹⁵ O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining 2016-yil 22-dekabrda tasdiqlangan SanQvaM №0341-16 "Umumta'lim maktablarida ta'lim jarayonini tashkil etishga qo'yiladigan sanitariya-gigiyena talablari". S-25

Savol: Qaysi ovqatlarni ko'proq iste'mol qilasiz (3-rasm) ush bu savolga 35,5 % meva va sabzavotlar mahsulotlari, 30 % go'sht va baliq

mahsulotlari, 23,6 % non va makaron mahsulotlari, 10,9 % esa fastfud mahsulotlarini iste'mol qilishini bildirishdi.



3-rasm. Qaysi ovqatlarni ko'proq iste'mol qilasiz ? Anketa so'rovnomasining natijasi.

O'quvchilarning sport to'garaklarida qatnashish darajasini aniqlash maqsadida "Siz muntazam ravishda sport to'garaklariga qatnashasizmi" ? savoliga 136 % haftasiga 3 marta, 25,5 % haftasiga 1-2 marta, 30,9 %

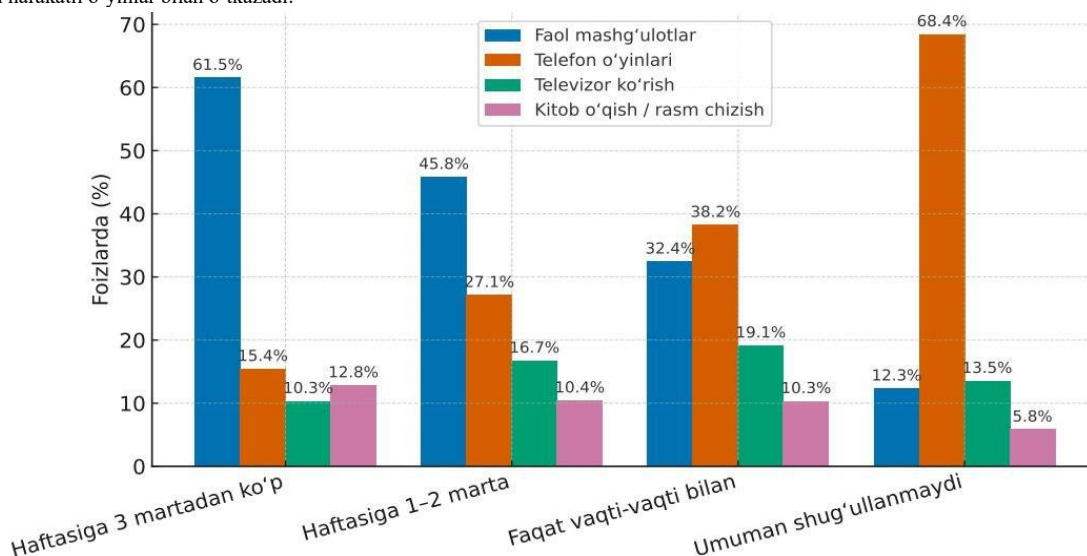
vaqti-vaqti bilan, 17,3 % ilgari qatnashgan, ammo hozrda qatnashmayman, 12,7 % esa umuman sport to'garaklariga qatnashmasligini ma'lum qildi (1-jadval)

1-jadval. O'quvchilarining "Siz muntazam ravishda sport to'garaklariga qatnashasizmi?" anketa so'rovnomasining natijasi

Javoblar	Mutloq son	% larda
Haftada 3 marta ko'p	15	13.6
Haftada 1-2 marta	28	25.5
Faqat vaqti vaqti bilan	34	30.9
Qatnashganman, hozr yoq	19	17.3
Umuman qatnashmayman	14	12.7
Jami	110	100.0

Quyida o'quvchilarning sport to'garaklarida qatnashish darajasi bilan bo'sh vaqtni o'tkazish shakli o'rtasidagi bog'liqlik tasvirlangan. Ma'lumotlardan ko'rinadiki, sport bilan muntazam shug'ullanuvchi o'quvchilarning 61,5 % qismi bo'sh vaqtini faol mashg'ulotlar — sport, yurish yoki harakatli o'yinlar bilan o'tkazadi.

Aksincha, sport bilan umuman shug'ullanmaydigan o'quvchilarning 68,4 % qismi bo'sh vaqtini telefon o'yinlari bilan o'tkazishini bildirgan. Bu esa passiv turmush tarzi va jismoniy faollik yetishmovchiligini ko'rsatadi.



4-rasm Boshlang'ich sinf o'quvchilarining sport faoliyati va bo'sh vaqtni o'tkazish shaklining bog'liqligi.

