

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

Мухаммаджонова Афруза Нодирбек кизи

Андижанский государственный институт иностранных языков

Научный руководитель: **Алиева Рано Амануллаевна**

Аннотация

В данной статье рассматриваются научные основы формирования здорового образа жизни у детей и подростков с позиции возрастной физиологии, школьной гигиены и профилактической медицины. Особое внимание уделяется возрастным особенностям умственной работоспособности, механизмам развития утомления, влиянию учебной нагрузки, режима дня, сна, питания, физической активности и санитарно-гигиенических условий обучения на здоровье учащихся. Раскрывается значение профилактических мероприятий, направленных на предупреждение переутомления, гиподинамии, нарушений осанки, зрения и функционального состояния сердечно-сосудистой и нервной систем. Подчеркивается, что формирование здорового образа жизни у школьников должно осуществляться комплексно, с участием образовательной организации, семьи и медицинских работников.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, дети, подростки, гигиена, профилактика, умственная работоспособность, утомляемость, режим дня, физическая активность, школьная среда.

Annotatsiya

Ushbu maqolada bolalar va o'smirlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ilmiy asoslari yosh fiziologiyasi, maktab gigiyenasi va profilaktik tibbiyot nuqtayi nazaridan tahlil qilinadi. O'quvchilarning aqliy ish qobiliyati, charchash mexanizmlari, o'quv yuklamasi, kun tartibi, uyqu, ovqatlanish, jismoniy faollik hamda ta'lim muhitining sanitariya-gigiyenik sharoitlari ko'rib chiqiladi. Maqolada sog'lom turmush tarzini

shakllantirishda maktab, oila va tibbiyot xodimlarining hamkorligi muhim ekani ta'kidlanadi.

Kalit soʻzlar: sogʻlom turmush tarzi, bolalar, oʻsmirlar, gigiyena, profilaktika, aqliy ish qobiliyati, charchoq, kun tartibi, jismoniy faollik.

Abstract

This article examines the scientific foundations of developing a healthy lifestyle among children and adolescents from the perspective of age physiology, school hygiene, and preventive medicine. The paper analyzes mental performance, fatigue mechanisms, educational workload, daily routine, sleep, nutrition, physical activity, and sanitary-hygienic conditions of the educational environment. The study emphasizes the importance of a comprehensive approach involving schools, families, and healthcare professionals in preserving and strengthening students' health.

Keywords: healthy lifestyle, children, adolescents, hygiene, prevention, mental performance, fatigue, daily routine, physical activity, school environment.

Формирование здорового образа жизни у детей и подростков является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования и здравоохранения. В школьном возрасте происходит интенсивное физическое, психическое и социальное развитие организма, формируются основные поведенческие привычки, которые в дальнейшем определяют уровень здоровья человека во взрослом возрасте. Именно поэтому профилактика заболеваний, рациональная организация учебного труда и воспитание гигиенической культуры должны рассматриваться не как дополнительные мероприятия, а как обязательная часть образовательного процесса [1; 42].

Здоровый образ жизни представляет собой систему осознанного поведения, направленного на сохранение и укрепление здоровья. Для детей и подростков он включает соблюдение режима дня, полноценный сон, рациональное питание, регулярную двигательную активность, личную гигиену, профилактику вредных привычек, ограничение чрезмерного использования цифровых устройств, а также формирование устойчивой мотивации к сохранению собственного здоровья. С

физиологической точки зрения здоровье школьника зависит не только от наследственных факторов, но и от условий обучения, характера питания, уровня физической активности, эмоционального состояния и санитарно-гигиенической организации среды [2; 96].

Организм ребенка отличается высокой пластичностью, но одновременно повышенной чувствительностью к неблагоприятным факторам внешней среды. Нервная, эндокринная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы у детей и подростков находятся в процессе развития, поэтому чрезмерная учебная нагрузка, недостаток сна, гиподинамия и психоэмоциональное напряжение могут приводить к нарушению адаптационных механизмов. Возрастная физиология доказывает, что функциональные возможности детского организма не являются уменьшенной копией возможностей взрослого человека; они имеют собственные закономерности развития, которые необходимо учитывать при организации учебной деятельности [3; 117].

