



KICHIK YOSHDAGI BOLALARNI (4-8- YOSH) SOG'LOM OVQATLANISH DASTURINI O 'RGATISHDA GEYMIFIKATSIYA ORQALI TASHKIL ETISH

Xamidova Komila Maxmudovna

Xalqaro Nordik Universiteti magistri

+99899-785-58-41

hamidovakomila9@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17493418>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-oktabr 2025 yil

Ma'qullandi: 28-oktabr 2025 yil

Nashr qilindi: 31-oktabr 2025 yil

KEYWORDS

Sog'lom turmush tarzi, raqamli texnologiyalar, geymikatsiya, to'g'ri ovqatlanish ko'nikmasi, semizlik.

ABSTRACT

Ushbu maqolada aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish usullari, sog'lom turmush tarziga bolalarni yoshlik davridan o'rgatishda raqamli o'yin dasturlari tashkil etish haqida ma'lumotlar beriladi. Maqoladan asosiy maqsadimiz kichik yoshli bolalar o'rtasida ortiqcha vazndan saqlanish borasida ota-onalarga ko'maklashishdan iborat

Respublikamizda sog'liqni saqlash hamda jismoniy tarbiya va sport sohalarini isloh qilish yuzasidan qabul qilingan normativ-huquqiy hujjatlarda ushbu tizimlarni takomillashtirish barobarida aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga mazkur sohada davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida ahamiyat qaratilmoqda.

Jumladan, 2025-yilga qadar O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, 2022-yilga qadar yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish konsepsiyalari hamda sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari tasdiqlandi va ijroga qaratildi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra, jismoniy faollik hamda ovqatlanish me'yor va qoidalariga amal qilmaslik, tarkibida tuz, qand, yog' miqdori ko'p bo'lgan taom va shirinliklarni me'yoridan ortiq iste'mol qilish, shuningdek yetarli darajada vitamin va minerallar iste'mol qilmaslik oqibatida yoshlarda ratsional o'sish va aqliy rivojlanishda ortda qolish, kattalarda esa yurak qon-tomir, endokrin, xavfli o'sma kabi insonning erta o'limiga olib keluvchi qator kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Shu bilan birga, koronavirus pandemiyasi oqibatlaridan olingan saboqlar kasallikning og'irligi va o'lim holatlarining katta qismi noto'g'ri turmush tarzi tufayli kelib chiqadigan yo'ldosh kasalliklar bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatdi.

Aholining sog'lom ovqatlanishi va jismoniy faolligini ta'minlashda davlat siyosatini yanada mustahkamlash, yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi borasida amalga oshirilayotgan ishlar samaradorligini yanada oshirish, har bir fuqaroda sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik madaniyatini shakllantirish maqsadida hukumatimiz tomonidan bir qator farmon va qarorlar tasdiqlanlan, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 10-noyabr "Aholining sog'lom ovqatlanishini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar

to'g'risida"gi PQ-4887-son,¹ 2021-yil 25-maydagi "Sog'liqni saqlash sohasini kompleks rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-5124-son² hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 25-iyul "Davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 626-son qarorlarini misol qilib olsak bo'ladi.

Shu bilan bir qatorda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarning xavfsiz va sog'lom ovqatlanishini tashkil etish, yuqumli va yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi hamda ovqatdan zaharlanishlarning oldini olish borasida ham bir hukumat tomonidan qator choralar belgilangan.

O'zbekiston Respublikasining «Aholi salomatligi – 2030» milliy strategiyasi loyihasi bilan tasdiqlangan rejaga muvofiq 2024-2026 yillarda fuqarolarning sog'lom turmush tarzini, sog'lom ovqatlanishini va jismoniy faolligini qo'llab-quvvatlash, ularni aholi orasida har tomonlama targ'ib qilishga doir amaliy ishlar olib boriladi. Loyihamiz bolalarni so'g'lom ovqatlanish ko'nikmasini shakllantirishda o'yin platformasi orqali erishish borasida ish tashkil etishni targ'ib qilishdan iborat.

Jumladan, 2024-yilning dekabriga qadar maktabgacha va maktab ta'lim tizimida sog'lom ovqatlanishni ta'minlash va bolalar va yoshlar o'rtasida semizlikni 30 foizga qisqartirish rejalashtirilgan.

