

"ПРОФИЛАКТИКА РИСКА РАЗВИТИЯ АЛИМЕНТАРНО-ЗАВИСИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА"

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10184623>

Садирходжаева Нилуфар Сайдуллаходжаевна

Ташкентская медицинская академия

кафедра "Общественного здоровья и менеджмента", ассистент

Аннотация

В данной статье проводится масштабная работа в области дошкольного образования в нашей стране, привития детей здоровому образу жизни, формирования их умственного и физического потенциала, формирования правильного питания у детей. Профилактика детских заболеваний относится к особенностям детского организма, профилактике заболеваний, связанных с питанием у детей.

Ключевые слова

правильное питание, здоровый образ жизни, возможности, дети, педагог, образование, формирование, развитие.

С момента первых шагов к независимости в нашей стране были осуществлены фундаментальные политические и экономические реформы, охватывающие все сферы жизни общества. Большие изменения происходят в сфере образования, в том числе дошкольного образования, которое считается его первым шагом. Соответствие МТМ и школы отражается и на формах и методах обучения. Сегодня эта последовательность является вопросом дозировки. Дошкольное образование создает необходимые организационные, методические, психолого-педагогические условия для воспитания здоровых, зрелых во всех отношениях детей, помогает родителям в подготовке детей к регулярному обучению в школе. В последние годы особое внимание уделяется совершенствованию системы дошкольного образования, обновлению форм, средств и методов содержания образования.

За истекший период проведена большая работа по созданию эффективной системы дошкольного образования, направленной на воспитание подрастающего поколения в нашей стране здоровой и всесторонне зрелой взрослой особи, внедрению в учебный процесс эффективных форм и методов обучения и воспитания. сделанный.

Созданные благоприятные условия для развития государственно-частного партнерства в сфере дошкольного образования стали прочной основой для дальнейшего увеличения количества негосударственных дошкольных образовательных учреждений и расширения видов предоставляемых ими услуг.

В то же время, проведенный анализ, обеспечение охвата детей дошкольным образованием, наполнение дошкольных образовательных учреждений современными учебно-методическими материалами и художественной литературой, решение вопросов привлечения в сферу квалифицированных педагогов и управленческих кадров показывает необходимость.

Профилактика заболеваний у детей школьного возраста является одним из важнейших вопросов. Приучение детей к правильному питанию с детского возраста позволяет предотвратить заболевания, вызванные неправильным питанием, когда они подрастут. При этом рацион воспитанников должен быть полезным, пропорциональным и составляться с учетом молодости воспитанников общеобразовательных дошкольных образовательных учреждений. По особенностям развития ребенка выделяют период роста в утробе матери, младенческий период, послеродовой период (4 недели), период вскармливания (до года), дошкольный период (до 7 лет), младший школьный возраст (до 7 лет). до 12 лет) и подростковый или взрослый возраст (до 18 лет)). Период роста в утробе матери играет важную роль в формировании ребенка; Вредные факторы во время беременности (болезни, интоксикации, отсутствие условий проживания и питания, воздействие лекарств) влияют не только на мать, но и на рост и развитие плода в утробе матери.

Различные формы детских заболеваний зависят от резистентности организма, силы устойчивости к инфекционным заболеваниям и возраста ребенка. Любое заболевание, независимо от его характера (инфекционное или неинфекционное), протекает легче у физически здорового, здорового ребенка и тяжелее у худого, истощенного ребенка. Заболевание, вызванное одним и тем же микробом, имеет разные симптомы в разном возрасте ребенка. При профилактике детских заболеваний учитываются особенности детского организма. Профилактические методы и советы для детей этого возраста могут помочь детям вести простой и здоровый образ жизни, включая и самих себя.

Кроме того, особое внимание следует уделять детям, чтобы у них не развивались различные заболевания. Например:

- Часто купайте детей и меняйте им одежду.
- Научите ребенка мыть руки утром, когда он встает, после дефекации и перед едой.
- Научите детей пользоваться туалетом.
- Дети не должны ходить босиком в местах, где есть черви; они должны носить тапочки или тапочки.
- Научите детей всегда чистить зубы; не давайте им слишком много сахара, сладостей или газированных напитков (фанты, кока-колы).
- Держите ногти короткими.
- Не позволяйте больному, воспаленному, покрытому струпьями или синяками ребенку спать с другими детьми или пользоваться одной и той же одеждой или полотенцами.
- Не позволяйте ребенку брать в рот грязные вещи и облизывать морду собак и кошек.

Пищевые заболевания связаны с питанием и образом жизни, и их развитие можно предотвратить или замедлить при правильном подходе. Вот несколько советов, которые могут оказаться полезными для предотвращения риска развития заболеваний, связанных с пищевыми продуктами, у детей школьного возраста:

1. Соблюдайте здоровую диету. Регулярное употребление свежих фруктов, овощей, цельнозерновых и белковых продуктов может снизить риск развития различных заболеваний, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания.

2. Физическая активность. Спорт, игры и активные занятия помогают детям поддерживать здоровый вес, укреплять мышцы и кости и улучшать общее самочувствие. Регулярные физические упражнения также снижают риск развития расстройств пищевого поведения.

3. Ограничьте потребление обработанных пищевых продуктов. Употребление в пищу продуктов с высоким содержанием сахара, соли и насыщенных жиров увеличивает риск развития ряда заболеваний. Обучение детей правильному выбору продуктов питания и понимание этикеток на продуктах могут помочь им сделать более здоровый выбор.

4. Вегетарианство и веганство. Правильно организованная вегетарианская или веганская диета может быть здоровой, но также требует тщательного внимания к балансу питательных веществ.

5. Контроль веса: следите за весом ребенка. Ожирение является фактором риска многих заболеваний, поэтому следует избегать лишнего веса.

Многие исследования подтверждают, что правильное питание и активный образ жизни снижают риск развития различных заболеваний у детей школьного возраста. Важно с раннего возраста прививать детям здоровые привычки, осознанно относиться к питанию и охране здоровья.

ЛИТЕРАТУРА:

1. «Детский сад Образовательная программа» - Ташкент 1993г. Автор авторы: Л. Моминова, М. Аюпова, С. Каримова.
2. Программа базового тестирования развития ребенка и подготовки к школе.
Ташкент - 1998 год.
3. Шодмонова Ш., «Педагогика дошкольного образования» Ташкент 2003г.
4. Дошкольное образование Республики Узбекистан. Ташкент 1992