



Изучение Особенности Гигиенического Воспитания Подростков Для Профилактики Заболеваний

1. Расулова Н. Ф

2. Аминова А. А.

Received 2nd Oct 2022,
Accepted 3rd Nov 2022,
Online 20th Dec 2022

^{1,2} Ташкентский педиатрический
медицинский институт

Аннотация: Основной целью гигиенического воспитания является формирование у детей и подростков привычек и навыков, направленных на сохранение здоровья, личной гигиены и психической гигиены. Здоровье ребенка к началу школьного обучения – это не только резерв, запас сил, определяющий успешность первого учебного года, но и стартовая позиция, определяющая успешность одиннадцатилетнего школьного марафона. В рамках учебного процесса следует уделить внимание повышению медицинских и санитарно-гигиенических знаний. Природа и здоровье человека, влияние шума и вибрации на здоровье человека, совместная работа семьи и школы по охране здоровья детей, привлечение родительских групп, тесное сотрудничество родителей и школы в деле укрепления здоровья детей.

Ключевые слова: отношения, здоровье, двигательная активность, терапия, активность, образ жизни, подростки, популяция, воспитание, защита, пропаганда, заболеваемость, долголетие.

Актуальность. Проблема воспитания здорового поколения приобретает сегодня важнейшее значение. Основой здоровья школьника является формирование санитарно-гигиенического поведения, фундаментом которого должно стать гигиеническое обучение и воспитание ребенка с самого раннего детства. В последнее время детские заболевания, связанные с гигиеническим воспитанием детей со школьного возраста, встречаются часто. Такие болезни как рахит, гиповитаминоз, близорукость, сколиоз, плоскостопие, аллергия, глистные заболевания, отит, тонзиллит, головные боли, кариес зубов, различные травмы и вывихи, не соблюдение здорового образа жизни, малая физическая активность, сидячий образ жизни, доминирование умственного труда над физическим трудом, неорганизованный режим дня, недосыпание, ожирение, переедание, анемия, недоедание, кахексия, истощение организма, раздражительность, состояние нервного срыва, различные инфекционные заболевания такие, как желтуха, ветрянка, краснуха, гепатит, туберкулез являются причиной неполноценного функционирования детского организма как в младших, так и старших классах. Также в 2018 году Всемирная организация

здравоохранения опубликовала одиннадцатое издание Международной классификации болезней, где в этот перечень впервые была включена зависимость от онлайн видеоигр.

Цель исследования. Главная цель гигиенического воспитания – это выработка у детей и подростков привычек и навыков, направленных на поддержание здоровья, соблюдение правил личной гигиены и психогигиены в связи с растущими психоэмоциональными нагрузками на детей как в школе, так и дома. В охране здоровья детей большая роль принадлежит семье, школе, учителю, так как состояние здоровья ребенка в начале обучения – это тот резерв, тот запас сил, та стартовая позиция, которые во многом и определяют успешность не только первого года обучения, но и одиннадцатилетнего школьного марафона. Залогом успеха, как и в любом большом деле, является глубоко продуманная организация учебно-воспитательного процесса, творческий подход самого учителя, его убежденность в том, что гигиеническое обучение и воспитание, основанное на достижениях современной физиологии, школьной гигиены, является одним из важнейших компонентов системы школьного воспитания культурного, здорового, всесторонне развитого подрастающего поколения.

Материалы и методы исследования. В рамках учебного процесса необходимо обратить внимание на повышению медицинских и санитарно-гигиенических знаний. Они включают в себя следующие аспекты: гигиена учебного процесса в школе, анатомо-физиологические особенности растущего детского организма, гигиенические основы режима дня школьника, предупреждение нарушения осанки, личная гигиена школьника, уход за зубами в школьном возрасте, физическая культура и здоровье, методы закаливания детского организма, закаливание и профилактика простудных заболеваний, профилактика нервозности у детей, акселерация и физическая культура, укрепление здоровья школьников в каникулы, влияние курения и алкоголя на здоровье растущего организма, профилактика детского травматизма и несчастных случаев в быту и оказание первой помощи, избыточная масса и гиподинамия как причина болезней, природа человека и здоровье, влияние шума и вибрации на здоровье человека, совместная работа семьи и школы по охране здоровья детей, создание родительских групп с целью привлечь родителей к более тесному сотрудничеству со школой в деле укрепления здоровья детей. Преподавание основ гигиены и правил культурного поведения в начальных классах осуществляется во время уроков и во вне учебное время. Учитель рассказывает детям о режиме дня: каким он должен быть, как его правильно выполнять, каково значение режима дня для укрепления здоровья, повышения работоспособности, а следовательно, и успеваемости; почему необходимы чередование умственного и физического труда, активный отдых. Также осуществляют постоянный контроль за правильной посадкой его во время занятий, за поведением в столовой и школьном буфете и прививают ему необходимые культурно-гигиенические навыки во время еды. Большое внимание уделяется закреплению знаний об уходе за зубами, телом. Контроль за чистотой и опрятностью детей, ежедневная проверка выполнения правил личной гигиены путем осмотра и опроса ребят постепенно приучают их к самостоятельному выполнению тех или иных гигиенических навыков. Дети начальных классов должны знать и четко выполнять правила уличного движения. О предупреждении несчастных случаев на улице рассказывают детям на уроках, во время прогулок экскурсий. Учителя знакомят детей с правилами поведения в обществе, быту. Беседы по предупреждению уличного, спортивного и бытового травматизма желательно сопровождать демонстрацией картинок, короткометражных кино- и мультфильмов, а также показом некоторых практических приемов. Например, дети должны знать, что заниматься в спортзале или на спортплощадке можно только в соответствующей одежде и в присутствии преподавателя физкультуры или заменяющего его лица. Дети 8-9 лет получают первоначальные сведения о строении человеческого тела, жизнедеятельности отдельных систем и органов, о значении сна и гигиенических условиях его проведения. Сообщение элементарных