Одним из важнейших показателей функционального состояния организма школьника является умственная работоспособность. Она отражает способность учащегося воспринимать, перерабатывать, запоминать и воспроизводить учебную информацию в течение определенного времени. Уровень умственной работоспособности зависит от зрелости центральной нервной системы, состояния анализаторов, эмоционального фона, мотивации, режима дня, качества сна и характера учебной нагрузки. При рациональной организации образовательного процесса работоспособность сохраняется на достаточно высоком уровне, тогда как при перегрузке быстро развивается утомление [4; 183].

Утомление является естественной защитной реакцией организма, возникающей в результате длительной или интенсивной деятельности. Оно проявляется снижением внимания, ухудшением памяти, замедлением мыслительных процессов, раздражительностью, сонливостью, головной болью и снижением общей активности. Если после отдыха функциональное состояние организма восстанавливается, такое утомление считается физиологическим. Однако при

систематическом нарушении режима дня, недостаточном сне и чрезмерной учебной нагрузке может развиваться переутомление, которое уже является неблагоприятным состоянием и требует профилактической коррекции [1; 65].

Возрастные особенности утомляемости имеют большое значение для школьной гигиены. У младших школьников процессы возбуждения в нервной системе часто преобладают над процессами торможения, поэтому они быстро включаются в работу, но не могут долго сохранять устойчивое внимание. Для детей 7–10 лет характерна быстрая истощаемость нервных процессов, поэтому длительные однообразные занятия без смены деятельности приводят к снижению продуктивности. В этом возрасте особенно важны физкультминутки, игровые формы обучения, правильная посадка за партой, достаточная освещенность рабочего места и эмоционально благоприятная атмосфера [2; 134].

У подростков 11–14 лет наблюдается перестройка эндокринной системы, активный рост тела, изменение функций сердечно-сосудистой и нервной систем. В этот период часто отмечаются колебания настроения, повышенная эмоциональная чувствительность, нестабильность внимания и снижение устойчивости к стрессовым ситуациям. Подростковый возраст требует особого педагогического подхода, так как чрезмерное давление, недостаток отдыха и нарушение режима сна могут усиливать утомляемость и снижать интерес к учебной деятельности [3; 149].

У старшеклассников 15–17 лет функциональные возможности организма становятся более устойчивыми, однако возрастает объем интеллектуальной нагрузки, связанный с подготовкой к экзаменам, профессиональным самоопределением и использованием большого количества цифровой информации. Старшеклассники способны дольше сохранять концентрацию внимания, но при длительном учебном напряжении у них также могут возникать признаки переутомления. Особенно неблагоприятно влияет сочетание недостатка сна, длительной работы за компьютером, низкой физической активности и эмоционального стресса [5; 88].

Гигиеническая организация учебного процесса должна строиться с учетом суточной и недельной динамики работоспособности. Наиболее высокая работоспособность у большинства учащихся наблюдается в первой половине дня, после периода адаптации к учебной деятельности. Наиболее сложные предметы целесообразно проводить не в начале и не в конце учебного дня, а в период оптимальной активности нервной системы. Однообразная нагрузка, отсутствие перерывов, большое количество контрольных работ в один день и чрезмерный объем домашних заданий создают условия для функционального перенапряжения организма [1; 91].

Важным фактором профилактики утомления является режим дня. Рациональный режим дня обеспечивает правильное чередование учебной деятельности, отдыха, сна, питания, физической активности и свободного времени. Для детей и подростков особенно важно, чтобы основные элементы режима выполнялись регулярно, поскольку биологические ритмы организма формируются на основе повторяющихся процессов. Нарушение режима сна и бодрствования приводит к снижению внимания, ухудшению памяти, эмоциональной неустойчивости и ослаблению защитных сил организма [4; 205].

