

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Абдуллаева Мумтозабегим

Андижанский государственный институт

иностранных языков

Научный руководитель:

Алиева Рано Амануллаевна

Аннотация

В статье рассматриваются основные гигиенические факторы, влияющие на сохранение здоровья детей школьного возраста. Подробно раскрываются такие аспекты, как режим дня, рациональное питание, физическая активность, личная гигиена и условия обучения. Особое внимание уделяется роли школы и семьи в формировании у детей устойчивых здоровых привычек. Обосновывается необходимость комплексного и системного подхода к сохранению здоровья учащихся.

Annotatsiya

Maqolada maktab yoshidagi bolalar sog'ligini saqlashga ta'sir etuvchi asosiy gigiyenik omillar batafsil yoritilgan. Kun tartibi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena va ta'lim sharoitlari keng tahlil qilingan. Maktab va oilaning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni alohida ko'rsatib berilgan.

Abstract

The article discusses the main hygienic factors affecting the health of school-age children. Such aspects as daily routine, proper nutrition, physical activity, personal hygiene, and learning conditions are analyzed in detail. Special attention is paid to the role

of school and family in developing healthy habits. The necessity of a comprehensive approach to maintaining children's health is emphasized.

Ключевые слова: гигиена, здоровье, школьники, режим дня, питание, профилактика, физическая активность

Kalit soʻzlar: gigiyena, sogʻliq, oʻquvchilar, kun tartibi, ovqatlanish, profilaktika, jismoniy faollik

Keywords: hygiene, health, schoolchildren, daily routine, nutrition, prevention, physical activity

Здоровье детей школьного возраста является важнейшим показателем благополучия общества. В этот период организм активно растет и развивается, формируются основные системы организма, а также закладываются привычки, которые сохраняются на протяжении всей жизни. Именно поэтому особое значение приобретают гигиенические факторы, обеспечивающие нормальное развитие ребенка и профилактику заболеваний [4].

К числу основных гигиенических факторов относятся режим дня, питание, двигательная активность, личная гигиена и условия окружающей среды. Все они взаимосвязаны и в совокупности определяют уровень здоровья школьников.

Одним из важнейших факторов является режим дня. Правильно организованный режим способствует рациональному распределению времени, снижает утомляемость и повышает работоспособность. Особенно важно соблюдение режима сна. Недостаток сна приводит к ухудшению памяти, снижению концентрации внимания и повышенной раздражительности [2]. В среднем школьнику необходимо не менее 8–9 часов сна в сутки.

Следующим важным фактором является питание. Рацион должен быть разнообразным и сбалансированным. В него должны входить белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Особое значение имеет регулярность приема

пищи. Пропуск завтрака или злоупотребление фастфудом может привести к нарушениям пищеварения и снижению иммунитета [5].

Физическая активность играет не менее значимую роль. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению мышц, улучшению работы сердца и лёгких, а также положительно влияют на психоэмоциональное состояние ребенка. Однако в современных условиях многие дети ведут малоподвижный образ жизни, что связано с длительным использованием компьютеров и мобильных устройств. Это приводит к нарушениям осанки, снижению выносливости и ухудшению общего состояния здоровья.

Особое внимание следует уделять личной гигиене. Соблюдение элементарных правил, таких как мытьё рук, уход за телом, чистка зубов, помогает предотвратить множество инфекционных заболеваний. Формирование этих навыков должно начинаться с раннего возраста и поддерживаться как в семье, так и в школе

Не менее важным фактором являются условия обучения. Освещение, температура, вентиляция, правильная организация рабочего места — всё это влияет на здоровье школьника. Например, плохое освещение может привести к ухудшению зрения, а неправильная посадка за партой — к искривлению позвоночника.

Важную роль играет психологический климат. Стресс, перегрузки, конфликты в школе или семье могут отрицательно сказаться на здоровье ребенка. Поэтому необходимо создавать благоприятную и поддерживающую атмосферу как в образовательном учреждении, так и дома.

Формирование здоровых привычек невозможно без участия школы и семьи. Учителя должны систематически проводить воспитательную работу, направленную на формирование культуры здоровья. Родители, в свою очередь, должны быть примером для детей и поддерживать правильный образ жизни.

Современные педагогические подходы предполагают использование интерактивных методов обучения. Это могут быть тренинги, игровые формы,

проекты и практические занятия. Такие методы позволяют не только передавать знания, но и формировать устойчивые навыки поведения [3].

Таким образом, сохранение здоровья детей школьного возраста зависит от комплекса гигиенических факторов. Их соблюдение требует совместных усилий школы, семьи и самого ребенка. Только при системном подходе возможно формирование здорового и гармонично развитого поколения [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.