

**STRENGTHENING CHILDREN'S HEALTH: MODERN TRENDS AND REGIONAL  
STRATEGIES**

**Shoyunusova Nargis Sharifovna**

Department of Social Hygiene and Health Management,  
Andijan State Medical Institute

**Relevance:** Children's health is the most important factor in the sustainable development of society, since the physical and mental well-being of the younger generation determines the future socio-economic potential of the country. In recent decades, there has been an increase in chronic diseases among children, an increase in obesity, allergic reactions, endocrine and mental disorders [1]. These negative trends are due to the impact of many factors, such as urbanization, environmental pollution, changes in diet, a sedentary lifestyle, stress and excessive use of digital technologies [2].

Modern challenges require the development and implementation of comprehensive measures aimed at preventing diseases and strengthening children's health at the national, regional and local levels. The development of effective strategies should take into account the individual and age characteristics of children, the influence of the environment, as well as the level of accessibility of medical and social care. Educational institutions, families and public organizations play an important role in health promotion and should work together to develop healthy habits and a healthy lifestyle in children [3].

In this regard, the study of modern trends in strengthening children's health, as well as the analysis of regional strategies aimed at improving their physical and mental health, are relevant and in demand in the scientific and practical spheres.

**Key words:** children's health, prevention, physical activity, nutrition, regional strategies.

**Актуальность** Здоровье детей является важнейшим фактором устойчивого развития общества, поскольку физическое и психическое благополучие подрастающего поколения определяет будущий социально-экономический потенциал страны. В последние десятилетия наблюдается рост хронических заболеваний среди детей, увеличение случаев ожирения, аллергических реакций, эндокринных и психических расстройств [1]. Эти негативные тенденции обусловлены воздействием множества факторов, таких как урбанизация, загрязнение окружающей среды, изменение режима питания, малоподвижный образ жизни, стрессовые нагрузки и чрезмерное использование цифровых технологий [2].

Современные вызовы требуют разработки и внедрения комплексных мер, направленных на профилактику заболеваний и укрепление здоровья детей на государственном, региональном и локальном уровнях. Разработка эффективных стратегий должна учитывать индивидуальные и возрастные особенности детей, влияние окружающей среды, а также уровень доступности медицинской и социальной помощи. Важную роль в укреплении здоровья играют образовательные учреждения, семьи и общественные организации, которые должны действовать совместно для формирования у детей правильных привычек и здорового образа жизни [3].

В связи с этим изучение современных направлений укрепления здоровья детей, а также анализ региональных стратегий, направленных на улучшение их физического и психического состояния, являются актуальными и востребованными в научной и практической сфере.

**Ключевые слова:** здоровье детей, профилактика, физическая активность, питание, региональные стратегии.

**Введение** Формирование и сохранение здоровья детей является одной из ключевых задач системы здравоохранения и образования. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, детский возраст является наиболее критическим периодом, в котором закладываются основы здоровья на всю жизнь. Поэтому важно не только лечить уже возникшие заболевания, но и предотвращать их появление путем комплексных профилактических мер [4].

В современных условиях система здравоохранения сталкивается с новыми вызовами, такими как увеличение числа детей с избыточной массой тела, рост числа психосоматических заболеваний, ухудшение состояния опорно-двигательного аппарата из-за малоподвижного образа жизни и снижение иммунитета на фоне воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды [5]. В связи с этим внедрение современных профилактических программ, направленных на формирование здорового образа жизни у детей, становится особенно важным [6].

Кроме того, эффективные региональные стратегии должны учитывать социально-экономические и экологические особенности различных территорий, обеспечивая доступность медицинской помощи, спортивных объектов, качественного питания и образовательных программ, направленных на повышение осведомленности родителей и детей о важности здорового образа жизни [7]. В данной статье рассматриваются ключевые аспекты укрепления здоровья детей, современные профилактические меры, а также региональные стратегии, направленные на улучшение состояния здоровья подрастающего поколения.

**Материалы и методы** Исследование основано на анализе научной литературы, государственных программ и статистических данных, касающихся здоровья детей. В работе использованы методы сравнительного анализа, систематизации информации и экспертного опроса.

## **Анализ и результаты**

### **Современные направления укрепления здоровья детей**

Профилактика заболеваний через вакцинацию и регулярные медицинские осмотры. Вакцинация является важным инструментом предотвращения инфекционных заболеваний, а плановые медицинские осмотры позволяют своевременно выявлять патологии. Продвижение здорового питания и контроль за качеством школьного питания. Введение сбалансированного рациона, богатого витаминами и минералами, способствует улучшению иммунитета и когнитивных способностей детей [8].

Развитие физической активности среди детей через спортивные программы и школьные секции. Регулярные физические нагрузки помогают предотвращать ожирение, укрепляют сердечно-сосудистую систему и улучшают общее самочувствие. Психологическая поддержка и профилактика стрессов у детей. Школьные психологи, программы ментального здоровья и снижение учебных перегрузок играют ключевую роль в профилактике эмоциональных расстройств [9].