Uyda gigiyena vositalari mavjudmi? So'rovnoma natijalariga ko'ra, o'quvchilarning 70,9 % qismi uyida gigiyena vositalari to'liq mavjudligini bildirgan. 20,9 % o'quvchilar bu vositalar faqat qisman mavjudligini, 8,2 % esa ularning doim ham mavjud emasligini qayd etgan.

Savol. Darsda kotingiz yoki belingiz og'ir qoladimi? Ushbu savolga 17,3 % o'quvchi har kuni ko'z yoki bel og'irig'ini sezadi, 22,7 % esa tez-tez shunday holat kuzatilishini bildirgan. 31,8 % o'quvchilar bu holatni faqat ba'zida sezishini aytgan, 18,2 % juda kamdan-kam, 10 % esa umuman og'ir sezmasligini bildirgan.

Savol: Qaysi kasalliklar bilan ko'proq og'riysiz? Ushbu savolga 45 nafar (40,9 %) o'quvchi eng ko'p shamollash (ORVI, gripp, yo'tal) kasalliklari bilan og'rishini bildirgan. 26 nafar (23,6 %) o'quvchi oshqozon-ichak tizimi kasalliklari, 18 nafar (16,4 %) esa allergik holatlar (toshmalar, burun bitishi) bilan tez-tez og'rishini qayd etgan. 12 nafar (10,9 %) o'quvchi ko'z yoki quloq kasalliklari (kon'yunktivit, otit) bilan og'rishini aytgan, 9 nafar (8,2 %) o'quvchi esa umuman kasal bo'lmayman deb javob bergan.

Muhokama. O'tkazilgan tadqiqot natijalari boshlang'ich sinf o'quvchilari orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ta'sir etuvchi asosiy gigiyenik omillar — ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena va o'quv yuklamasining muvozanati — yetarli darajada ta'minlanmaganligini ko'rsatdi.

So'rovnoma natijalariga ko'ra, o'quvchilarning 40 foizdan ortig'i dars jarayonida ko'z yoki bel sohasida noqulaylik sezishini bildirgan. Bu holat o'quv mehnatining gigiyenik sharoitlari, parta va yoritish moslamalarining bolaning antropometrik o'lchamlariga to'liq mos kelmasligi bilan izohlanadi. Shu bilan birga, o'quv yuklamalarining gigiyenik me'yorlardan ortiq bo'lishi bolalarda charchoq va passivlik holatini keltirib chiqarmoqda.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, sport to'garaklariga muntazam qatnashadigan o'quvchilarda sog'liq holati nisbatan yaxshi — ularning aksariyati so'nggi 6 oyda kasal bo'lmagan. Aksincha, sport bilan shug'ullanmaydigan o'quvchilarda passiv dam olish turlari (telefon o'yinlari, televizor ko'rish) ustun bo'lib, bu jismoniy faollik yetishmovchiligi va sog'lom turmush tarzining buzilishi bilan bog'liq.

Shaxsiy gigiyena bo'yicha olingan natijalar o'quvchilarning 70 % dan ortig'i uy sharoitida gigiyena vositalari bilan to'liq ta'minlanganini, biroq qariyb uchdan biri bu borada muammolar mavjudligini ko'rsatdi. Bu esa gigiyenik tarbiya ishlarini yanada kuchaytirish zarurligini bildiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. American Sleep Association (ASA). Sleep recommendations for school-age children. Washington, 2020. – S- 11
2. Антропова М.В. (Психогигиенические аспекты формирования здорового образа жизни школьников). — Москва: Просвещение, 2000. — S-196
3. Averina S.V. (2010). Gigienicheskaya otsenka faktorov obraza zhizni detey mladshego shkolnogo vozrasta. — Krasnoyarsk davlat tibbiyot universiteti dissertatsiyasi. — S-11-26
4. Baranov, A. A., & Kuchma, V. R. (Гигиенические основы здорового образа жизни школьников). — Москва: Медицина, 2009. — S-248 .
5. Bartholomew JB, Golaszewski NM, Jowers E, Korinek E, Roberts G, Fall A, et al. Active learning improves on-task behaviors in 4th grade children. *Prev Med.* 2018;111: S-49–54.
6. Finnish National Agency for Education (FNA). Active Classroom Concept Report. Helsinki, 2020. –S- 48.(83)
7. Grieco LA, Jowers EM, Errisuriz VL, Bartholomew JB. Physically active vs. sedentary academic lessons: a dose response study for elementary student time on task. *Prev Med.* 2016;89: S-98–103
8. Hojimurodova G'X. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining gigienik tarbiyasi. Toshkent: Fan, 2020. — S-58
9. Кукушкин В.С. Школа и здоровье детей: санитарно-гигиенические аспекты образовательного процесса. Москва: Просвещение, 2009. — S- 47–56
10. Leontyeva, I. S. (Гигиеническая оценка образовательной среды начальной школы.) (V.R. Kuchma, 2005; L.M. Sukhareva,

Xulosa. Umuman olganda, o'tkazilgan tadqiqot boshlang'ich sinf o'quvchilari sog'lig'iga ta'sir etuvchi turmush tarzi omillarini baholashda gigiyenik yondashuvlarning dolzarbligini tasdiqlaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha amalga oshirilayotgan chora-tadbirlar samarali, ammo hali to'liq tizimlashmagan.