Yuqorida keltirilgan Farmon va qarorlardan kelib chiqib biz tanlagan "Kichik yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlashda sog'lom ovqatlanishni geymifikatsiya orqali tashkil etish" mavzusi dolzarbdir.

Adabiyotlat Tahlili Va Metodlar

Inson salomatligini ta'minlash va turli xil kasalliklardan himoyalashda sog'lom turmush tarzining asosiy omillaridan biri to'g'ri (ratsional) ovqatlanishdir.

Tahlillarga ko'ra, mamlakatda 10,7 mln aholi sog'lom turmush tarzini olib bormaydi. Aholining 16,5 foizi tamaki va 4,7 foizi alkogol iste'mol qilishi; 16 foizi meva va sabzavotlarni yetarli miqdorda iste'mol qilmasligi (kuniga 400 grammdan kam); 36,6 foizi taomga qo'shimcha tuz qo'shishi; 32,9 foizida ortiqcha vazn va 23,5 foizida semizlik mavjudligi; 38 foizida yuqori arterial bosim va 8,4 foizi qonida qand miqdorining yuqoriligi; 26 foizining esa jismoniy faolligi sustligi aniqlangan³.

Bolalar orasida ozuqa moddalarini iste'mol qilish bo'yicha so'rov ayniqsa muhimdir. Oziqlanish nuqtai nazaridan ular katta yoshli odamlarga qaraganda jismonan ancha faol va harakatchanroq bo'lib, ular nafaqat kundalik hayot uchun, balki o'sish uchun ham ko'proq ozuqa moddalariga muhtoj. Shunga qaramay, bolalarning ovqatlanishi haqidagi hisobotlar hali xam yetarli emas.

Bugungi kunda kichik yoshdagi bolalar to'g'ri ovqatlanish ko'nikmasiga ega emasligi yoki ijtimoiy normalarga mos xulq-atvorning egallashga oid bilimlarga ularning ota-onalari jiddiy e'tibor qaratmasligi sababdir.

Nafaqat ota-onalar to'g'ri ovqatlanishni balki to'g'ri ovqatlanish xolatida ham iste'mol

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 10-noyabr "Aholining sog'lom ovqatlanishini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-4887-son,

² O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 25-maydagi "Sog'liqni saqlash sohasini kompleks rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-5124-son

³ X.M.Yo 'Ibarsova.Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish IQRO JURNALI.2-SON 2023 229-232bet

qilingan ozuqani qancha energiya sarflashi muhimligi haqida ham o'ylab ko'rmaydi. Yetarli kilokaloriya oqibatida ham ortiqcha vazn holatlari kuzatilishi mumkin, asosiy uglevodli maxsulotlarni ajratib olish va kam istemol qilinishini nazorat qilish kerak. Inson organizmi qorin to'ygandan keyin miyaga xabar o'n besh daqiqadan so'ng yetib borishi fanda isbotlangan.

Muammoning yana bir jihati shundaki, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 25-iyuldagi 626-son "Davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlantirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi qarorlariga muvofiq maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarning to'g'ri ovqatlanishini nazarda tutgan⁴. Ammo kichik yoshdagi bolalarning to'liq maktabgacha ta'lim muassasalariga jalb etilmaganligini hisobga olsak bu jabhada amalga oshirilishi kerak bo'lgan keng ko'lamlı ishlar o'z yechimini topishini kutib turibdi.

Ovqatlanish dasturini bolaning kichik yoshidan boshlab simngdirib borilishi uning miyasida shunday neyronhujayralarni bo'glanishlar orqali eng zarur bo'lgan tasavvurlar uygonadi.

Ovqatlanish har bir tirik mavjudotning doimiy ehtiyoji bo'lib, uning hayot kechirish bilan bog'liq barcha hatti-harakatlari, jismoniy va aqliy mehnat qilishi hamda barcha tizim va a'zolarining faoliyat ko'rsatishi uchun zarur energiya (quvvat) faqat oziq-ovqat mahsulotlari bilan qabul qilinadi.

Bundan tashqari, to'qima va hujayralarning doimiy yangilanib turishi, yosh organizmlarda esa yana o'sish va rivojlanish uchun kerak bo'lgan qurilish yoki plastik material ham ovqatlanish bilan vujudga kiradi. Masalaning yana bir tomoni shundan iboratki, iste'mol qilinadigan taomlar ayni olingan organizm uchun me'yoridan kam bo'lsa ham, ko'p bo'lsa ham tegishli holdagi xastaliklarni keltirib chiqaradi.

