UDK: 613.95:004.77

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI KO‘NIKMALARINI TELEGRAM BOT ASOSIDA BAHOLASH: SHAYXONTOHUR TUMANI DMTTLARI MISOLIDA

Imamova Aqida Obidjon qizi – assistent
Axmadaliyeva Nigora Odilovna – t.f.d., dotsent
Toshkent davlat tibbiyot universiteti (Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya. *Mazkur maqolada Shayxontohur tumanidagi 111-, 259- va 448-sonli davlat maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan 3–7 yoshli bolalarda sog‘lom turmush tarzi (STT) ko‘nikmalarining shakllanish darajasi Telegram bot platformasi asosida o‘rganildi. Tadqiqotda jami 382 nafar respondent (ota-onalar) ishtirok etdi. So‘rovnoma 30 ta savoldan iborat bo‘lib, bolalarning shaxsiy gigiyena, ovqatlanish, uyqu rejimi, jismoniy faollik va kasallik profilaktikasi bo‘yicha ko‘nikmalari baholandi. Natijalar tez-tez kasallanuvchi bolalarda STT ko‘rsatkichlari sog‘lom tengdoshlariga nisbatan past ekanligini ko‘rsatdi. Telegram bot usuli ma’lumot yig‘ishning zamonaviy, tezkor va samarali usuli sifatida o‘zini oqladi.*

Kalit so‘zlar: *maktabgacha yosh, sog‘lom turmush tarzi, Telegram bot, gigiyena, tez-tez kasallanuvchi bolalar, raqamli monitoring.*

ОЦЕНКА НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ TELEGRAM-БОТА: НА ПРИМЕРЕ ДОО ШАЙХОНТАХУРСКОГО РАЙОНА

Имамова Акида Обиджон кизи – ассистент
Ахмадалиева Нигора Одиловна – д.м.н., доцент
Ташкентский государственный медицинский университет (Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *В данной статье изучен уровень сформированности навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) у детей 3–7 лет, воспитывающихся в государственных дошкольных образовательных организациях №111, 259 и 448 Шайхонтахурского района, с использованием платформы Telegram-бота. В исследовании приняли участие 382 респондента (родители). Анкета состояла из 30 вопросов, оценивающих навыки личной гигиены, питания, режима сна, физической активности и профилактики заболеваний у детей. Результаты показали, что у часто болеющих детей показатели ЗОЖ ниже по сравнению со здоровыми сверстниками. Метод Telegram-бота показал себя как современный, быстрый и эффективный способ сбора данных.*

Ключевые слова: *дошкольный возраст, здоровый образ жизни, Telegram-бот, гигиена, часто болеющие дети, цифровой мониторинг.*

ASSESSMENT OF HEALTHY LIFESTYLE SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN USING A TELEGRAM BOT: A CASE STUDY OF PRESCHOOL INSTITUTIONS IN SHAYKHONTOHUR DISTRICT

Imamova Akida Obidjon kizi – assistant
Akhmadaliyeva Nigora Odilovna – D.M.Sc., associate professor
Tashkent state medical university (Tashkent, Uzbekistan)

Abstract. *This article examines the level of formation of healthy lifestyle (HLS) skills among children aged 3–7 attending preschool educational institutions No. 111, 259, and 448 in the Shaykhontohur district using a Telegram bot platform. A total of 382 respondents (parents) participated in the study. The questionnaire consisted of 30 questions assessing children's personal hygiene, nutrition, sleep patterns, physical activity, and disease prevention skills. The results showed that frequently ill children had lower HLS indicators compared to their healthy peers. The Telegram bot method proved to be a modern, fast, and effective tool for data collection.*

Keywords: *preschool age, healthy lifestyle, Telegram bot, hygiene, frequently ill children, digital monitoring.*

