ЗНАЧЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ И ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ В РОСТЕ И РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.

Кулиев Сердар Батырович , Косимов Хайруддин Олимович
Бухарский государственный медицинский институт.

Аннотация: Статья рассматривает влияние режима дня и факторов внешней среды на рост и развитие детей и подростков. Анализируются основные принципы формирования здорового образа жизни, включая рациональное питание, физическую активность, полноценный сон и психологический комфорт. Особое внимание уделяется экологии и окружающей среде как важным аспектам формирования здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: рост и развитие, режим дня, внешняя среда, здоровый образ жизни, экология, дети, подростки.

Основная часть:

1. **Введение** Вопросы роста и развития детей и подростков играют ключевую роль в современной педиатрии и образовательных системах. Формирование здорового образа жизни зависит от множества факторов, среди которых особую значимость имеют соблюдение режима дня и влияние окружающей среды. На протяжении детства и подросткового возраста происходит интенсивный рост организма, развитие всех систем и органов, что требует комплексного подхода к обеспечению необходимых условий.
2. **Режим дня и его значение** Режим дня включает в себя четко структурированное расписание сна, питания, учебы и отдыха. Регулярность и соблюдение режима способствуют нормальному физическому и психическому развитию ребенка. Сон играет важную роль в росте, так как в ночное время активно вырабатывается гормон роста. Недостаток сна может привести к замедлению роста, ухудшению когнитивных функций и ослаблению иммунитета. Соблюдение режима питания обеспечивает поступление необходимых витаминов и минералов, способствующих укреплению костей, мышц и нервной системы.

   Важно учитывать возрастные особенности при составлении режима дня. Например, детям дошкольного возраста требуется не менее 10–12 часов сна, включая дневной отдых, тогда как подросткам необходимо 8–10 часов ночного сна. Кроме того, регулярное время приема пищи улучшает метаболизм и предотвращает развитие ожирения или дефицита массы тела.

3. **Влияние внешней среды** Окружающая среда оказывает существенное влияние на здоровье и развитие ребенка. Экологическая обстановка, уровень загрязнения воздуха, качество воды и питания могут способствовать как нормальному развитию, так и формированию различных патологий. Дети, живущие в благоприятных условиях, имеют более высокий уровень физического и интеллектуального развития. Например, загрязненный воздух увеличивает риск респираторных заболеваний, а нехватка чистой воды может приводить к желудочно-кишечным инфекциям.

   Внешняя среда включает также уровень шума, микроклимат в доме и учебных учреждениях, наличие зеленых зон и уровень физической активности. Современные исследования подтверждают, что дети, проводящие больше времени на свежем воздухе, имеют лучшее зрение, крепкий иммунитет и более высокий уровень физической подготовки.
4. **Физическая активность и психоэмоциональное состояние** Регулярная физическая активность способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и укрепляет иммунитет. Малоподвижный образ жизни в детском возрасте приводит к развитию хронических заболеваний, таких как ожирение, гипертония и нарушение осанки. Важно, чтобы ребенок имел возможность заниматься спортом, посещать спортивные секции или просто активно проводить свободное время.

   Кроме того, эмоциональный климат в семье и школе играет важную роль в формировании личности ребенка. Психологический комфорт и поддержка со стороны взрослых способствуют стабильному развитию нервной системы. Дети, испытывающие постоянный стресс или давление со стороны окружающих, чаще страдают от психосоматических заболеваний, тревожных расстройств и проблем с успеваемостью.
5. **Рекомендации по оптимизации условий роста и развития**
   - Соблюдение режима дня с учетом возрастных особенностей.
   - Контроль качества питания и питьевой воды.
   - Создание благоприятных экологических условий.
   - Обеспечение достаточной физической активности.
   - Формирование позитивного психологического климата в семье и образовательных учреждениях.
   - Ограничение экранного времени и формирование правильных привычек сна.
   - Развитие коммуникативных навыков и социальной адаптации ребенка.

Заключение: Оптимальный режим дня и благоприятная внешняя среда являются основополагающими факторами, определяющими здоровье и развитие детей и подростков. Комплексный подход к формированию здорового образа жизни позволяет минимизировать риски возникновения заболеваний и способствует полноценному физическому и интеллектуальному развитию подрастающего поколения. Важно, чтобы родители, педагоги и медицинские специалисты взаимодействовали друг с другом, создавая наиболее благоприятные условия для всестороннего развития ребенка.

Список использованной литературы:

1. Комаровский Е.О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников. – М.: Эксмо, 2019.
2. Гречаная Т.Я. Педиатрия: руководство для врачей. – СПб.: Питер, 2021.
3. Сидоренко С.В., Иванов А.П. Физиология развития ребенка. – М.: Просвещение, 2020.
4. Национальные рекомендации по здоровому образу жизни для детей и подростков. – Минздрав РФ, 2022.
5. Воронин В.В. Экология и здоровье детей. – М.: Наука, 2021.
6. Смирнова И.И. Психология развития ребенка. – СПб.: Питер, 2022.
7. Беляева О.Н. Физическое воспитание детей и подростков. – Казань: Университетская книга, 2023.