

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA SEMIZLIK VA UNI OLDINI OLISH CHORA-TADBIRLARI

Musadjanova Lola Xalildjanovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti №1 kafedrası professorı

ARTICLE INFO.

Keyword: semizlik, maktab yoshidagi bolalar, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, profilaktika, salomatlik, oila ta'limi, maktab dasturlari

Abstract

Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalarda semizlik muammosi, uning kelib chiqish sabablari va oldini olish chora-tadbirlari tahlil qilingan. Zamonaviy ilmiy adabiyotlar asosida bolalar semizligining tibbiy, ijtimoiy va psixologik jihatlari o'rganilgan. Maqolada semizlikning bolalar salomatligi, ta'lim samaradorligi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'siri ko'rsatilgan. Oldini olish chora-tadbirlari sifatida to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, oila va maktab muhitining ahamiyati asoslab berilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, semizlik muammosining kompleks yondashuvni talab qilishi aniqlangan.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2026 LWAB.

Kirish

Hozirgi kunda maktab yoshidagi bolalar orasida semizlik muammosi butun dunyo bo'ylab keskin ortib borayotgan va jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan XXI asrning eng dolzarb sog'liqni saqlash muammolaridan biri sifatida e'tirof etilgan [1]. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, so'nggi o'ttiz yil ichida bolalar semizligi ko'rsatkichlari ikki-uch barobar oshgan va bu tendentsiya rivojlanayotgan mamlakatlarda ham, rivojlangan mamlakatlarda ham kuzatilmoqda [2]. O'zbekiston Respublikasida ham bu muammo tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda, chunki urbanizatsiya jarayonlari, oziq-ovqat xavfsizligi muammolari, jismoniy faollikning kamayishi va zamonaviy texnologiyalarning bolalar hayotiga keng kirib kelishi semizlik riski omillarini kuchaytirmoqda.

Maktab yoshi bolaning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim bosqich bo'lib, aynan shu davrda shakllanayotgan ovqatlanish odatlari va turmush tarzi keyingi butun hayot davomida saqlanib qoladi [3]. Semizlik nafaqat tana vazni ortiqchaligini anglatadi, balki bu qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, skeletal-mushak tizimi kasalliklari, nafas olish kasalliklari va psixologik muammolar uchun xavf omilidir. Bundan tashqari, semiz bolalar ko'pincha tengdoshlari tomonidan ajratib qo'yilishi, o'z-o'zini baholashning pasayishi, depressiya va tashvishlilik kabi psixososial muammolarga duch kelishadi, bu esa ularning ta'lim samaradorligi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadi [4]. Semizlik etiologiyasi multifaktorial xarakterga ega bo'lib, genetik moyillik, ovqatlanish xatti-harakatlari, jismoniy faollik darajasi, ijtimoiy-iqtisodiy holat, oilaviy muhit va psixologik omillar o'zaro ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy bolalar hayotida tez-tez uchraydigan muammolar qatorida yuqori kaloriyali, lekin past ozuqaviy qiymatga ega bo'lgan oziq-ovqatlarning iste'moli, harakatsiz turmush tarzi, ekranlarga bog'liqlik, uyqu rejimining buzilishi va stress omillari alohida ahamiyatga ega. Shu sababli, semizlik profilaktikasi kompleks yondashuv va ko'p tarmoqli hamkorlikni talab qiladi, bunda tibbiyot xodimlari, pedagog-psixologlar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, tarbiyachilar va ota-onalar birgalikda faoliyat yuritishlari zarur.