Lekin bugungi zamonaviy hayotimizda faoliyat turlarimizning kam xarakatlilikka olib kelayotgani, zamonaviy kasblarning bir joyda turib uzoq vaqt ishlash xolatlari, doimiy ravishda fastfoodlardan iste'mol qilib kelayotganimiz kelajakka jiddiy xavf solayotganligi barchamizga ma'lum.

Natija

CERR Jahon banki, JSST va Butunjahon semirish federatsiyasi (WOF) ma'lumotlari asosida ortiqcha vazn va semirishning O'zbekiston uchun iqtisodiy oqibatlarini tahlil qildi⁵. O'zbekistonda o'rtacha tana massasi indeksi (O'TMI) 1991 yildan buyon har yili 0,12 punktga ga oshgan va 2006 yilda 25 kg/m² ortiqcha vazn ko'rsatkichiga teng bo'ldi.

JSST ma'lumotlariga ko'ra, bugungi kunda o'rtacha BMI 26,5 kg/m² (ayollarda BMI erkaklarnikiga qaraganda 1 kg yuqori), bu Markaziy Osiyoda eng yuqori ko'rsatkichdir. O'TMI ortishi yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, tayanch-harakat tizimi kasalliklari va saraton kabi yuqumli bo'lmagan kasalliklarning asosiy xavf omillaridan biridir. WOF prognozlariga ko'ra, 2030 va 2060 yillarga kelib, ortiqcha vaznli yoki semirib ketgan kattalar ulushi mos ravishda 59% va 80% gacha oshadi.

⁴ O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 25-iyuldagi 626-son "Davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlantirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi qarori

⁵ Abror Umarqulov <https://yuz.uz/uz/news/jsst> JSST yana bir bor dunyo hamjamiyati e'tiborini ortiqcha vazn salomatlik uchun zarar ekanligiga qaratdi. 2024.18.04

Semirib ketgan kattalar ulushi 2020 yildagi 18,9 foizdan 2030 yilga kelib 25 foizga va 2060 yilga kelib 50 foizga oshadi.⁶ Prognozlarga ko'ra, 2060-yilga borib O'zbekiston iqtisodiyotiga ortiqcha vazn va semirib ketishdan yetkazilgan zarar 21,6 milliard dollargacha ko'tariladi va bu aholi jon boshiga 490 dollar va YaIMning 4,7 foiziga to'g'ri keladi va umumiy xarajatlarning 12 barobar o'sishini anglatadi.

O'yin barcha yoshdagi bolarni so'lom rivojlanishi uchun hayotiy muhim element yetakchi manba sifatida optimal rivojlanishi uchun juda muhimdir.

Bu BMTning Bola huquqlari to'g'risidagi Konventsiyaning 31-moddasida ham belgilangan.

Unda aytilishicha, bolalar yoshiga mos o'yinlarda ishtirok etish huquqiga ega bollar o'yin konpitentsiyalarini egallashi uchun ularga vaqt, makon, materiallar hamda ota-onalari yoki ularning vasiylari, tarbiyachilari qo'llab quvvatlashi kerak.

O'yin o'ynash real munosabatlarda shaxsiy bo'lib nafaqat o'yinda balki butun yashagan davri davomida shakllanadi, haqiqiy munosabatlar asosida o'yin va hayoliy vaziyat bilan chambarchas bo'lanishi to'g'ri tanlovni amalga oshirishda ko'maklashadi.

Bunda bolalarning to'g'ri ovqatlanish ko'nikmalarini o'yinli dasturlar orqali amalga oshirishga ko'maklashish

- to'g'ri ovqatlanish haqidagi fikrlarini o'zgartirish va semirishning oldini olish uchun o'yin platformasini ishlab chiqish va amalga oshirish.

- geymifikatsiya orqali kichik yoshdagi bolalarni ijtimoiy normalarga xos bo'lgan xulq-atvorni egallashlariga yordam berish

- "Sog'lom jamoa" klubini tashkil etish

- muyyan rolli vazifalar orqali bajariladigan ishlar haqida mantiqiy fikrlashlariga erishish

- Bolalarni chorvachilik, bog'dorchilik va pazandachilik sohasiga yo'naltirish sport bilan shug'ulanishga jalb etish

- ota-onalar uchun alohida qo'llanma ko'rinishida tavsiyalar ishlab chiqish

va to'g'ri ovqat tayyorlash texnologiyasini targ'ib qilish

- rasm o'yimlar orqali muqobilimi tanlash, infarmatsion ma'lumotlar berish, individual ishlay olish ko'nikmasini shakllantirish.