Dolzarbligi. Bolalar salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish hamda sog‘lom avlodni tarbiyalash bugungi kun pediatriya va gigiyena fanining ustuvor yo‘nalishlaridan biridir. Ayniqsa maktabgacha yosh davrida sog‘lom turmush tarzi (STT) ko‘nikmalarini shakllantirish katta ahamiyat kasb etadi. Chunki aynan shu yosh davrida shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, to‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish, yetarli jismoniy faollik, kun tartibiga amal qilish, uyqu va dam olish rejimini to‘g‘ri tashkil etish kabi asosiy hayotiy odatlar shakllanadi va keyingi hayot davomida mustahkamlanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda ushbu ko‘nikmalarning yetarli darajada shakllanmaganligi turli yuqumli va surunkali kasalliklarning rivojlanishiga, immunitetning pasayishiga hamda tez-tez kasallanish holatlarining ortishiga olib keladi. Shu boisdan ham bolalarda sog‘lom turmush tarzini erta yoshdan boshlab shakllantirish nafaqat individual salomatlikni, balki jamiyat salomatligini ta’minlashda ham muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, tez-tez kasallanuvchi bolalar guruhida gigiyenik bilim va ko‘nikmalarni mustahkamlash dolzarb vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Zamonaviy sharoitda urbanizatsiya, raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi, bolalarning kamharakat turmush tarziga o‘tishi, noto‘g‘ri ovqatlanish odatlarining shakllanishi kabi omillar bolalar salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu bilan birga, ota-onalarning gigiyenik savodxonligi darajasi ham bolalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarining shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Shuning uchun bolalar salomatligini baholashda nafaqat tibbiy ko‘rsatkichlar, balki turmush tarzi omillarini ham kompleks o‘rganish zarur hisoblanadi.

So‘nggi yillarda tibbiyot va sog‘liqni saqlash tizimida raqamli texnologiyalarni qo‘llash kengayib bormoqda. Elektron sog‘liqni saqlash tizimlari, mobil ilovalar, onlayn monitoring va masofaviy so‘rovnomalar orqali aholi salomatligi haqida tezkor va ishonchli ma’lumotlar olish imkoniyati yaratildi. Shu nuqtai nazardan, bolalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini baholashda Telegram bot platformasidan foydalanish innovatsion, qulay va samarali yondashuv hisoblanadi. Ushbu usul respondentlar bilan bevosita uchrashmasdan turib ma’lumot yig‘ish, inson omilini kamaytirish, vaqt va resurslarni tejash, shuningdek, katta hajmdagi ma’lumotlarni tezkor qayta ishlash imkonini beradi.

Bundan tashqari, raqamli platformalar orqali olingan ma’lumotlar asosida bolalar salomatligini monitoring qilish, xavf guruhlarini aniqlash va profilaktik chora-tadbirlarni rejalashtirish imkoniyati kengayadi. Shu sababli maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini zamonaviy raqamli texnologiyalar asosida baholash ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarining shakllanish darajasini Telegram bot asosidagi so‘rovnoma yordamida baholash.

Tadqiqot materiali va usullari. Mazkur ilmiy tadqiqot Shayxontohur tumanida joylashgan 111-, 259- va 448-sonli davlat maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan 3 yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan bolalar orasida olib borildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarining shakllanish darajasini zamonaviy raqamli texnologiyalar yordamida baholashdan iborat bo‘ldi. Shu maqsadda Telegram messenjeri platformasi asosida maxsus elektron so‘rovnoma bot dasturi ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi. Ushbu bot orqali respondentlardan ma’lumotlarni masofadan turib yig‘ish, natijalarni avtomatik tarzda saqlash hamda keyingi statistik tahlil uchun tayyorlash imkoniyati yaratildi.

Tadqiqotda jami 382 nafar respondent ishtirok etdi. Respondent sifatida bolalarning ota-onalari jalb qilindi, chunki maktabgacha yosh davrida bolaning kun tartibi, ovqatlanishi, gigiyenik odatlari va jismoniy faolligi asosan oiladagi tarbiya hamda ota-onalarning nazorati bilan belgilanadi. Tadqiqot ishtirokchilari bolaning salomatlik holati va yoshiga qarab to‘rtta asosiy guruhga ajratildi: 3–5 yoshli tez-tez kasallanuvchi bolalar guruhi – 116 nafar, 3–5 yoshli shartli sog‘lom bolalar guruhi – 79 nafar, 6–7 yoshli tez-tez kasallanuvchi bolalar guruhi – 104 nafar va 6–7 yoshli shartli sog‘lom bolalar guruhi – 83 nafar respondentdan iborat bo‘ldi.

Telegram bot tarkibiga jami 30 ta savol kiritildi. Savollar bolalarning sog‘lom turmush tarzining asosiy yo‘nalishlarini qamrab oldi. Jumladan, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya etish, ovqatlanish tartibi, meva-sabzavot iste’moli, ichimlik suvi qabul qilish, shirinlik va fastfud mahsulotlarini cheklash, tungi uyqu davomiyligi, kunduzgi dam olish, elektron qurilmalardan foydalanish, jismoniy faollik, ochiq havoda sayr qilish, ertalabki badantarbiya, emlash kalendari va tibbiy profilaktik ko‘riklardan o‘tish holatlari baholandi. Har bir savolga berilgan javob 0 balldan 2 ballgacha baholandi. Maksimal umumiy ko‘rsatkich 60 ballni tashkil etdi.