Metodologiya Va Adabiyotlar Tahlili

Ushbu tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega bo'lib, maktab yoshidagi bolalar semizligi mavzusida nashr etilgan zamonaviy ilmiy adabiyotlar, WHO hisobotlari, tibbiy statistik ma'lumotlar va metodologik tavsiyalar keng qamrovli tahlil qilindi. Tadqiqot metodologiyasi sifatida tizimli yondashuv qo'llanildi, ya'ni semizlik muammosi ko'p qirrali hodisa sifatida turli fanlararo nuqtai nazardan o'rganildi - pediatriya, endokrinologiya, nutrisionistika, psixologiya, pedagogika va ijtimoiy fanlar kontekstida. Adabiyotlar tanlash mezonlari qatoriga nashrning zamoniyligi (asosan so'nggi o'n yil davomida chop etilgan manbalar), ilmiy ishonchlik, mavzuga aloqadorlik va amaliy ahamiyat kirdi. Tahlil jarayonida o'zbek, rus va xorijiy tadqiqotchilarning ishlanmalari qiyosiy tahlil qilindi, bu esa muammoning universal va milliy-mintaqaviy xususiyatlarini aniqlashga imkon berdi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining hisobotlariga ko'ra, 2025-yilda dunyoda 390 million 5-19 yoshli o'smirlar ortiqcha vazn yoki semizlikdan aziyat chekkan, bu esa ushbu yosh guruhidagi bolalarning taxminan 18 foizini tashkil etadi [1]. Zamonaviy tadqiqotlar semizlikning nafaqat rivojlangan, balki rivojlanayotgan mamlakatlar uchun ham katta muammo ekanligini ko'rsatmoqda. Petrov V.A. va uning hamkasblari tomonidan Rossiya Federatsiyasida o'tkazilgan ko'p markazli tadqiqot maktab yoshidagi bolalarning 15-20 foizida ortiqcha vazn yoki semizlik belgilari mavjudligini aniqlagan [5]. O'zbekistonda amalga oshirilgan epidemiologik tadqiqotlar ham bolalar orasida semizlik ko'rsatkichlarining yildan-yilga oshib borayotganini tasdiqlaydi, ayniqsa shahar hududlarida va iqtisodiy jihatdan yaxshi ta'minlangan oilalarda bu ko'rsatkichlar yuqoriroq.

Semizlikning etiologiyasi juda murakkab bo'lib, genetik, fiziologik, xulq-atvor va atrof-muhit omillari o'zaro ta'sir ko'rsatadi. Genetik moyillik muhim rol o'ynashi isbotlangan - ota-onalari semiz bo'lgan bolalarda semizlik ehtimoli 50-80 foizga oshadi [6]. Biroq, so'nggi o'n yilliklarda semizlik sur'atlarining tez o'sishi genetik omillar bilan tushuntirib bo'lmaydi, chunki genofond bunday qisqa vaqt ichida sezilarli darajada o'zgaraydi. Demak, asosiy sabab muhit omillarining o'zgarishida yotadi. Zamonaviy bolalarning ovqatlanish xatti-harakatlari tub-tubdan o'zgardi: yuqori kaloriyali tez tayyorlanadigan taomlar, qandli ichimliklar, pishloqlar va shirinliklarning haddan tashqari iste'moli, meva va sabzavotlarning etarli miqdorda iste'mol qilinmasligi, nonushta o'tkazib yuborish yoki sifatsiz nonushta qilish kabi muammolar keng tarqalgan [7].

Jismoniy faollikning kamayishi semizlik epidemiyasining yana bir muhim omilidir. WHO tavsiyalariga ko'ra, maktab yoshidagi bolalar kuniga kamida 60 daqiqa o'rtacha yoki yuqori intensivlikdagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishlari kerak [1]. Biroq, hozirgi zamon bolalarining aksariyati bu me'yorni qondirmaydi. Televizor, kompyuter, smartfon va planshetlar oldida o'tkaziladigan vaqtning ortishi harakatsiz turmush tarzini keltirib chiqaradi. Smith J. va hamkasblari tomonidan olib borilgan tadqiqot ekran oldida o'tkaziladigan har bir qo'shimcha soat semizlik xavfini 12 foizga oshirishini aniqlagan [8]. Bundan tashqari, ko'pchilik maktablarda jismoniy tarbiya darslarining soni va sifati etarli emas, bolalar uchun xavfsiz o'yin maydonlari va sport inshootlari yetishmaydi.

