Journal of Biomedical Sciences | ISSN: 2960-9356
Research Article Peer-review, Open Access

Значение Здорового Образа Жизни В Укреплении Здоровья Подростков

Саломова Феруза Ибодуллаевна [1]

Хакимова Дурдона Сайдиновна [2]

Аннотатция: Актуальность проблемы. Охрана здоровья детей и подростков является одной из стратегических задач общества и государства, которая предполагает сосредоточение внимания на профилактике возникновения и развития заболеваний.

Формирование культуры здорового образа жизни у молодежи, которая считается главным субъектом развития общества, является одной из важнейших задач сегодняшнего дня. Забота о молодежи, будущем нашей страны, стала одним из приоритетов политики нашего государства. В нашей стране 1998 год объявлен “Годом семьи”, 2000 год – “Годом здорового поколения”, 2008 год – “Годом молодежи”, 2010 год – “Годом идеального поколения”, 2014 год – “Годом здорового ребенка”, 2016 год – “Год здоровой матери и ребенка”, 2021 год назван “Годом расширения прав и возможностей молодежи и укрепления”, Указ Президента Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиеева от 5 июля 2017 года "О повышении эффективности государственной молодежной политики и применении деятельности Союза молодежи Узбекистана" и принятые на их основе государственные программы, по инициативе президента страны, на основании о создании совершенно новой организации - Союза молодежи Узбекистана, государственной организации Постановление главы нашего государства от 18 декабря 2018 года "О мерах по поддержке профилактики неинфекционных заболеваний, здоровому образу жизни и повышению уровня физической активности населения" также было принято с большим вниманием к улучшению здоровья населения, в том числе молодежи.

[1] д.м.н., профессор, Заведующая кафедрой гигиены окружающей среды Ташкентский государственный медицинский университет, Ташкентский государственный медицинский университет, Ташкент, Узбекистан

[2] PhD, ассистент кафедры гигиены окружающей среды Ташкентский государственный медицинский университет, Ташкентский государственный медицинский университет, Ташкент, Узбекистан

Согласно официальной статистике, наиболее значительный рост заболеваемости за последние 10 лет наблюдался среди подростков старшего возраста [1].

Современные школьники проводят в школе не менее трети рабочего дня, показатели их здоровья имеют явные негативные тенденции [2].

Подростки составляют самую важную и перспективную часть нашего общества, от которой зависит развитие страны. В условиях нестабильной социально-экономической и экологической ситуации, неправильного питания, внедрения инновационных технологий в преподавание, увеличения объема и сложности учебной нагрузки, неблагоприятной психологической обстановки в гаджетах, семьях и школьных группах, снижения спортивных занятий по общей физической активности, а также, вместе взятых с другими причинами, приводящими к неспособности детей и подростков адаптироваться к в результате проблема ослабления анатомо-физиологического, физического и психического здоровья учащихся современной школы остается актуальной [3].

Цель исследования. Формирование здорового образа жизни с целью гигиенической оценки режима дня учащихся средней школы, а также профилактики их заболеваний.

Материалы и методы исследования. В опросе 249 и 29 учащихся средних школ города Ташкента приняли участие в общей сложности анкетировании 800 подростков в возрасте от 14 до 17 лет, 403 мальчика (М), 397 девочек (Д).

Полученные результаты и их обсуждения. Здоровье - это одна из важных составляющих взросления человека, гарантия того, что у человека есть право, которое никто не может нарушить, на саморазвитие, активное участие в личной и общественной жизни. Здоровый образ жизни включает в себя такие понятия, как продуктивная работа, активный отдых, диетология и спорт, закаливание организма, соблюдение личной гигиены, упорядоченное питание, отказ от вредных привычек, умственное и духовное питание, регулярное обследование у врача.

Распорядок дня подростков, конечно, отличается от регулирования и организации свободного времени маленьких детей. По сути, это переходный период, сочетающий в себе элементы, характерные для детского распорядка дня, и режим, необходимый взрослым.

Основные различия между режимами детей и подростков связаны со следующими: частотой приема пищи; продолжительностью сна; продолжительностью и объемом физических и психических нагрузок. Конечно, время для отдыха тоже разное.

Ежедневный рацион подростка должен включать в себя: утреннюю физкультуру и умывание; отдых и участие в интересных занятиях; правильное питание; полноценный сон; уделение времени занятиям физкультурой и спортом; пребывание на свежем воздухе; правильную организацию занятий; своевременный сон. Конечно, распорядок дня зависит от уровня загруженности.

В нашем исследовании, когда изучались начальные показатели распорядка дня учащихся, результаты показали следующее: среди опрошенных учащихся 249-й школы 11,4% мальчиков и 7,2% девочек регулярно занимаются утренней физической культурой (в 29-й школе этот показатель составляет 8,7% и 18,3% соответственно); 23,3% мальчиков и 20,7% девочек - не занимаются регулярно (в 29-й школе 18,5% и 19,5%); 39,3% мальчиков и 43,3% девочек - занимаются время от времени (в 29-й школе 39,6% и 34,5%); 26% мальчиков и 28,8% девочек вообще не занимаются (в 29-й школе 33,2% и 27,7%).

