



НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: ГИГИЕНА И ПРОФИЛАКТИКА

Тургунбоева Фотима Отабек кизи,

студентка факультета Иностранного языка и литературы

Андижанский государственный института иностранных языков

Научный руководитель: Алиева Рано Амануллаева,

преподаватель кафедры социально-гуманитарных наук

Аннотация: В статье рассматриваются научные основы формирования здорового образа жизни у детей и подростков с позиции гигиены, профилактической медицины и педагогики здоровья. Особое внимание уделяется роли семьи, школы, режима дня, рационального питания, двигательной активности, сна, личной гигиены, психоэмоционального благополучия и профилактики вредных привычек. Подчеркивается, что здоровый образ жизни должен формироваться не только через информирование ребенка, но и через создание благоприятной образовательной и социальной среды. Обоснована необходимость комплексного подхода, включающего санитарно-гигиеническое воспитание, профилактические мероприятия, участие родителей, педагогов и медицинских работников.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, дети, подростки, гигиена, профилактика, двигательная активность, питание, сон, школьная среда, санитарное воспитание.

Annotatsiya: Maqolada bolalar va o'smirlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ilmiy asoslari gigiyena va profilaktika nuqtayi nazaridan yoritiladi. Unda kun tartibi, ratsional ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, uyqu rejimi, psixoemotsional barqarorlik hamda zararli odatlarning oldini olish masalalariga alohida e'tibor qaratiladi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oila, maktab, pedagoglar va tibbiyot xodimlarining o'zaro hamkorligi muhim ahamiyatga ega ekani asoslab beriladi. Maqolada gigiyenik



tarbiya va profilaktik tadbirlar bolalar hamda o'smirlarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini mustahkamlashning muhim omili sifatida ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush tarzi, bolalar, o'smirlar, gigiyena, profilaktika, jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, uyqu rejimi, psixoemotsional salomatlik.*

Abstract: *The article discusses the scientific foundations of developing a healthy lifestyle among children and adolescents from the perspective of hygiene and prevention. Special attention is given to daily routine, rational nutrition, physical activity, personal hygiene, sleep patterns, psycho-emotional stability, and the prevention of harmful habits. The article also substantiates the importance of cooperation between the family, school, teachers, and healthcare professionals in promoting a healthy lifestyle. Hygienic education and preventive measures are considered essential factors in strengthening the physical, mental, and social health of children and adolescents.*

Keywords: *healthy lifestyle, children, adolescents, hygiene, prevention, physical activity, rational nutrition, personal hygiene, sleep patterns, psycho-emotional health.*

Формирование здорового образа жизни у детей и подростков является одной из важнейших задач современного общества, поскольку именно в детском и подростковом возрасте закладываются основы физического, психического и социального благополучия человека. В этот период происходит интенсивный рост организма, развитие нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной и костно-мышечной систем, формируются устойчивые поведенческие привычки, связанные с питанием, режимом дня, физической активностью, личной гигиеной и отношением к собственному здоровью.

С научной точки зрения здоровый образ жизни представляет собой систему повседневного поведения, направленную на сохранение и укрепление здоровья, профилактику заболеваний, повышение работоспособности и адаптационных возможностей организма. Для детей и подростков эта система



должна быть не абстрактным набором правил, а частью реальной жизни: семейного воспитания, школьного режима, питания, отдыха, двигательной активности и психологической поддержки.

Особое значение имеет гигиеническое воспитание. Оно направлено на формирование у ребенка знаний и навыков, необходимых для сохранения здоровья: соблюдение чистоты тела, правильный уход за полостью рта, регулярное мытье рук, поддержание чистоты одежды и рабочего места, безопасное поведение в быту, школе и общественных местах. Личная гигиена является не только индивидуальной привычкой, но и важным элементом профилактики инфекционных заболеваний.

Ведущим условием здорового образа жизни является рациональный режим дня. Он должен обеспечивать правильное чередование учебы, отдыха, сна, питания, прогулок, физической активности и свободного времени. Нарушение режима дня приводит к переутомлению, снижению внимания, ухудшению памяти, раздражительности и ослаблению защитных сил организма. Особенно опасно хроническое недосыпание, так как оно отрицательно влияет на эмоциональное состояние, учебную работоспособность и поведение ребенка. Согласно рекомендациям, дети 6–12 лет должны регулярно спать 9–12 часов в сутки, а подростки 13–18 лет — 8–10 часов [5].

Важнейшим компонентом здорового образа жизни является двигательная активность. Движение необходимо для нормального развития мышц, костей, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению иммунитета, улучшению обмена веществ, профилактике ожирения, нарушений осанки и гиподинамии. Всемирная организация здравоохранения рекомендует детям и подросткам 5–17 лет ежедневно уделять в среднем не менее 60 минут физической активности средней или высокой интенсивности [1].

Недостаток движения является одной из распространенных проблем современного детства. Длительное пребывание за партой, выполнение



домашних заданий, использование компьютеров, смартфонов и планшетов уменьшают время активного движения. Поэтому школа и семья должны совместно создавать условия для физической активности: утренней гимнастики, подвижных игр, прогулок, занятий спортом, физкультминуток, активных перемен и участия в спортивных секциях.