### **Региональные стратегии укрепления здоровья**

Внедрение программ скрининга здоровья в школах. Проведение регулярных медицинских осмотров и диагностики позволяет своевременно выявлять и корректировать потенциальные проблемы со здоровьем. Улучшение экологической обстановки в регионах [10]. Снижение уровня загрязнения воздуха и воды, а также развитие зелёных зон способствуют улучшению

общего состояния здоровья детей. Совместная работа образовательных и медицинских учреждений. Организация лекций, семинаров и программ по здоровому образу жизни с привлечением врачей и педагогов помогает формировать у детей и их родителей правильные привычки [11].

Развитие инфраструктуры для здорового образа жизни (спортивные площадки, зоны отдыха и т. д.). Создание доступных мест для активного отдыха и спорта стимулирует физическую активность и снижает риски гиподинамии. Информационно-просветительская работа с родителями. Проведение разъяснительных мероприятий о важности профилактики заболеваний, правильного питания и физической активности повышает вовлечённость родителей в формирование здорового образа жизни у детей.

**Выводы и предложения** Для эффективного укрепления здоровья детей необходимо: Усилить межсекторальное взаимодействие между здравоохранением, образованием и социальной сферой, что позволит интегрировать медицинские и образовательные программы для комплексного подхода к детскому здоровью [12]. Внедрять инновационные программы здорового образа жизни, включая цифровые технологии, мобильные приложения для мониторинга физической активности и нутриционное консультирование. Развивать систему мониторинга здоровья детей, включая регулярные обследования, анализ статистических данных и оценку влияния различных факторов на состояние здоровья подрастающего поколения.

Повышать уровень осведомленности родителей о важности профилактики и здорового питания через программы обучения, родительские собрания и информационные кампании. Разрабатывать специализированные программы для различных возрастных групп, учитывая их физиологические и психологические особенности. Активно привлекать общественные организации, НПО и частный сектор к реализации проектов, направленных на укрепление здоровья детей. Усилить контроль за качеством продуктов, предлагаемых в образовательных учреждениях, и внедрить более строгие стандарты по питанию.

Внедрять комплексные программы физического воспитания в школах, обеспечивая доступность разнообразных видов спортивной деятельности. Продвигать идеи устойчивого развития и экологической безопасности, так как качество окружающей среды играет важную роль в формировании здоровья детей.

### **Литература**

1. World Health Organization. Uzbekistan STEPS Survey 2019 – preliminary results. – WHO Europe, 2022. – (Пресс-релиз с основными результатами STEPS 2019).
2. Сапиохунова, Х. М. "НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОД КОНТРОЛЕМ: ИННОВАЦИИ И ВЫЗОВЫ СКРИНИНГОВЫХ ПРОГРАММ." ORIENTAL JOURNAL OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES 1, no. 6 (2024): 33-42.
3. Khalmirzaeva, S. S. "THE IMPORTANCE OF PERSONAL HYGIENE IN MAINTAINING HUMAN HEALTH." Экономика и социум 9 (100) (2022): 93-96.
4. Khalmirzaeva, S. S. "ECOLOGICAL CULTURE IS AN IMPORTANT SIGN OF SOCIAL DEVELOPMENT." Экономика и социум 9 (100) (2022): 97-99.
5. Khalmirzaeva, S. S. "POSSIBILITIES OF PHYSICAL CULTURE AND THEIR EFFECTIVE USE IN WIDE PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS." Экономика и социум 11 (114)-2 (2023): 1120-1123.
6. Khalmirzaeva, S. S. "Current issues of formation of ecological culture." Экономика и социум 2-2 (93) (2022): 182-185.

7. Taxirovich, A.S., 2025. THE ROLE OF THE ACL (ACTIVE COLLABORATIVE LEARNING) MODEL IN EDUCATION. SHOKH LIBRARY.
8. Taxirovich, A.S., 2025. TEACHING THE TOPIC OF INTESTINAL INFECTIONS USING THE EXAMPLE OF ACL (ACTIVE COLLABORATIVE LEARNING). Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research, 12(01), pp.557-559.
9. Шоюнусова, Н. Ш., Ш. А. Хасанова, and Л. А. Жуманова. "ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К УЛУЧШЕНИЮ СОЦИАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ ЧЕРЕЗ ТЕХНОЛОГИИ И ЦИФРОВИЗАЦИЮ." Экономика и социум 4-1 (119) (2024): 1252-1255.
10. Sh, Shoyunusova N., and L. A. Jumanova. "USING VIRTUAL REALITY IN MEDICAL EDUCATION: ADVANTAGES AND CHALLENGES." Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research 11, no. 05 (2024): 379-384.
11. Шоюнусова, Наргис Шарифовна, Лола Абдухалиловна Жуманова, and Манзура Хабибовна Салиева. "МЕСТО ДОЛЖНОСТНЫХ ЛИЦ ИНСТИТУТОВ ГРАЖДАНСКОГО ОБЩЕСТВА В ОБРАЗОВАНИИ." Re-health journal 1-2 (17) (2023): 12-16.
12. Жуманова, Л. А., and М. Ю. Ханттураева. "ИССЛЕДОВАНИЕ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ ДИНАМИКИ ОРВИ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ДЕСЯТЬ ЛЕТ." Экономика и социум 3-1 (118) (2024): 631-634.