Muhokama

Biz kichik yoshli bolarni (4-8 yoshli) ovqatlarni to'g'ri tanlashda va mahsulotlari yetishtirish, ovqat tayyorlash texnologiyasini o'rganishlar kelajakda shu usullardan foydalanishlari orqali sog'lom turmush tarziga amal qilishlariga erishmoqchimiz.

Hozirda deyarli barcha sohalarning elektron nashrlari mavjud. "O'zbekiston — 2030" [strategiyasiga](#) muvofiq Raqamli texnologiyalarni rivojlantirgan holda mamlakatni mintaqaviy "IT-HUB"ra aylantirish doirasida 2030-yilga qadar IT-xizmatlar va dasturiy mahsulotlar eksporti hajmini 5 milliard AQSh dollariga (shu jumladan, 2024-yilda 1 milliard AQSh dollariga) yetkazish, IT-park rezidentlari sonini 10 barobar oshirish, ular tomonidan ko'rsatilgan

⁶ <https://www.spot.uz/oz> 2060-yilga borib semizlik O'zbekiston iqtisodiyotiga \$21 mlrd zarar keltirishi mumkin 2023.08.12

xizmatlar hajmining yalpi ichki mahsulotdagi ulushini 2,2 foizga yetkazish va ularda yaratilgan ish o'rinlari sonini 100 mingtaga yetkazish bo'yicha maqsad belgilangan.⁷

Ayniqsa yangi axborot texnologiyalari sohasida gipermedia tizimlarini qo'llash rivojlanib bormoqda. Bunday texnologiyalar asosida an'anaviy matnni yanada takomillashtirish, o'quv materialini asosida kengaytirish va chuqurlashtirish hamda kurslar va animatsion lavhalardan foydalanish yo'li bilan almashtirish g'oyasi yotadi.

Bu matnlar o'z navbatida kichik matnlarga bo'linadi. Umumiy birlashtirganda ilova kichik yoshdagi bolalarga va ularning ota-onalariga sog'lom ovqatlanish borasidagi bilimlarni taqdim etadi.

Ta'lim mazmuni:

-Jamoaviy o'yinlar: Bolalarni jamoaviy o'yinlarda ishtirok etishga undash. Masalan, maktabgacha ta'lim muassasi yoki mahalla miqyosida sog'lom turmush tarziga qaratilgan raqobatbardosh o'yinlar tashkil qilish.

- **Do'stona raqobat:** Do'stlar orasida jismoniy faollik yoki sog'lom ovqatlanish bo'yicha musobaqalar o'tkazish.

- **Kichik maqsadlar:** Katta maqsadlarga erishish uchun kichikroq bosqichlarni qo'yish. Har bir bosqichni muvaffaqiyatli yakunlagan bolalar uchun mukofotlar belgilash.

Ta'lim muassasalari bilan hamkorlik: Ilovani ta'lim jarayoniga tatbiq etish uchun bolalar bog'chalari bilan hamkorlik aloqalarini o'rnatish. Tarbiyachilar va ota-onalarni platformadan qanday foydalanishni o'rgatish va ularning yordami va ishtirokini rag'batlantirish.

Monitoring va baholash: Dastur samaradorligini tizimli baholashni o'tkazish. Bolalarning ovqatlanish odatlaridagi o'zgarishlarni o'lchash, sog'lom ovqatlanish haqida xabardorlik va ortiqcha vazn xavfini kamaytirish. Olingan ma'lumotlarga asoslanib, platforma va o'qitish usullariga kerakli tuzatishlarni kiritish.

Tarqatish va masshtablash: Muvaffaqiyatli sinovdan so'ng platformani kengroq auditoriyaga kengaytirish. Loyihaning ta'siri va ko'lamini oshirish uchun sog'liqni saqlash tashkilotlari, davlat idoralari va notijorat tashkilotlar bilan hamkorlik qilish.

Muammoning yechimi asnosida bolalarda to'g'ri ovqatlanish ko'nikmalarini shakllantirish orqali yaqin kelajakda xavf solib turgan ortiqcha vazn va semirish kasalliklarini oldini olish muhim maqsaddir.