В нашем исследовании также изучалось время, которое школьники тратят на выполнение домашних заданий в своем распорядке дня. Выяснилось, что 17,6% учащихся 9-х классов 249-й школы тратят один час на подготовку к занятиям (в 29-й школе этот показатель составляет 30,7%); от одного до двух часов - 51,3% и 49,4%; а те, кто тратит три часа и более, составляют 24,7% и 17,5%. Эти данные показывают, что учащиеся 249-й школы, независимо от возраста,

выделяют больше времени на выполнение домашних заданий по сравнению с учащимися 29-й школы. Установлено, что данное явление более характерно для мальчиков: в частности, среди мальчиков 249-й школы те, кто выполняет домашние задания более четырех часов, в четыре раза больше по сравнению с учащимися 29-й школы.

Нормальный сон является важной составной частью распорядка дня, необходимой для физического и умственного развития. Сколько часов подросткам нужно спать? Потребность в нормальном сне изменяется в зависимости от возраста. У начальных школьников средняя продолжительность сна составляет 9 часов, у учащихся средней школы - 8 часов, а у старшеклассников - 7 часов. Результаты нашего исследования показали, что недостаток сна у детей в сравниваемых группах практически одинаков (соответственно 12,7% и 12,4%). Мы предположили, что это связано с ранним началом занятий в первой смене (в 8:00) и поздним отходом ко сну.

Для подростков важно правильно организовать режим питания. Необходимо обращать внимание на калорийность пищи, наличие витаминов, белков, жиров и углеводов. В рационе должны присутствовать продукты, богатые кальцием. Подростки должны ежедневно потреблять кальцийсодержащие продукты.

Питание подростка должно быть регулярным. Завтрак - первый дома, второй в школе; обед; полдник после обеда; ужин. Меню должно быть максимально разнообразным, чтобы ребенок получал необходимое количество основных, важных питательных веществ, а также второстепенных компонентов из пищевых продуктов. Рекомендуется, чтобы ужин проходил каждый день в одно и то же время[5].

В ходе нашего исследования, оценивая питание учащихся, мы также обращали большое внимание на их режим питания, поскольку при изменении рационов нарушается положительный рефлекс на еду, и пропадает аппетит. Школьники должны принимать пищу как минимум три раза в день (СанКваМ 0017-21). При определении трехразового питания среди учащихся было установлено, что 16,8% учащихся 249-й школы и 19,8% учащихся 29-й школы питаются три раза в день. Среди школьников 249-й школы 55,7% завтракали, тогда как в 29-й школе этот показатель составил 53,5%. В сравнительных группах было установлено, что 72,5% учащихся 249-й школы и 86,5% учащихся 29-й школы обедают дома или в общественных местах.

Все учащиеся, участвующие в опросе, принимают ужин дома, при этом традиционно на ужин готовят высококалорийные блюда.

Школьники должны питаться как минимум три раза в день (СанКваМ 0017-21). В ходе исследования режима питания учащихся школы было установлено, что 81,7% школьников имеют нарушения в своем режиме питания.

Анализ ежедневного питания учащихся под наблюдением показал, что они не потребляют в достаточном объеме молоко и молочные продукты (масло, сыр, творог), мясо и мясные изделия (колбасы, сосиски), рыбу и рыбные продукты, а также яйца. Продукты, богатые витаминами и минералами, особенно свежие овощи и фрукты, также недостаточно потребляются.

Таким образом, в рамках нашего исследования было выявлено, что некоторые учащиеся не соблюдают режим питания (снижение количества приемов пищи, увеличение времени между приемами пищи), а также наблюдается низкое качество пищевого рациона. Эти результаты подтверждают, что ежедневный рацион современных школьников не соответствует гигиеническим требованиям и приводит к дефициту кальция, железа, витаминов и других макро- и микроэлементов в организме. Правильное и регулярное питание является одним из главных факторов, оказывающих наибольшее влияние на развитие и здоровье растущего организма.

Учитывая важность расписания уроков для здоровья учащихся, мы также проанализировали расписание уроков (18 вариант) и его соответствие санитарно-гигиеническим требованиям.

Установлено, что ежедневная учебная нагрузка в обеих школах превышает гигиенические нормы на 1-2 часа (СанКваМ 0341-16 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации и условиям образования в образовательных учреждениях»).

Правильно составленное расписание уроков должно учитывать распределение всех учебных предметов по их уровню сложности, чтобы максимальные нагрузки приходились на середину недели, такие как вторник и среда. (СанКваМ 0341-16, Глава 13, Приложение 3)

Исследование показало, что в школах, проводивших исследование, самая низкая учебная нагрузка приходилась на вторник, день, когда в 37% случаев наблюдалась самая высокая успеваемость. В большинстве классов максимальная учебная нагрузка приходилась на дни (понедельник и субботу), соответствующие минимальной умственной работоспособности.

