

ПРОФИЛАКТИКА И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ В ПОЛИКЛИНИКЕ

PhD Худоярова Г.Н

Остонова Хуриида

Зойирова Одина

Хатамова Файёза

(студенты 2-курса лечебного факультета)

Самаркандский университет Зармед

Аннотация. Новое время предъявляет повышенные требования к биологическим и социальным возможностям человека. Для их реализации необходимо создание разумной и строго научно обоснованной системы защиты и развития детского здоровья. Сегодня нас уже не устраивает традиционное понимание профилактики, ограниченной лишь предупреждением заболеваний. Современный подход предполагает комплексное формирование здоровья и условий для его устойчивого поддержания. Проблемы семьи и здорового образа жизни остаются крайне актуальными для нашей страны. Острота демографической ситуации, связанная в основном с кардинальными социально-экономическими переменами последних десятилетий, напрямую затрагивает жизненные интересы всего российского общества.

Ключевые слова: природная среда, профилактика, здоровья ребенка, воспитания.

Введение. Здоровье- важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований и природных способностей. Жизнь детей большую часть времени проходит в семье, поэтому их здоровье испытывает на себе весь комплекс благоприятных и неблагоприятных влияний, определяемых образом жизни их родителей. Здоровье ребенка в большой степени зависит от здоровья родителей. В последние годы широко стала применяться антенатальная профилактика. При этом полученные нами данные доказывают, что правильно питаясь, регулярно чередуя труд и отдых, избегая различные вредные воздействия внешней среды мать может «управлять» развитием здорового будущего ребенка. Загипнотизированные понятием «динамичность века» некоторые родители спешат обучить своего ребенка чуть ли не 2-3 летнего возраста грамоте, счету, заставляют заниматься иностранными языками, гимнастикой. Этого не следует делать слишком рано, развитие одних способностей неизбежно идут в ущерб других. А возместить то, что было упущено в детстве, иногда бывает нелегко.

Растить ребенка необходимо в обстановке спокойной, естественной, разумной среде.

Целью исследования. Формирование здорового образа жизни у детей раннего возраста: подходы и методы.

Материалы и методы. Для этого нам понадобятся 24 ребят от 3 до 6 лет. Вопросы воспитания детей в семье сложны и многообразны. От родителей требуется большие познания, вдумчивость, умение принимать индивидуальный подход к своему ребенку. Для реализации поставленных задач были разработаны этапы проведения обследования и реабилитации детей. В Центр здоровья дети 6 лет и старше направлялись: по инициативе родителей; после пребывания в стационаре по поводу острого заболевания; по рекомендации врача педиатра или медицинских работников образовательных учреждений. Существует метод, который, во всяком случае для первых лет жизни ребенка, можно назвать универсальным, ибо оно одинаково способствует и укреплению здоровья ребенка и правильному его воспитанию.

Результаты и обсуждение. Установлено, что среди детей, имеющих отклонения в здоровье, практически каждый третий ребенок ведет нездоровый образ жизни, тогда как в контрольной группе таких детей насчитывалось. Это-соблюдение режима дня. Ребенка необходимо вовремя и правильно кормить, укладывать спать, выносить на прогулку и такая постоянная соразмерность создает наилучшие условия для жизнедеятельности организма. В отношении детей, которые ведут частично здоровый образ жизни, существенных различий не выявлено как среди тех, кто не всегда соблюдает здоровый образ жизни, так и среди детей, которые выполняют рекомендации по здоровому образу жизни не в полном объеме.

Всем этим достигается двойная польза: одна, состоящая в том, чтобы с самого раннего возраста выработался твердый характер, другая- чтобы такое развитие положительно влияло на его здоровье.

Колыбельные песни матери, общение матери с ребенком, находящимся еще в чреве матери, благоприятно действует на психическое развитие будущего ребенка. Таким образом, изучение социально-гигиенической характеристики детей, имеющих отклонения в здоровье, позволило выявить наиболее значимые элементы образа жизни данной группы, а также особенности образа жизни их семей. К этим элементам относятся: неблагоприятные анамнестические данные (заболевания матери во время беременности, осложнения во время беременности, возраст матери), несоблюдение в семье здорового образа жизни, невысокий уровень медицинской активности. Полученные данные свидетельствуют о необходимости пропаганды здорового образа жизни, информирования родителей о факторах риска возникновения заболевания.

Закключение. Формирование здорового образа жизни в семье является составной частью нашей жизни, включающее в себя всестороннее проявление физической и духовной способностей в единстве с социальной и природной средой. Особое значение в оздоровлении детей имеет организация центров здоровья, которые позволят не только выявить заболевания на ранних стадиях скрининговыми методами, но и проводить профилактику, повышать медицинскую активность родителей и детей, воспитывать мотивирование личной ответственности за свое здоровье, консультировать по вопросам сохранения и укрепления здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физической культурой и спортом, режиму сна, условиям быта, учебы и отдыха, разрабатывать индивидуальную программу по ведению здорового образа жизни.

Использованные литературы:

1. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы; Под ред. А.А. Покровского. М.: Пищевая промышленность, 1977. – 232 с. 9. Кучма В.Р., Ушаков И.Б., Соколова Н.В. и др. Методы оценки качества жизни школьников. – М., 2006. – 98 с.
2. Лозовская М.Е. // Вопросы питания. – 2005. – №3. – С.40–43. 10. Мельников И.В. Здоровое питание. – М., 2005. – С.12
3. Мишин В.Ю. Лекции по фтизиопульмонологии / В.Ю. Мишин, А.К. Стрелис, В.И. Чуканов и др. – М., 2006. – 554 с.
4. Мишин В.Ю. Лечение больных туберкулезом легких: Уч. пособие для врачей. – М., 2006. – 120 с.
5. Zbrziyat Muratova Adolat Vahidova , Gavhar Xudoyorova . Efficacy of lymphotropic administration of bactox (amoxicilin) in the treatment of chronic pneumonia in children . Журнал The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research. Volume 04 Страницы 4-6. 2022.
6. Bobokandova M.F.Xudoyarova G.N. Vaxidova A.M. Kattalarda tillarang stafilokokk infeksiyasi va uning antibiotikka sezgirligi. Перспективные задачи разработки и внедрения инновационных технологий и ветеринарии и животноводстве международная научно-практическая конференция 14-15 октября 2022 г 34-39 стр.
7. Вахидова А.М., Муратова З.Т., Худоярова Г.Н. Плазмокоагулирующее и гемолитические способности штаммов золотистых стафилококков, взятых из содержимого эхинококковых пузырей. Scientific progress. volume 2 | 1 | 1 май 2021.