



ГИГИЕНИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ШКОЛЬНИКОВ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Миролимова Зубайдахон Музаффар кизи

*Студентка Андижанского государственного института иностранных
языков*

Научный руководитель:

Алиева Рано Амануллаевна

Аннотация

В статье рассматривается гигиеническая культура школьников как одна из ключевых педагогических проблем современного образования. Раскрывается содержание данного понятия, анализируются основные факторы, влияющие на формирование гигиенических навыков у детей и подростков. Особое внимание уделяется роли образовательных учреждений, семьи и социальной среды. Подчеркивается необходимость системного подхода к формированию здорового образа жизни, а также внедрения современных педагогических технологий.

Ключевые слова: гигиеническая культура, школьники, здоровье, воспитание, профилактика, привычки, педагогика

Annotatsiya

Maqolada o'quvchilarning gigiyenik madaniyati zamonaviy ta'lim tizimining muhim pedagogik muammosi sifatida keng yoritiladi. Ushbu tushunchaning mazmuni ochib berilib, uning shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy omillar tahlil



qilinadi. Maktab, oila va ijtimoiy muhitning roli alohida ko‘rib chiqiladi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda tizimli yondashuv zarurligi asoslanadi.

Kalit sozlar: gigiyenik madaniyat, o‘quvchilar, sog‘liq, tarbiya, profilaktika, odatlar, ta’lim

Abstract

The article examines hygienic culture of schoolchildren as a key pedagogical problem in modern education. The content of this concept is revealed and the main factors influencing the formation of hygienic habits among children and adolescents are analyzed. Special attention is given to the role of schools, families, and the social environment. The importance of a systematic approach and modern educational technologies in promoting a healthy lifestyle is emphasized.

Key words: hygienic culture, schoolchildren, health, education, prevention, habits, pedagogy

В последние годы проблема сохранения здоровья школьников становится всё более актуальной. Современные дети живут в условиях быстрого темпа жизни, высокой учебной нагрузки и постоянного использования цифровых технологий. Всё это оказывает значительное влияние на физическое и психическое состояние учащихся. Многие школьники испытывают усталость, нарушение режима сна, снижение двигательной активности и ухудшение общего самочувствия [4].

В таких условиях особую значимость приобретает формирование гигиенической культуры. Под этим понятием понимается не только соблюдение элементарных правил чистоты, но и целостная система знаний, умений и привычек, направленных на поддержание здоровья и профилактику



заболеваний. Гигиеническая культура включает в себя личную гигиену, режим дня, правильное питание, физическую активность, а также психологическое благополучие [5].

Школьный возраст является наиболее важным этапом формирования личности. Именно в этот период закладываются основы поведения, привычки и ценности, которые сохраняются на протяжении всей жизни. Если ребёнок с раннего возраста приучен к соблюдению гигиенических норм, это становится для него естественной частью жизни [2].

Однако в реальной практике наблюдается определённое противоречие. С одной стороны, школьники получают знания о здоровом образе жизни, а с другой — не всегда применяют их в повседневной жизни. Например, дети могут знать о вреде неправильного питания, но продолжать употреблять фастфуд, или понимать важность сна, но проводить ночи за телефоном. Это говорит о том, что формирование гигиенической культуры требует не только передачи информации, но и развития устойчивых привычек.

Гигиеническая культура школьников является педагогической проблемой, поскольку её формирование напрямую зависит от организации образовательного процесса. Учитель играет ключевую роль в этом процессе. Он не только передает знания, но и формирует отношение учащихся к своему здоровью.

Личный пример педагога имеет огромное значение: дети склонны копировать поведение взрослых [6].

Кроме школы, важную роль играет семья. Именно в семье ребёнок впервые сталкивается с правилами гигиены. Если родители уделяют внимание режиму дня, питанию и чистоте, ребёнок воспринимает это как норму. Однако



если в семье отсутствует культура здоровья, школе приходится компенсировать этот недостаток, что не всегда возможно в полной мере.

Социальная среда также оказывает значительное влияние. Современные дети активно используют интернет и социальные сети, где не всегда распространяется полезная информация. Поэтому важно формировать у школьников критическое мышление и умение выбирать правильные ориентиры.