Сон является одним из главных механизмов восстановления нервной системы. Во время сна происходит нормализация деятельности центральной нервной системы, восстановление энергетических ресурсов, переработка и закрепление полученной информации. Недостаточная продолжительность сна у школьников приводит к снижению учебной продуктивности, ухудшению настроения, повышению раздражительности и ослаблению иммунной защиты. Особенно опасно хроническое недосыпание, которое постепенно снижает адаптационные возможности организма и повышает риск развития функциональных нарушений [2; 158].

Рациональное питание также является необходимым компонентом здорового образа жизни. В период роста организм ребенка нуждается в достаточном количестве белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды.

Белки необходимы для роста тканей, ферментативных процессов и иммунной защиты; углеводы являются основным источником энергии для нервной системы; жиры участвуют в построении клеточных мембран и гормональной регуляции. Нерегулярное питание, дефицит завтрака, избыток сладких напитков и продуктов с высокой энергетической плотностью могут приводить к снижению работоспособности, нарушению обмена веществ и увеличению риска избыточной массы тела [3; 176].

Двигательная активность является одним из ведущих факторов укрепления здоровья детей и подростков. Регулярные физические упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют развитию мышц, укреплению костной ткани, профилактике нарушений осанки и повышению устойчивости организма к стрессу. Недостаточная двигательная активность, или гиподинамия, отрицательно влияет на обмен веществ, снижает функциональные резервы организма и может способствовать развитию ожирения, нарушений осанки и быстрой утомляемости [5; 89].

Профилактика нарушений осанки имеет особое значение в школьном возрасте. Длительное сидение за партой, неправильная высота стола и стула, ношение тяжелого портфеля, недостаточная физическая активность и слабость мышечного корсета могут приводить к формированию сутулости, асимметрии плечевого пояса и другим нарушениям опорно-двигательного аппарата. Для предупреждения этих состояний необходимо соблюдать требования к школьной мебели, контролировать правильную посадку учащихся, проводить динамические паузы и включать упражнения для укрепления мышц спины и живота [1; 112].

Не менее важной является гигиена зрения. Современные школьники значительную часть времени проводят за учебниками, тетрадями, компьютерами, планшетами и смартфонами. Длительная зрительная нагрузка на близком расстоянии, недостаточная освещенность, неправильная поза и отсутствие перерывов могут способствовать развитию зрительного утомления. Его признаками являются покраснение глаз, слезотечение, ощущение сухости, головная боль и

снижение четкости зрения. Для профилактики необходимо обеспечить достаточное освещение рабочего места, соблюдать оптимальное расстояние до книги или экрана, регулярно делать перерывы и выполнять упражнения для глаз [2; 201].

Цифровая нагрузка стала одним из современных факторов риска для здоровья детей и подростков. Использование электронных устройств само по себе не является вредным при правильной организации, однако чрезмерное экранное время может нарушать режим сна, снижать двигательную активность, усиливать зрительное напряжение и повышать уровень психоэмоционального возбуждения. Особенно неблагоприятно использование смартфонов перед сном, так как это может затруднять засыпание и ухудшать качество ночного отдыха [4; 226].

Психоэмоциональное состояние школьника тесно связано с его физическим здоровьем. Стресс, страх перед оценками, конфликты в коллективе, высокая конкуренция и недостаток поддержки со стороны взрослых могут снижать учебную мотивацию и усиливать утомление. При длительном психоэмоциональном напряжении активизируются механизмы стресс-реакции, изменяется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается мышечное напряжение, ухудшается сон. Поэтому профилактика стресса должна включать создание доброжелательной образовательной среды, развитие коммуникативных навыков, поддержку со стороны учителей и родителей [5; 90].

В рамках исследования были рассмотрены особенности умственной работоспособности и утомляемости у 60 учащихся, условно распределенных на три возрастные группы: младший школьный возраст — 7–10 лет, средний школьный возраст — 11–14 лет и старший школьный возраст — 15–17 лет. Использовались наблюдение за учебной деятельностью, анкетирование учащихся, анализ режима дня, оценка субъективного уровня утомления и измерение отдельных физиологических показателей, включая частоту сердечных сокращений. Исследование имело описательный и сравнительный характер, что позволило выявить общие возрастные тенденции в изменении работоспособности.

