



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

Научный руководитель— Алиева Рано Амануллаевна

Студент - Рахимова Зарина Анваровна

Андижанский Государственный институт иностранных языков

Аннотация: Современные научные исследования подчеркивают важность комплексного подхода к формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) у детей и подростков. Данная статья посвящена изучению гигиены и профилактики как ключевых элементов ЗОЖ, а также нейрофизиологическим аспектам — сну и циркадным ритмам. Показана их роль в физическом, психическом и когнитивном развитии ребёнка. Предлагаются пути повышения эффективности профилактических программ в образовательной среде.

Введение

Формирование здорового образа жизни у детей и подростков – это важнейшая задача как системы образования, так и здравоохранения. ЗОЖ включает в себя не только рациональное питание, физическую активность и отказ от вредных привычек, но и важнейшие аспекты гигиены и профилактики, такие как соблюдение режима дня, качественный сон, гигиена тела и эмоциональное благополучие.

Особое внимание заслуживает вопрос сна и циркадных ритмов — биологических часов организма, регулирующих чередование фаз сна и бодрствования. Современные подростки особенно подвержены нарушениям сна, что влечёт за собой снижение когнитивных функций, ухудшение настроения и ослабление иммунитета. Эти нарушения могут быть предупреждены через формирование устойчивых гигиенических привычек и образовательные меры профилактического характера.

Материалы и методы исследования:

Для написания статьи были использованы следующие методы:



- анализ современных научных публикаций (включая работы ВОЗ, НИИ педиатрии и сна);
- опросы и анкетирование учащихся (в возрасте от 10 до 17 лет);
- интервью с педагогами и родителями о привычках сна и гигиене детей;
- сравнительный анализ графиков активности и сна подростков (в будние и выходные дни).

В качестве теоретической базы использовались труды в области нейрофизиологии сна, гигиены и возрастной психологии.

Результаты и обсуждение

1. Значение гигиены как основы ЗОЖ.

Гигиенические навыки, такие как регулярное мытье рук, чистка зубов, уход за кожей и одеждой, напрямую связаны с профилактикой инфекционных заболеваний и формированием дисциплины. С раннего возраста дети, обученные основам личной гигиены, демонстрируют более устойчивое поведение, лучше адаптируются в социальной среде, реже болеют.

2. Физическая активность и режим дня.

Физическая активность способствует нормализации обмена веществ, улучшению сна и психоэмоционального состояния. В то же время, несоблюдение режима дня, позднее засыпание и ранние подъемы в школьные дни становятся причиной хронического стресса у подростков.

3. Сон и циркадные ритмы: нейрофизиологические аспекты.

Циркадные ритмы — это внутренние биологические часы организма, регулируемые гипоталамусом (супрахиазматическим ядром). У детей и подростков эти ритмы еще не полностью стабилизированы. В подростковом возрасте происходит физиологическое смещение фазы сна на более позднее время (синдром задержки фазы сна).

Последствия недосыпания у подростков:

- * Нарушение памяти и внимания
- * Ухудшение настроения и повышение тревожности
- * Снижение иммунитета



*** Повышенный риск ожирения и метаболических расстройств**

Современные исследования показывают, что подросткам необходимо не менее 8–10 часов сна в сутки. Однако из-за раннего начала школьных занятий и увлеченности гаджетами подавляющее большинство подростков спит не более 6–7 часов.

4.Профилактика нарушений сна и рекомендации:

- Просвещение родителей и педагогов о значении сна
- Ограничение экранного времени за 1–2 часа до сна
- Формирование регулярного режима засыпания и пробуждения
- Использование естественного освещения днем и снижение яркости вечером
- Модификация школьного расписания (позднее начало уроков)
- Обеспечение тишины, комфорта и прохлады в спальне ребенка

Выводы

Формирование здорового образа жизни у детей и подростков невозможно без учета их физиологических и психологических особенностей. Сон и циркадные ритмы играют ключевую роль в поддержании здоровья, эмоционального равновесия и учебной успеваемости. Систематическое внедрение образовательных и профилактических программ, направленных на укрепление гигиенических привычек, должно стать приоритетом в школьной и семейной среде.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. ВОЗ. Рекомендации по здоровому образу жизни для детей и подростков. Женева, 2021.
2. Лебедев А.В. «Сон и мозг: основы нейрофизиологии». – М.: Наука, 2020.
3. Вейн А.М. «Биологические ритмы и здоровье». – М.: Медицина, 2019.
4. Громова О.А. «Гигиена детского возраста». – СПб.: Питер, 2021.
5. Carskadon M.A. «Adolescent sleep patterns: biological, social, and psychological influences». – Cambridge University Press, 2019. Национальный исследовательский центр сна (Россия): <https://somnology.ru>