Вывод. Соблюдение распорядка дня является основой здорового образа жизни. Распорядок дня должен быть организован так, чтобы включать в себя прием пищи, сон, отдых, время на свежем воздухе, получение знаний, физическую активность и другие виды деятельности в нужное время. Соблюдение распорядка дня укрепляет здоровье, предотвращает усталость, воспитывает дисциплину, силу воли и порядок, а также формирует полезные навыки.

В сравнительных группах школьников было отмечено нарушение распорядка дня у большинства учащихся (снижение физической активности, увеличение учебной нагрузки, рост использования аудиовизуальных средств и компьютерной техники), а также несоблюдение правил здорового питания, что проявляется в уменьшении числа приемов пищи, увеличении времени между приемами пищи и низком качестве состава блюд. В организме школьников социально-гигиенические факторы, такие как нарушение распорядка дня и качества питания, гиподинамия, являются важными факторами риска в развитии патологических изменений. Все перечисленные факторы в значительной степени могут быть контролируемыми, поэтому, принимая их во внимание, можно рассматривать их устранение или, по крайней мере, минимизацию их воздействия как важный резерв для предотвращения патологических изменений в организме детей и подростков.

Использованные источники:

1. Алексеева Е.А./Отсенка качества жизни и образа жизни псковских старшеклассников Материалы 3-го всероссийского конгресса с международным участием по школной и университетской медитсине 25-27 февраля 2012 года Москва. С.69-71
2. Кучма В.Р. и др. Системная гигиеническая диагностика санитарно-епидемиологического благополучия обучающихся: Руководство/ В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, Е.И. Шубочкина, М.И.Степанова [и др.] М.: ФГБНУ НСЗД. 2014. 304 с
3. Туаева И.Ш. кандидат медитсинских наук Автореферат. Гигиеническая отсенка режима дня и его влияние на здорове школников старших классов в современных условиях. -2005. –Санк-Петербург. –С.24
4. Жуманова Ф.У., Назирова Г.К. Мактаб ўқувчиларида соғлом турмуш тарзини ривожлантиришнинг психологик–педагогик омиллари/ Academic Research, O'zbekiston-Volume 2, - ISSUE 6, -2021. - p. 27-32
5. Salomova, F., & Khakimova, D. (2024). HYGIENIC ASSESSMENT OF THE AGENDA OF SCHOOLCHILDREN. *Science and innovation*, *3*(D2), 264-266.
6. Salomova, F. I., & Khakimova, D. S. (2022). Sanitary hygienic assessment of the lesson tables of secondary schools.
7. Salomova, F. I., Xakimova, D. S., Ashurboyev, F. A. O. L., & Toshmatova, G. Z. A. (2022). COVID-19 PANDEMIYASI DAVRIDA BOLALAR VA O ‘SMIRLARNING KUN TARTIBI VA

SALOMATLIK HOLATI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, *2*(4), 465-474.

8. Salomova, F., & Khakimova, D. (2024). HYGIENIC ASSESSMENT OF THE AGENDA OF SCHOOLCHILDREN. *Science and innovation*, *3*(D2), 264-266.
9. Ахмадалиева, Н. О., & Хакимова, Д. С. (2019). Значимость оптимизации условий труда, снижения тяжести и напряженности трудового процесса преподавателей медицинских вузов. In *international scientific review of the problems of natural sciences and medicine* (pp. 20-24).
10. Ахмадалиева, Н. О., Нигматуллаева, Д. Ж., Ёкубов, М. С., & Хакимова, Д. С. (2018). Исследование показателей терморегуляции у рабочих в условиях нагревающего микроклимата. In *INTERNATIONAL INNOVATION RESEARCH* (pp. 223-225).
11. САЛОМОВА, Ф., БАКИЕВА, Ш., ШАРИПОВА, С., & ХАКИМОВА, Д. (2024). ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ И ФАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА Учредители: Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины, ООО" Издательство" Медиа Сфера"*, *27*(2), 72-76.
12. Касимова, Д. А., & Хакимова, Д. С. (2016). Анализ причин перинатальной смертности. *Молодой ученый*, (3), 274-276.
13. Саломова, Ф., Хакимова, Д., & Ярмухамедова, Н. (2021). Характеристика образа жизни и функционального состояния сердечно-сосудистой системы подростков. *Scientific Collection «InterConf»: Theory and practice of science: key aspects (Ber 3, 2021) №, 42*, 853-865.
14. Хакимова, Д. С., & Эргашева, В. Ш. (2019). Оценка состояния заболеваемости рабочих производственных объектов с временной утратой трудоспособности. *Молодой ученый*, (25), 66-69.