Полученные наблюдения показали, что у младших школьников признаки утомления чаще проявлялись во второй половине учебного дня. Наиболее заметными признаками были снижение внимания, увеличение количества ошибок, двигательное беспокойство и потребность в смене деятельности. У учащихся среднего возраста утомляемость зависела не только от объема учебной нагрузки, но и от эмоционального состояния, качества сна и уровня мотивации. У старшеклассников чаще отмечались жалобы на недостаток времени для отдыха, длительное выполнение домашних заданий и напряжение, связанное с подготовкой к экзаменам.

Анализ режима дня учащихся показал, что нарушение сна, недостаточная физическая активность и длительное пребывание за электронными устройствами усиливают проявления утомления. Учащиеся, соблюдающие более рациональный режим дня, как правило, демонстрировали лучшую устойчивость внимания и более высокую продуктивность учебной деятельности. Это подтверждает положение о том, что работоспособность школьников определяется не только индивидуальными способностями, но и образом жизни, условиями обучения и уровнем гигиенической культуры [3; 188].

С гигиенической точки зрения профилактика утомления должна включать несколько взаимосвязанных направлений. Необходимо рационально составлять расписание уроков, учитывать трудность предметов, обеспечивать регулярные перерывы, использовать активные методы обучения, контролировать объем домашних заданий, организовывать физкультурные паузы и создавать благоприятный психологический климат в классе. Важное значение имеет также санитарное состояние учебных помещений: освещенность, вентиляция, температура воздуха, соответствие школьной мебели росту учащихся и соблюдение правил личной гигиены [1; 124].

Формирование здорового образа жизни невозможно без взаимодействия школы и семьи. Образовательная организация формирует знания и навыки, однако именно в семье закрепляются ежедневные привычки ребенка. Родители должны

контролировать режим сна, питание, двигательную активность, экранное время и эмоциональное состояние детей. При этом профилактическая работа должна проводиться не в форме запретов, а через объяснение причинно-следственных связей между образом жизни и самочувствием. Осознанное отношение к здоровью формируется постепенно и требует положительного примера взрослых [2; 219].

Особое значение имеет медицинское и педагогическое просвещение учащихся. Дети и подростки должны понимать, почему важно соблюдать режим дня, зачем необходима физическая активность, как питание влияет на работоспособность, почему вредно хроническое недосыпание и каким образом стресс отражается на организме. Такие знания способствуют формированию внутренней мотивации к здоровому поведению. Без мотивации гигиенические рекомендации часто остаются формальными и не переходят в устойчивые привычки [4; 241].

Таким образом, научные основы формирования здорового образа жизни у детей и подростков включают знания возрастной физиологии, школьной гигиены, психологии развития и профилактической медицины. Умственная работоспособность школьников зависит от возраста, функционального состояния нервной системы, характера учебной нагрузки, режима сна, питания, двигательной активности и эмоционального благополучия. Младшие школьники нуждаются в частой смене деятельности и регулярных паузах, подростки — в поддержке в период физиологической перестройки организма, старшеклассники — в профилактике переутомления и стрессовых состояний. Комплексная организация учебного процесса, соблюдение санитарно-гигиенических требований, активное участие семьи и формирование у учащихся ответственного отношения к здоровью являются основой профилактики заболеваний и повышения качества образования.

Список использованной литературы

1. Безруких М.М. Школьная физиология. — Москва, 2018.
2. Кузнецова Л.И. Возрастная физиология. — Санкт-Петербург: Питер, 2019.
3. Айзман Р.И. Основы возрастной физиологии. — Новосибирск, 2021.

4. Смирнов В.М. Физиология человека. — Москва: Медицина, 2020.
5. Aliyeva R.A. Stressful Conditions in Students Affecting the Cardiorespiratory System of the Body // TLEP — International Journal of Multidiscipline. — 2025. — Vol. 2. — № 5. — P. 88–90.