

## **РОЛЬ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Муминова Доно Фахритдиновна

Ассистент Кафедры фундаментальных медицинских дисциплин  
Ташкентского Международного Университета Кимё

Ройфе Милана Шмулевна

Студентка 3 курса Лечебного факультета  
Ташкентского Международного Университета Кимё

### **Аннотация**

Формирование гигиенической культуры у детей и подростков рассматривается в современной науке как один из ключевых детерминантов общественного здоровья и устойчивого развития популяции. Целью гигиенического воспитания является не только усвоение базовых санитарно-гигиенических знаний, но и становление устойчивых поведенческих паттернов, направленных на сохранение соматического и психического здоровья в условиях возрастающих учебных и психоэмоциональных нагрузок. Состояние здоровья ребенка на этапе начала систематического обучения выступает критически важной стартовой позицией, определяющей как академическую успешность, так и долгосрочную траекторию физического и психосоциального развития. В обзоре анализируются современные подходы к гигиеническому обучению в системе школьного образования, роль семьи и образовательных учреждений в профилактике наиболее распространённых соматических, инфекционных и поведенческих нарушений, а также актуальные вызовы, связанные с изменением образа жизни детей и подростков. Показано, что интеграция санитарно-гигиенических знаний в учебный процесс при активном участии родителей и педагогов является необходимым условием формирования здорового образа жизни и профилактики хронических заболеваний в дальнейшей жизни.

**Ключевые слова:** гигиеническое воспитание, здоровье детей, двигательная активность, образ жизни, профилактика заболеваний, школьники, подростки, общественное здоровье.

### **Introduction**

#### **Актуальность.**

В условиях трансформации образовательной среды и цифровизации детского досуга проблема воспитания здорового подрастающего поколения приобретает особую научную и социальную значимость. Многочисленные исследования указывают на устойчивую тенденцию роста заболеваний, связанных с нарушением санитарно-гигиенического поведения, гиподинамией и несбалансированным режимом дня у школьников. Среди наиболее распространённых состояний выделяются нарушения

опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие), зрительные расстройства, алиментарные дефициты, ожирение, а также широкий спектр инфекционных и паразитарных заболеваний.

Дополнительным фактором риска в последние годы стало увеличение времени, проводимого детьми в цифровой среде. Показательно, что в 2018 году Всемирная организация здравоохранения в одиннадцатом пересмотре Международной классификации болезней (МКБ-11) впервые включила игровое расстройство, связанное с онлайн-видеоиграми, что отражает признание поведенческих зависимостей в качестве значимой медико-социальной проблемы. Таким образом, несмотря на развитие профилактической медицины и школьной гигиены, сохраняется необходимость комплексного пересмотра подходов к формированию здорового образа жизни у детей и подростков.

### **Цель исследования**

Целью настоящего обзорного исследования является систематизация и аналитическое осмысление подходов к гигиеническому воспитанию детей и подростков в образовательных учреждениях с позиций профилактики соматических, инфекционных и психоэмоциональных нарушений. Особое внимание уделяется роли школы и семьи как ключевых социальных институтов, формирующих поведенческие установки, а также значению раннего начала гигиенического обучения как фактора долгосрочного сохранения здоровья и повышения адаптационного потенциала растущего организма.

### **Материалы и методы**

В основе обзора лежит анализ педагогических, гигиенических и медико-профилактических концепций, применяемых в системе общего образования. Рассматриваются следующие тематические блоки: гигиена учебного процесса, анатомо-физиологические особенности детского организма, рациональная организация режима дня, профилактика нарушений осанки и зрения, личная и общественная гигиена, основы здорового питания, физическая культура и закаливание, профилактика травматизма и вредных привычек.

Особое внимание уделяется возрастной дифференциации содержания гигиенического обучения. В начальной школе акцент делается на формирование базовых навыков самообслуживания и культурного поведения, в среднем звене — на осознание причинно-следственных связей между условиями среды и состоянием здоровья, а в старших классах — на освоение практических навыков первой помощи, основ безопасности труда и профилактики профессиональных рисков. Важным компонентом является междисциплинарная интеграция гигиенических знаний в курсы биологии, физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности и других учебных дисциплин.

### **Результаты и обсуждение**

Анализ показывает, что эффективность гигиенического воспитания во многом определяется учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. В младших классах доминируют наглядные и практико-ориентированные методы

обучения, основанные на наблюдениях и личном опыте ребенка. Визуальные материалы, моделирование ситуаций и демонстрация элементарных экспериментов способствуют лучшему усвоению санитарно-гигиенических норм.

В подростковом возрасте возрастает значение объяснительных и дискуссионных форм работы, позволяющих сформировать осознанное отношение к собственному здоровью, профилактике инфекционных заболеваний и отказу от вредных привычек. Таким образом, гигиеническое воспитание выступает не только как система передачи знаний, но и как инструмент формирования ценностных ориентаций и ответственности за собственное благополучие. Несмотря на достигнутые успехи, проблема недостаточной двигательной активности и несбалансированного образа жизни сохраняет свою актуальность, что подчеркивает необходимость дальнейшего развития профилактических программ.

### **Выводы**

Гигиеническое воспитание следует рассматривать как непрерывный и многоуровневый процесс, начинающийся в раннем детстве и продолжающийся на протяжении всего периода школьного обучения. Школа, действуя в тесном взаимодействии с семьей и медицинскими специалистами, играет ключевую роль в формировании устойчивых гигиенических навыков и культуры поведения. Соблюдение санитарно-гигиенических норм позволяет существенно снизить риск развития хронических и инфекционных заболеваний, нарушений опорно-двигательного аппарата, зрительных расстройств и психоэмоционального перенапряжения.

В перспективе системное гигиеническое воспитание способствует формированию физически и психически здорового, социально адаптированного поколения, что имеет стратегическое значение для общественного здоровья и социально-экономического развития общества, и что в свою очередь, наш взгляд требует разработки соответствующей Программы.

### **Литература**

1. Закон Республики Узбекистан - Национальная программа подготовки кадров. Т., 2017. Тошкент. // Нормативные документы высшего образования.
2. Закон Республики Узбекистан - О государственной молодежной политике. – Т., 2018.
3. Указ Президента Республики Узбекистан № УП-19 от 5.02.2026 - О мерах по дальнейшему совершенствованию системы дошкольного образования и воспитания. - Т., 2026.
4. Шавкат Мирзияев. // Мы все вместе построим свободное, демократическое и процветающее государство Узбекистан. – Т. – 2017.
5. Пронина Е.Н., Лукашевич В.В.. // Психология и педагогика. Учебник для студентов ВУЗов.– М.: 2018.