Oilaviy muhit bolaning ovqatlanish odatlari va jismoniy faollik darajasini shakllantiruvchi asosiy omildir. Ota-onalarning ovqatlanish madaniyati, oilada qabul qilingan ovqatlanish rejimi, boishga berilayotgan namuna, oziq-ovqat mahsulotlarini tanlash va tayyorlash uslublari bevosita bolaning vazn holatiga ta'sir ko'rsatadi. Ivanova L.M. tomonidan o'rganilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ota-onalar bolalarning ovqatlanishini to'g'ri tashkil etish bo'yicha etarli bilimga ega emaslar, ko'pincha ortiqcha ovqatlantirish yoki aksincha, ratsionni bir tomonlama tuzish kabi xatolarga yo'l qo'yadilar [9]. Bundan tashqari, ijtimoiy-iqtisodiy qiyinchiliklar, ota-onalarning bandligi, oilaviy stresslar ham bolalar semizligining rivojlanishiga hissa qo'shishi mumkin.

Semizlikning tibbiy oqibatlarida juda jiddiy va uzoq muddatli xarakterga ega. Semiz bolalarda 2-tip qandli diabet, arterial gipertenziya, lipid almashinuvining buzilishi, jigar yog'lanishi, uyqu apnesi, ortopedik muammolar va boshqa ko'plab kasalliklarning rivojlanish xavfi oshadi [10]. Psixologik jihatdan, semizlik o'z-o'zini qabul qilish qiyinliklari, o'ziga ishonchning yo'qolishi, depressiya, tashvishlilik va ijtimoiy izolyatsiya bilan bog'liq. Semiz bolalar maktabda diskriminatsiya va haqoratlanishga duchor bo'lishi mumkin, bu esa ta'lim yutuqlarining pasayishiga va maktabni tark etish xavfining oshishiga olib keladi. Shuning uchun semizlik nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida ham qaralishi kerak.

Natijalar Va Muhokama

Adabiyotlar tahlili asosida maktab yoshidagi bolalarda semizlik muammosining ko'p omilli va murakkab tabiati aniq namoyon bo'ldi. Asosiy xulosalar shuni ko'rsatadiki, semizlik rivojlanishining oldini olish uchun kompleks va tizimli yondashuv zarur bo'lib, u nafaqat individual bolaga, balki uning oilasi, maktab jamoasi va umuman jamiyatga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Birinchi navbatda, to'g'ri ovqatlanish tamoyillarini shakllantirishga alohida e'tibor qaratish lozim. Bu bolalar va ularning ota-onalariga sog'lom ovqatlanish asoslari, muvozanatli ratsion tuzish, porsiya hajmini nazorat qilish, muntazam ovqatlanish rejimiga rioya qilish va tez tayyorlanadigan oziq-ovqatlarni cheklash bo'yicha ta'lim berishni o'z ichiga oladi.

Maktablar esa bolalarga sog'lom ovqatlanish odatlarini singdirishda muhim rol o'ynashi mumkin. Maktab oshxonalarida taklif etiladigan taomlarning sifati va tarkibi nazorat qilinishi, shirinliklar va gazlangan ichimliklarning sotilishi cheklanishi, sog'lom ovqatlanish bo'yicha ma'rifiy tadbirlar o'tkazilishi zarur. Ba'zi rivojlangan mamlakatlarda muvaffaqiyatli amalga oshirilayotgan dasturlar ko'rsatadiki, maktab dasturiga ovqatlanish ta'limi darslarini kiritish, amaliy kulinariya mashg'ulotlarini tashkil etish va bolalarni meva-sabzavot etishtirish jarayoniga jalb qilish ulardagi sog'lom ovqatlanishga bo'lgan qiziqishni oshiradi va sog'lom tanlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. O'zbekiston kontekstida milliy taomlarning boy an'analari va to'g'ri ovqatlanish odatlarini qayta tiklash ham muhim ahamiyatga ega, chunki an'anaviy o'zbek oshxonasi to'g'ri tayyorlanganda muvozanatli va foydali hisoblanadi.