Bu dasturni amalga oshirish asnosida quyidagi natijalarga erishiladi

❖ Kichik yoshdagi bolalar va oila a'zolari uchun sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikka e'tibor qaratiladigan sog'lom oila muhiti shakllanadi

❖ sog'lom turmush orqali uning o'sishi va rivojlanishi uchun qulay muhit yaratiladi.

❖ oziqlanish, jismoniy faollik va semizlik va ortiqcha vazn oqibatlarini oldi olinishiga erishiladi

⁷ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ma'muriy islohotlar doirasida raqamli texnologiyalar sohasida davlat boshqaruvini samarali tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida" 2023-yil 24-maydagi PF-76-son [Farmon](https://lex.uz/uz/docs/) <https://lex.uz/uz/docs/>

❖ radikal va qisqa muddatli yondashuvlar odatda uzoq muddatli natijalarni bermaydi. Asta-sekin zararli oziq-ovqatlarni sog'lomroqlari bilan almashtirish, kundalik hayotida vitaminlarga boy tabiiy mahsulotlarni iste'mol qilishga o'rganishadi

- ❖ teri xolati yaxshilanadi
- ❖ ichki organizmlar turli kasalliklarga chalinmaydi
- ❖ inson organizmi dam oladi
- ❖ badanni yog' bosmaydi tana hujayralari faoliyati faol harakatda bo'ladi

Xulosa

Gamefikatsiya (o'yin elementlarini sog'lom tarbiya sohalariga qo'llash) bolalarda so'g'lom ovqatlanish tarzini amalga oshirish ko'nikmasini shakllantirishda samarali vosita bo'lishi tabiiydir.

Ishlab chiqqan dasturimiz orqali bizning kundalik hayotimizda tarqalib, yashash, xarid qilish, ishlash, o'ynash, ovqatlanish, odamlar bilan uchrashish va muloqot qilish tarzimizni o'zgartiradi.

Ota-onalar va tarbiyachilarni ish yukini jiddiy ravishda soddalashtirish uchun texnologiyadan foydalanish afzalliklari ko'p. Biz, shuningdek, bir muncha vaqtdan beri ko'pchilik bolalar yaxshi ko'radigan narsa - o'yinlarni olish va o'rganishni qo'llab-quvvatlash uchun ba'zi xususiyatlardan foydalanish katta foyda keltirishiga aminmiz.

Bolalarning jismoniy faollik darajasini kuzatish uchun fitnes-trekerlar yoki smartfon ilovalaridan foydalaniladi. Kuzatish natijalariga asoslanib, ularga moslashtirilgan o'yinlar va vazifalar berish katta samara beradi.

O'yinli ilova orqali bolaning tafakkuri ortadi, shuningdek ijtimoiy normalarga xos ovqatlanish ko'nikmasi, shaxsiy gigiyenaga rioya qilishni tarbiyalash usulining sharqona normalariga moslashishiga olib keladi. Bolalar o'zlarining ovqatlanish vaqtlarini belgilab beruvchi rejalarga amal qiladi.

Va kelajakda bugungi kunda o'sib kelayotgan yosh avlodni sog'lom hayot tarzida yashashga ko'maklashiladi.

Olib borilgan ishlar natijasida o'rganuvchlarni firklash jarayonida faoliyati aniqlashtirish, induksiya va deduksiya mantiqiy xulosa chiqarishga o'rganadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 10-noyabr "Aholining sog'lom ovqatlanishini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-4887-son,
- 2.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 25-maydagi "Sog'liqni saqlash sohasini kompleks rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-5124-son
3. X.M.Yo 'Ibarsovna.Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish IQRO JURNALI.2-SON 2023 229-232bet
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 25-iyuldagi 626-son "Davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlantirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi qarori
- 5.Abror Umarqulov <https://yuz.uz/uz/news/jsst> JSST yana bir bor dunyo hamjamiyati e'tiborini ortiqcha vazn salomatlik uchun zarar ekanligiga qaratdi.2024.18.04
6. <https://www.spot.uz/oz> 2060-yilga borib semizlik O'zbekiston iqtisodiyotiga \$21 mlrd zarar keltirishi mumkin2023.08.12

7.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ma'muriy islohotlar doirasida raqamli texnologiyalar sohasida davlat boshqaruvini samarali tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida" 2023-yil 24-maydagi PF-76-son Farmon <https://lex.uz/uz/docs/>



INNOVATIVE
ACADEMY