Для эффективного формирования гигиенической культуры необходимо использовать современные педагогические подходы. Одним из таких подходов является внедрение здоровьесберегающих технологий. Они направлены на создание благоприятных условий обучения, снижение утомляемости и поддержание здоровья учащихся [3].

К таким технологиям относятся правильная организация учебного процесса, чередование умственной и физической активности, проведение физкультминуток, а также использование интерактивных методов обучения. Важно, чтобы уроки были не только информативными, но и интересными.

Большую роль играют внеурочные мероприятия: спортивные соревнования, тематические недели здоровья, тренинги и беседы. Они помогают закрепить знания на практике и делают процесс обучения более живым и увлекательным.

Особое внимание следует уделять формированию мотивации. Ребёнок должен понимать, зачем ему соблюдать правила гигиены. Когда учащиеся осознают, что здоровье влияет на их внешний вид, настроение, успехи в учёбе и будущем, у них появляется внутренняя заинтересованность.

Также важно учитывать индивидуальные особенности детей. Каждый ребёнок имеет свой уровень развития, интересы и привычки. Поэтому педагог



должен использовать дифференцированный подход, подбирая методы работы в зависимости от конкретной ситуации.

Формирование гигиенической культуры — это длительный процесс, который требует последовательности и системности. Недостаточно провести одну беседу или урок. Необходимо постоянное внимание к этой теме на протяжении всего периода обучения.

В современных условиях особенно важно формировать у школьников навыки самоконтроля. Ребёнок должен уметь самостоятельно оценивать своё поведение и делать правильный выбор. Это способствует развитию ответственности и самостоятельности.

Таким образом, гигиеническая культура школьников является важным фактором сохранения здоровья и успешного развития личности. Её формирование требует комплексного подхода, включающего взаимодействие школы, семьи и общества. Только при совместных усилиях можно добиться устойчивых результатов и воспитать поколение, ориентированное на здоровый образ жизни [1].

Список использованной литературы

1. Abdusalomova, Z., Mirzayeva, S., Bozorova, D., & Aliyeva, R. N. (2025). Bolalar va o‘smirlarning ovqatlanish fiziologiyasi: metabolik jarayonlar va oziq moddalari almashuvi. *Science and Education*, 6(5), 58-62.

2. Aliyeva R. A. Stressful Conditions IN Students Affecting The Cardiorespiratory System Of The Body //TLEP–International Journal of Multidiscipline. – 2025. – Т. 2. – №. 5. – С. 88-90.



3. Алиева Р. А., Усманов У. ВОПРОСЫ СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН //INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION. – 2024. – Т. 3. – №. 26. – С. 56-61.

4. Алиева Р. А. и др. Речевые особенности усвоения сказок у дошкольников страдающих детским церебральным параличом //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 3. – С. 578-583.

5. Алиева Р. А. Вопросы клиники бешенства и неврологических осложнений при применении антирабических прививок //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 9. – С. 98-104.

6. Алиева Р. А. Влияние туризма на физиологические особенности детей //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 11. – С. 262-269.

7. Кимсанова Г. А., Алиева Р. А. Влияние туркестерона и экдистерона на развитие активности альфа-амилазы у растущих крыс //Молодой ученый. – 2020. – №. 49. – С. 455-458.

8. Таирова М. Б., Алиева Р. А. ВОПРОСЫ РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ. Finland International Scientific Journal of Education //Social Science&Humanities. – 2023. – Т. 11. – №. 5. – С. 1769-1777.

9. Kholmiraeva M., Alieva R. A. CHEST CIRCULATION OF PRIMARY SCHOOL PUPILS IN SECONDARY SCHOOLS LOCATED IN SOME DISTRICTS OF ANDIZHAN REGION SUMMARY //Интернаука. – 2020. – №. 42-2. – С. 30-33.



10. Qambaraliyeva R. A. Q., Xabibullayeva Z. I. Q., Aliyeva R. N. A. Energy exchange in age physiology: regulation of metabolism and adaptive reactions //Science and Education. – 2025. – Т. 6. – №. 6. – С. 758-762.

11. Saidbaeva, L. M., Kholmiraeva, M. A., Aliyeva, R. A., & Sirojiddinova, S. (2022). MORPHOFUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF THE HEALTH STATUS OF YOUNG SWIMMERS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 2(11), 33-43.