Рациональное питание также относится к фундаментальным основам здорового образа жизни. Организм ребенка нуждается в достаточном количестве белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Питание должно быть регулярным, разнообразным и соответствовать возрастным потребностям. Недостаточное или несбалансированное питание может привести к снижению иммунитета, ухудшению роста, нарушению обмена веществ, быстрой утомляемости и снижению учебной работоспособности.

Особое внимание необходимо уделять профилактике избыточного потребления сахара, сладких газированных напитков, фастфуда и продуктов с высоким содержанием соли и жиров. У детей и подростков должны формироваться привычки полноценного завтрака, регулярного приема пищи, употребления овощей, фруктов, молочных продуктов, круп, рыбы, мяса и достаточного количества питьевой воды. Важна не только калорийность рациона, но и культура питания: спокойный прием пищи, соблюдение режима, отказ от переедания и питания перед сном.

Значительное место в формировании здорового образа жизни занимает профилактика нарушений зрения и осанки. Современные дети много времени проводят за учебниками, тетрадями и электронными устройствами. При неправильной посадке, недостаточном освещении и длительной статической нагрузке повышается риск зрительного утомления, близорукости, мышечного напряжения и нарушений осанки. Поэтому необходимо соблюдать правильную организацию рабочего места: соответствие мебели росту ребенка, достаточное освещение, правильное расстояние от глаз до книги или экрана, регулярные перерывы и упражнения для глаз.



Школьная среда играет важную роль в сохранении здоровья детей и подростков. Санитарные правила для образовательных организаций направлены на охрану здоровья детей и молодежи, а также на предотвращение инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний [4]. Гигиенические нормативы определяют требования к факторам среды обитания, включая условия, которые должны быть безопасными и безвредными для человека [4].

Психоэмоциональное благополучие является не менее важным, чем физическое здоровье. Подростковый возраст связан с эмоциональной нестабильностью, поиском идентичности, повышенной чувствительностью к оценке окружающих, конфликтами и стрессами. Неблагоприятный психологический климат в семье или школе может способствовать тревожности, снижению самооценки, нарушению сна, ухудшению успеваемости и формированию рискованного поведения. Поэтому здоровый образ жизни должен включать культуру общения, эмоциональную поддержку, профилактику буллинга, развитие стрессоустойчивости и своевременную психологическую помощь.

Важнейшим направлением профилактической работы является предупреждение вредных привычек. Курение, употребление алкоголя, энергетических напитков, психоактивных веществ и бесконтрольное использование гаджетов представляют серьезную угрозу для здоровья подростков. Профилактика должна начинаться до появления устойчивого интереса к рискованному поведению. Эффективными являются не запугивание и формальные беседы, а систематическое воспитание ответственности, развитие критического мышления, формирование навыков отказа от опасных предложений и создание позитивной занятости подростков.

Семья занимает центральное место в формировании здорового образа жизни. Ребенок усваивает не только слова взрослых, но и их повседневное поведение. Если родители соблюдают режим дня, правильно питаются, занимаются физической активностью, поддерживают гигиену и демонстрируют ответственное отношение к здоровью, ребенок легче



принимает эти нормы как естественную часть жизни. Напротив, противоречие между требованиями взрослых и их собственным поведением снижает эффективность воспитания.

Школа должна быть не только местом обучения, но и пространством укрепления здоровья. ВОЗ и ЮНЕСКО рассматривают школу, содействующую укреплению здоровья, как образовательную организацию, которая системно создает безопасные и благоприятные условия для обучения, развития и благополучия детей [3]. Такой подход предполагает участие администрации, педагогов, медицинских работников, родителей и самих обучающихся.

Таким образом, научные основы формирования здорового образа жизни у детей и подростков включают гигиеническое воспитание, рациональный режим дня, полноценный сон, двигательную активность, правильное питание, профилактику вредных привычек, охрану психического здоровья и создание безопасной образовательной среды. Эффективность этой работы зависит от комплексного взаимодействия семьи, школы, медицинских специалистов и общества. Здоровый образ жизни должен формироваться постепенно, последовательно и практически, превращаясь из внешнего требования во внутреннюю потребность ребенка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранов А. А., Кучма В. Р., Текшева Л. М. Чтение, компьютер и здоровье // Вопросы современной педиатрии. — 2008. — № 1. — С. 21–25.
2. Зайцева Н. П., Устинова О. Ю. Риск-ориентированные нарушения здоровья детей и подростков: оценка, профилактика, коррекция // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. — 2016. — № 1. — С. 20–25.
3. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков: учебник. — 3-е изд., доп. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. — 528 с.



4. Кучма В. Р., Соколова С. Б. Поведение детей, опасное для здоровья: современные тренды и формирование здорового образа жизни: монография. — М.: ФГБНУ НЦЗД, 2014. — 160 с.
5. Макарова Л. П., Буйнов Л. Г., Плахов Н. Н. Гигиенические основы формирования культуры здорового образа жизни школьников // Гигиена и санитария. — 2017. — Т. 96, № 5. — С. 463–466.