Natijalarni baholash uchun quyidagi mezonlar belgilandi: 0–20 ball oralig‘i sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarining past darajasi, 21–40 ball o‘rtacha daraja, 41–60 ball esa yuqori daraja sifatida qabul qilindi. Olingan ma’lumotlarga Microsoft Excel dasturida dastlabki ishlov berildi, so‘ngra statistik tahlil amalga oshirildi. Guruhlar o‘rtasidagi farqlarning ishonchliligi Pearson χ^2 testi yordamida baholandi. O‘rtacha qiymatlar M±m ko‘rinishida ifodalandi.

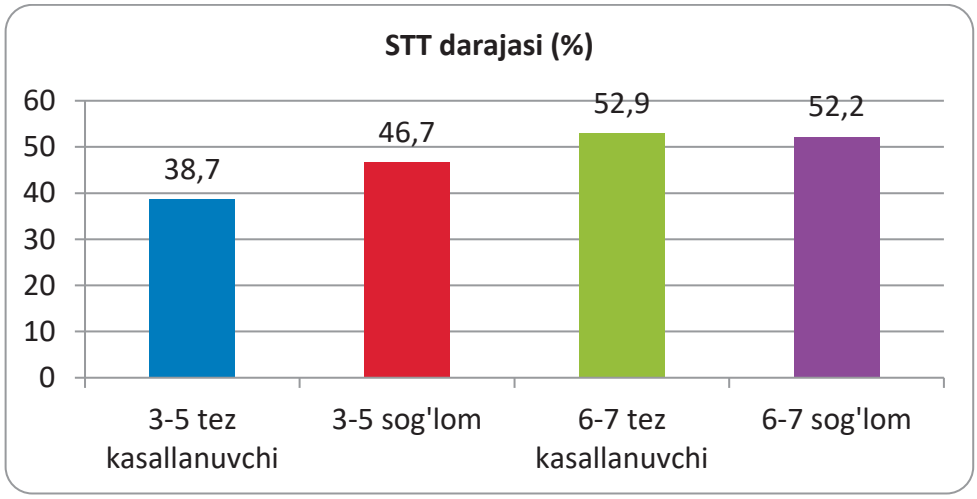
Natijalar va muhokama. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarining shakllanish

darajasi bolaning salomatlik holati, yoshi hamda oilaviy muhit bilan uzviy bog‘liq ekanligini ko‘rsatdi. Umuman olganda, tez-tez kasallanuvchi bolalar guruhida sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha ko‘rsatkichlar sog‘lom tengdoshlariga nisbatan past bo‘ldi.

111-sonli DMTT bo‘yicha olingan natijalarga ko‘ra, 3–5 yoshli tez-tez kasallanuvchi bolalar guruhida past daraja 38,7±8,7% ni tashkil etdi. Bu ko‘rsatkich shu yoshdagi sog‘lom bolalar guruhiga nisbatan ancha yuqori bo‘ldi. Aksincha, 3–5 yoshli sog‘lom bolalarda yuqori daraja 46,7±9,1% ni tashkil etdi. 6–7 yoshli sog‘lom bolalarda esa yuqori daraja 52,2±10,4% gacha oshdi. Ushbu holat yosh ortishi bilan bolalarda gigiyenik odatlar va kun tartibiga amal qilish ko‘nikmalari yaxshilanib borishini ko‘rsatadi.

259-sonli DMTT natijalari tahlil qilinganda, 3–5 yoshli sog‘lom bolalarda yuqori daraja 59,5±8,1% bo‘lib, barcha guruhlar ichida eng yuqori ko‘rsatkichlardan biri ekani aniqlandi. Bu mazkur ta’lim muassasasida ota-onalar bilan ishlash tizimi yaxshi yo‘lga qo‘yilganligi, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish ishlari samarali olib borilayotganligini ko‘rsatishi mumkin. Shu bilan birga, 3–5 yoshli tez-tez kasallanuvchi bolalarda past daraja 47,1±8,6% ni tashkil etdi. Bu esa tez-tez kasallanish bilan gigiyenik va profilaktik ko‘nikmalarning yetarlicha shakllanmaganligi o‘rtasida bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi.

448-sonli DMTT bo‘yicha natijalarda 3–5 yoshli sog‘lom bolalarda yuqori daraja 66,7±13,6% bo‘lib, eng yaxshi natijalardan biri sifatida qayd etildi. Biroq shu yoshdagi tez-tez kasallanuvchi bolalarda past daraja 39,2±6,8% ni tashkil etdi. Shu bilan birga, 6–7 yoshli tez-tez kasallanuvchi bolalarda yuqori daraja 52,9±8,6% bo‘ldi. Bu esa ayrim hollarda ota-onalar farzandi tez-tez kasallangani sababli uning sog‘lig‘iga ko‘proq e’tibor qaratishi, ovqatlanish, chiniqtirish va gigiyena choralarini kuchaytirishi bilan izohlanishi mumkin.