Tadqiqot davomida asosiy muammolardan biri — ba'zi o'quvchilarning so'rovnomalarga befarq munosabati va o'qituvchilarning ma'lumot yig'ish jarayonidagi vaqt cheklanishlari bo'ldi. Shunga qaramay, olingan natijalar tahliliy ishonchlikka ega bo'lib, gigiyenik baholash uchun zarur asos yaratdi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib quyidagi tavsiyalar beriladi.

1. O'quv yuklamalarini gigiyenik me'yorlarga muvofiqlashtirish.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun haftalik dars yuklamasi SanPiN 0341-16 talablariga muvofiq tarzda 21–26 soatdan oshmasligi lozim. Darslar davomiyligi, parta balandligi, yoritish darajasi va tana holati gigiyenik talablar asosida baholanib, o'quvchilarda charchoq va ko'z-bel zo'riqishining oldi olinishi zarur.

2. Darsdan keyingi sport to'garaklari sonini ko'paytirish.

Tadqiqot natijalari sport bilan muntazam shug'ullanadigan o'quvchilarda kasallanish darajasi past, umumiy jismoniy holat esa yaxshiroq ekanligini ko'rsatdi. Shu bois maktablarda darsdan keyingi sport to'garaklari sonini oshirish, ularni turli yo'nalishlarda (futbol, suzish, gimnastika, yengil atletika va boshqalar) tashkil etish hamda o'quvchilarning faol ishtirokini rag'batlantirish tavsiya etiladi.

3. O'quvchilarda gigiyenik madaniyatni oshirish bo'yicha tarbiyaviy mashg'ulotlar o'tkazish.

Gigiyenik bilimlarni oshirish maqsadida muntazam tarbiya mashg'ulotlari, sog'lom turmush tarzi bo'yicha interfaol darslar va otanalar bilan hamkorlikdagi "Gigiyena haftaliklari" o'tkazilishi lozim. Bu orqali o'quvchilarda tozalik, sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikka nisbatan ongli munosabat shakllanadi.

4. Maktab sharoitida sog'lom ovqatlanish tizimini yo'lga qo'yish.

Maktab oshxonalar va bufetlarida bolalarning yoshiga mos, gigiyenik talablar asosida muvozanatli taomnoma joriy etilishi zarur. Nonushta va tushlik sifati doimiy nazorat qilinib, yog'li, shirin va tez tayyor bo'luvchi ovqatlar ulushi kamaytirilishi, vitaminli va tabiiy mahsulotlardan foydalanish kengaytirilishi lozim.

2002, 2006; M.I. Stepanova, 2006) — Москва: Академия, 2009. — S-140

11. Mironova, E. V. (Факторы, влияющие на состояние здоровья младших школьников). — Дисс. канд. мед. наук. — Москва, 2010. — S-168 .

12. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Bolalar salomatligini monitoring natijalari. Toshkent, 2022. — S-29

13. O'zbekiston Respublikasi "SanPiN 0267-09" gigienik qoidalari. Toshkent, 2019. — S-37

14. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining 2016-yil 22-dekabrda tasdiqlangan SanQvaM №0341-16 "Umumta'lim maktablarida ta'lim jarayonini tashkil etishga qo'yiladigan sanitariya-gigiyena talablari". S-25

15. Рапопорт И.К., Нечаева Н.А. Гигиена детей и подростков. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2008. — S-112–118

16. Riley N, Lubans DR, Morgan PJ, Young M. Outcomes and process evaluation of a programme integrating physical activity into the primary school mathematics curriculum: the EASY minds pilot randomised controlled trial. *J Sci Med Sport.* 2015;18(6): 656–S-61.

17. Smith M., Hammel J. Child health behavior and lifelong outcomes. Oxford Press, 2021. — S- 27

18. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for children. Geneva, 2021. — S- 3

19. Zaytseva, O.V. (Комплексная оценка факторов, влияющих на здоровье детей младшего школьного возраста). (M.V. Антропова, 2000; L.Yu. Volkova, 2011; S.G. Churkin, 2005) — Российский педиатрический журнал, №5, 2008. — S- 21–25.