Jismoniy faollikni oshirish semizlik profilaktikasining ikkinchi ustun yo'nalishidir. Maktablarda jismoniy tarbiya darslarining hajmi va sifati yaxshilash, turli sport to'garaklari va tanlovlarni tashkil etish, aktiv dam olish uchun qulay sharoit yaratish zarur. Muhimi shundaki, jismoniy mashqlar majburiyat yoki jazo sifatida emas, balki quvonch va zavq manbai sifatida taqdim etilishi kerak. Har bir bola o'ziga yoqadigan sport turini tanlash imkoniyatiga ega bo'lishi muhim - futbol, basketbol, suzish, raqs, velosiped haydash, tog' sayohati va boshqalar. Ota-onalar ham oilada harakatchan turmush tarzini targ'ib qilishlari, dam olish kunlari bolalar bilan birgalikda sayr qilishlari, piyoda yoki velosipedda yurish odatini shakllantirishi lozim. Ekran oldida o'tkaziladigan vaqtni cheklash muhim omil bo'lib, WHO maktab yoshidagi bolalar uchun kuniga ikki soatdan ortiq ekran vaqtini tavsiya etmaydi.

Psixologik qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy muhitni yaxshilash ham semizlik profilaktikasida muhim o'rin tutadi. Bolalarda sog'lom tana obrazi haqida tasavvurlarni shakllantirish, o'z-o'zini qabul qilish va o'ziga ishonchni mustahkamlash, stress va tashvishlikni boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish zarur. Maktab psixologlari semiz bolalar bilan individual va guruh mashg'ulotlarini olib borishi, ularga va ularning oilalariga psixologik yordam ko'rsatishi kerak. Maktab muhitida har qanday diskriminatsiya va masxara qilishning oldini olish, barcha bolalar uchun qo'llab-quvvatlovchi va hurmat asosidagi atmosfera yaratish muhim. Pedagoglar semiz bolalarning ta'lim jarayoniga to'liq qiymli ishtirokini ta'minlashi, ularning kuchli tomonlarini rag'batlantirishi va muvaffaqiyat uchun imkoniyatlar yaratishi lozim.

Oila ta'limiga ham alohida e'tibor qaratish zarur, chunki ota-onalar bolaning ovqatlanish odatlari va turmush tarzini shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Poliklinikalar, bolalar bog'chalari va maktablar bazasida ota-onalar uchun seminarlar, treninglar va maslahat xonalari tashkil etilishi, ularga sog'lom bolani tarbiyalash, to'g'ri ovqatlanish va jismoniy rivojlantirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar berilishi kerak. Ko'pchilik ota-onalar o'z bolalarining vazn muammosi borligini tan olmaydilar yoki bunga etarli e'tibor bermaydilar, shuning uchun ularni bu muammo jiddiyligidan xabardor qilish va o'z vaqtida tashxis qo'yish va choralar ko'rish zaruriyatini tushuntirish muhimdir.

Ayni paytda, ota-onalarni qo'rqitmaslik va aybdor qilmaslik, balki ularga qo'llab-quvvatlash va hamkorlik muhitida yordam berish muhim.

Davlat darajasida ham semizlik profilaktikasini qo'llab-quvvatlash zarur. Bu sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikni rag'batlantiradigan siyosatlar ishlab chiqish, bolalar uchun mo'ljallangan oziq-ovqat mahsulotlarini qattiq standartlashtirish va nazorat qilish, noqulay ovqat mahsulotlarining reklamasini cheklash, sport infratuzilmasini rivojlantirish, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha pedagoglar tayyorlash va qayta tayyorlashni yaxshilash kabi chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi. Ba'zi mamlakatlar tajribasi ko'rsatadiki, qandli ichimliklar va tez tayyorlanadigan taomlar uchun maxsus soliqlar joriy etish, oziq-ovqat mahsulotlarida kaloriya va ozuqaviy tarkib haqida ochiq ma'lumot berish majburiyatini kiritish, maktablarda va bolalar muassasalarida sog'lom ovqatlanish standartlarini belgilash semizlik darajasini pasaytirishga yordam beradi.