Umuman olganda, barcha DMTTlar bo‘yicha umumiy tendensiya sifatida quyidagi holatlar aniqlandi: birinchidan, tez-tez kasallanuvchi bolalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalari sustroq shakllangan; ikkinchidan, sog‘lom bolalarda yuqori darajadagi ko‘rsatkichlar ko‘proq uchragan; uchinchidan, 6–7 yosh guruhida 3–5 yoshga nisbatan natijalar yaxshiroq bo‘lgan. Bu esa yosh ulg‘ayishi bilan bolaning mustaqil odatlari shakllanib borishi hamda ota-onalarning nazorati tizimliroq bo‘lishi bilan bog‘liqdir.

Xulosa.

1.Shayxontohur tumanidagi maktabgacha ta’lim tashkilotlarida o‘tkazilgan tadqiqot natijalari maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarining shakllanish darajasi turlicha ekanligini ko‘rsatdi.

2.Tez-tez kasallanuvchi bolalarda sog‘lom tengdoshlariga nisbatan shaxsiy gigiyena, ovqatlanish tartibi, jismoniy faollik va profilaktik tibbiy nazorat bo‘yicha ko‘rsatkichlar pastroq ekanligi aniqlandi.

3.6–7 yoshli bolalarda 3–5 yoshli bolalarga nisbatan sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalari yaxshiroq shakllangan bo‘lib, bu yosh bilan birga foydali odatlar mustahkamlanib borishini tasdiqlaydi.

4.Telegram bot asosidagi elektron so‘rovnoma bolalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini baholashning zamonaviy, ishonchli va samarali usuli ekanligi isbotlandi.

5.Ota-onalarning gigiyenik savodxonligini oshirish, oilada sog‘lom muhit yaratish hamda tez-tez kasallanuvchi bolalar bilan individual profilaktik ishlarni kuchaytirish bolalar salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega.

6.Tadqiqot natijalariga asoslanib, maktabgacha ta’lim tashkilotlarida raqamli monitoring tizimlarini keng joriy etish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi kompleks dasturlarni ishlab chiqish tavsiya etiladi.

Telegram bot orqali so‘rovnoma o‘tkazish usuli amaliy jihatdan qulay, iqtisodiy samarali va tezkor metod sifatida o‘zini oqladi. Mazkur usul respondentlar bilan bevosita uchrashmasdan turib ma’lumot yig‘ish, inson omilini kamaytirish, natijalarni avtomatik qayta ishlash va monitoring olib borish imkonini berdi. Shu sababli ushbu metodikani boshqa hududlar hamda ta’lim muassasalarida ham qo‘llash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. “2022–2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni. Toshkent, 2022. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti

2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. Maktabgacha ta’lim tizimini rivojlantirishga oid me’yoriy-huquqiy hujjatlar to‘plami. Toshkent, 2021. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi

3. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi Bolalar salomatligini muhofaza qilish bo‘yicha klinik protokollar va metodik tavsiyalar. Toshkent, 2023.

4. World Health Organization Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva, 2019.

5. World Health Organization Healthy diet fact sheet. Geneva, 2022.

6. UNICEF Early childhood development and health recommendations. New York, 2021.

7. Арипов А.А., Хамраев Х.Т. Болалар гигиенаси ва саломатлик асослари. Тошкент: Ибн Сино, 2020.

8. Махмудова Д.М., Рахимов Ш.Б. Мактабгача ёшдаги болаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш омиллари. Тошкент, 2021.

9. Ismailov S.S., Karimova N.R. Assessment of hygienic knowledge among preschool children and parents. Journal of Pediatric Preventive Medicine, 2022; 4(2): 15–21.

10. Muallifning shaxsiy tadqiqot materiallari: Shayxontohur tumanidagi 111-, 259- va 448-sonli davlat maktabgacha ta’lim tashkilotlarida Telegram bot asosida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari.

11. Imamova, A. O. K., Bobomurotov, T. A., & Akhmadaliyeva, N. O. (2023). Improving the health status of frequently ill children in pre-school educational institutions and their principles of healthy lifestyle. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 180-185.

12. Imamova, A. (2023). Studying the health of frequently ill children of older preschool age and methods for forming a healthy lifestyle.