сведений о скелете имеет важное значение для выполнения правил посадки и сохранения правильной осанки. Детям 9-10 летнего возраста даются элементарные понятия о вредном влиянии воздуха плохо проветриваемых или вообще не проветриваемых помещений на здоровье человека, а также приучают их к соблюдению санитарно-гигиенического режима. Закрепляются и уточняются понятия двигательного режима. Дети должны овладеть школьной программой по физкультуре. В средней школе дети, помимо закрепления знаний о режиме дня, личной гигиене, об уходе за жилищем, классным помещением, о предупреждении ряда инфекционных и глистных заболеваний, об оздоровительном значении физкультуры и закаливания, получают сведения о физиологических механизмах формирования осанки, о таких понятиях, как круглая или плоская спина, искривление позвоночника, плоскостопие, а также о мерах их профилактики. Дети 10-14 лет получают знания о значении благоприятной внешней среды для поддержания высокого уровня работоспособности, о роли зеленых насаждений в оздоровлении внешней среды, влиянии пыли и загрязненного воздуха в помещениях на распространение инфекционных заболеваний. Им сообщаются сведения о полезных и вредных бактериях, ядовитых грибах и растениях. На уроках биологии дети получают первоначальные представления о размножении растений и животных, на уроках зоологии – о вредных насекомых, червях-паразитах, клещах. В процессе изучения курса анатомии, физиологии и гигиены человека углубляются знания по основным вопросам гигиены слуха, зрения, питания, физического воспитания и умственного труда, отдыха, сна, а также понятия об инфекциях и иммунитете, первой помощи при травмах и несчастных случаях, профилактике некоторых инфекционных и простудных заболеваний, вредных привычках и путях их преодоления, вопросах нравственности. Ведущее место в гигиенической подготовке детей должна занимать профилактика детского транспортного травматизма. Вопросы безопасности уличного движения необходимо увязывать с учебным материалом по литературе, физике, математике, рисованию, физкультуре и другим дисциплинам. Программа гигиенической подготовки старшеклассников предусматривает обучение их приемам оказания первой помощи при травмах, ожогах, отморожениях, отравлениях, тепловом ударе, наложения повязок или шин из подручного материала, переноски пострадавших. Большое внимание уделяется вопросам организации труда и профилактике производственного травматизма; школьников знакомят с правилами техники безопасности, личной гигиены при работе в мастерских, на участке, в живом уголке.

Результаты и обсуждения. В преподавании вопросов гигиены учитываются возрастные особенности учащихся. В младших классах мотивировки, обосновывающие отдельные гигиенические положения, являются краткими и они обосновываются на наблюдениях и фактах из жизни и собственного опыта детей. При преподавании вопросов гигиены широко применяются метод наглядности путем демонстрации таблиц, картин, плакатов моделей, отдельных предметов гигиенического обихода и проведения опытов. Также используются доступные учащимся младших возрастов короткометражные фильмы (например, режим дня школьника). Таким образом ребенку даются ценнейшие информации про здоровый образ жизни, про соматические и генетические заболевания. Также объясняются следствие не соблюдения культуры поведения и гигиенических норм как в обществе, так в быту. Предупреждаются простудные и инфекционные заболевания. Приводятся примеры из жизни. Рассказываются практические истории. Все полученные знания, умения и навыки у школьников во время 11-летнего образования непременно пригодятся в их дальнейшей и перспективной жизни.

Вывод. Гигиеническое воспитание и обучение необходимо начинать с самого раннего возраста. Значительную роль в этом играют школьные учреждения. В школьном возрасте детям необходимо прививать гигиенические навыки и привычки, которые помогут предупредить многие заболевания и укрепить здоровье. Гигиеническая подготовка детей зависит от единства

требований и тесного общения родителей, учителей, медицинских работников; от создания дома, в учебно-воспитательном учреждении необходимых условий, способствующих выработке гигиенических навыков и привычек, культуры поведения. Соблюдая все гигиенические нормы и правила поведения можно предупредить искривление опорно-двигательного аппарата, снижение зрения, алиментарную анемию, различные инфекционные и простудные заболевания, гиподинамию, несчастные случаи и травмы различного рода, умственное или физическое перенапряжение, нервозность. В результате, у подрастающего поколения достигается главная цель, как в здоровом теле – здоровый дух. Исходя из того молодежь воспитывается всесторонне гармоничным развитым поколением. Ведь наша молодежь считается основой нашего будущего. И наше государство достигнет высоких вершин на международной арене.

Литературы:

1. Закон Республики Узбекистан - Национальная программа подготовки кадров. Т., 2017. Тошкент.// Нормативные документы высшего образования.
2. Закон Республики Узбекистан - О государственной молодёжной политике. – Т., 2018.
3. Шавкат Мирзияев. // Мы все вместе построим свободное, демократическое и процветающее государство Узбекистан. – Т. – 2017.
4. Пронина Е.Н., Лукашевич В.В. // Психология и педагогика. Учебник для студентов ВУЗов. – М.: 2018.