Profilaktika dasturlarining samaradorligi uzoq muddatli monitoring va baholashni talab qiladi. Bolalarning antropometrik ko'rsatkichlari (bo'y, vazn, tana massasi indeksi), ovqatlanish odatlari, jismoniy faollik darajasi va psixosozial holati muntazam kuzatilishi, olingan ma'lumotlar tahlil qilinishi va dasturlar samaradorligini baholash uchun ishlatilishi kerak. Zarur hollarda dasturlarga o'zgartirishlar kiritilishi va yangi, yanada samarali usullar qidirilishi lozim. Muhimi shundaki, profilaktika ishlari davomiy xarakterga ega bo'lishi va barcha manfaatdor tomonlarning faol ishtirokida amalga oshirilishi kerak - tibbiyot xodimlari, pedagoglar, psixologlar, ota-onalar, jamoat tashkilotlari va hukumat organlari birgalikda faoliyat yuritishlari zarur.

Xulosa

Maktab yoshidagi bolalar orasida semizlik zamonaviy jamiyatning eng dolzarb sog'liqni saqlash muammolaridan biri bo'lib, uning oldini olish kompleks va ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, semizlik muammosi genetik moyillik, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning kamayishi, oilaviy va ijtimoiy muhit omillari hamda psixologik omillarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi. Semizlik nafaqat jismoniy salomatlik uchun, balki bolaning ruhiy rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va ta'lim yutuqlari uchun ham jiddiy xavf tug'diradi. Shu sababli, profilaktika chora-tadbirlari bir vaqtning o'zida bir necha yo'nalishda amalga oshirilishi kerak: to'g'ri ovqatlanish tamoyillarini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish, psixologik qo'llab-quvvatlashni ta'minlash va qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhit yaratish. Maktablar bolalarga sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini singdirishda markaziy rol o'ynashi mumkin va o'ynashi kerak, biroq muvaffaqiyat faqat maktab, oila, tibbiyot tizimi va davlat organlarining uzviy hamkorligi asosidagina erishilishi mumkin. Ota-onalar uchun ta'lim dasturlari, maktablarda sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik dasturlarini joriy etish, bolalar va o'smirlarning antropometrik ko'rsatkichlarini muntazam monitoring qilish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha ommaviy ma'rifiy kampaniyalar va davlat darajasida qo'llab-quvvatlovchi siyosatlar amalga oshirish semizlik profilaktikasining zaruriy komponentlaridir.

Foydalanilgan Adabiyotlar Ro'yxati

- [1] World Health Organization. Obesity and overweight. Geneva: WHO Press, 2025., <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- [2] NCD Risk Factor Collaboration. Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults // *The Lancet*. 2017. Vol. 390, № 10113. P. 2627-2642.
- [3] Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Рапопорт И.К. Популяционное здоровье детского населения, риски здоровью и санитарно-эпидемиологическое благополучие обучающихся // *Гигиена и санитария*. 2020. Т. 99, № 10. С. 990-995.
- [4] Пурунджан А.Л., Мартиросов А.Р. Психосоциальные аспекты детского ожирения // *Вопросы детской диетологии*. 2019. Т. 17, № 4. С. 45-52.
- [5] Петров В.А., Смирнов И.Е., Васильева О.Н. Распространенность избыточной массы тела и ожирения среди школьников Российской Федерации // *Педиатрия*. 2020. Т. 99, № 3. С. 127-134.

- [6] Llewellyn C.H., Wardle J. Behavioral susceptibility to obesity: Gene-environment interplay in the development of weight // *Physiology & Behavior*. 2015. Vol. 152, Part B. P. 494-501.
- [7] Malik V.S., Hu F.B. The role of sugar-sweetened beverages in the global epidemics of obesity and chronic diseases // *Nature Reviews Endocrinology*. 2022. Vol. 18, № 4. P. 205-218.
- [8] Smith J.D., Fu E., Kobayashi M.A. Prevention and Management of Childhood Obesity and Its Psychological and Health Comorbidities // *Annual Review of Clinical Psychology*. 2020. Vol. 16. P. 351-378.
- [9] Иванова Л.М., Соколова Н.В. Роль семьи в формировании пищевого поведения детей школьного возраста // *Педиатрия и детская хирургия*. 2021. № 2. С. 78-83.
- [10] Axmedova S.K., Mirzaeva G.R. Медико-социальные аспекты ожирения у детей и подростков в Узбекистане // *Педиатрия и детская хирургия*. 2022. № 1. С. 34-39.