

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

*Научный руководитель – Алиева Рано Амануллаевна
ФИО студента: Рустамова Гулираъно Парвозбековна
Андижанский Государственный институт иностранных языков*

Аннотация

Подростковый возраст — это критически важный этап развития человека, характеризующийся интенсивными физиологическими, психоэмоциональными и социальными изменениями. В этот период закладываются основы будущего здоровья и формируются привычки, оказывающие влияние на всю дальнейшую жизнь. В статье рассматриваются ключевые аспекты гигиены и профилактики, направленные на поддержание и укрепление здоровья подростков. Освещены особенности гормональных изменений, факторы риска, а также предложены меры по формированию устойчивого здорового образа жизни.

Введение

Подростковый возраст охватывает временной промежуток от 10 до 18 лет и является одним из наиболее значимых периодов в жизни человека. В это время происходят интенсивные процессы биологического, психологического и социального развития. Ускоренный рост, изменение гормонального фона, становление самосознания и социальной идентичности делают подростков уязвимыми к воздействию внешних и внутренних факторов.

Формирование привычек здорового образа жизни в этот период имеет решающее значение, поскольку именно в подростковом возрасте закладываются поведенческие установки, влияющие на здоровье в зрелом возрасте. В связи с этим особую актуальность приобретает комплексный подход к вопросам гигиены и профилактики среди подростков.

Материалы и методы

Исследование основано на аналитическом обзоре современных научных публикаций отечественных и зарубежных авторов в области подростковой медицины, педиатрии, психологии и педагогики. Используются методы сравнительного анализа, систематизации данных, а также обобщения научных подходов к вопросам формирования здорового образа жизни у подростков.

Дополнительно проанализированы данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и рекомендации Министерства здравоохранения по вопросам охраны здоровья детей и подростков.

Результаты и обсуждение

1. Гормональные и физиологические изменения.

Пубертат сопровождается значительными изменениями в работе эндокринной системы, в том числе повышением секреции половых гормонов (эстрогенов и андрогенов), что вызывает ускоренный рост, половое созревание и изменение эмоционального состояния. Эти процессы могут вызывать стресс, раздражительность, колебания настроения и снижение самооценки.

2. Гигиенические навыки.

Формирование базовых гигиенических привычек (личная гигиена, режим дня, физическая активность, рациональное питание) играет ключевую роль в профилактике заболеваний. Большинство хронических заболеваний взрослых формируются именно в детском и подростковом возрасте на фоне неправильного образа жизни.

3. Психоэмоциональное здоровье.

Подростки часто сталкиваются с психологическим давлением: повышенные учебные нагрузки, конфликты в семье, буллинг, формирование самоидентичности. Все это влияет на психическое здоровье. Психогигиена и профилактика тревожных состояний требуют регулярной работы школьных психологов и воспитателей.

4. Профилактика вредных привычек.

Распространённость курения, употребления алкоголя и психоактивных веществ среди подростков остаётся тревожной. Необходимы целенаправленные просветительские программы, вовлечение родителей, школ и медучреждений в профилактическую работу.

5. Роль семьи и образовательных учреждений.

Семья и школа должны выступать единым фронтом в деле воспитания здорового образа жизни. Необходимо развивать программы здоровьесбережения в образовательной среде и усиливать родительское участие в формировании положительных поведенческих установок.

Выводы

1. Эндокринные и физиологические изменения в подростковом возрасте требуют пристального внимания со стороны медицинских работников и педагогов.

2. Формирование устойчивых гигиенических и поведенческих привычек возможно только при комплексном подходе, включающем семью, школу и медицинские учреждения.

3. Особую роль играет психопрофилактика, направленная на предотвращение тревожных и депрессивных состояний.

4. Своевременная профилактика вредных привычек значительно снижает риск развития зависимостей во взрослом возрасте.

Список использованной литературы

1. Баранов А.А., Захарова И.Н., Скворцова В.И. Эндокринология детского и подросткового возраста. – М.: МЕДпресс, 2019.
2. World Health Organization. Adolescent health and development. – Geneva: WHO, 2020.
3. Коростелева М.М. Психология подростка. – СПб.: Питер, 2021.
4. Захарова Н.Е. Гигиена детей и подростков. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020.
5. Ковалева С.В. Формирование здорового образа жизни у школьников. – Казань: КФУ, 2022.