



INNOVATIVE
WORLD

ISSN: 3030-3591

ORIENTAL JOURNAL OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES

SHARQ TIBBIYOT VA TABIIY FANLAR
JURNALI

Scientific Journal



- Medicine
- Pharmaceuticals
- Biology
- Chemistry
- Geology
- Agriculture



+998 33 5668868
www.innoworld.net



ORIENTAL JOURNAL OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES

Volume 3, Issue 2
2026

Journal has been listed in different indexings



The official website of the journal:

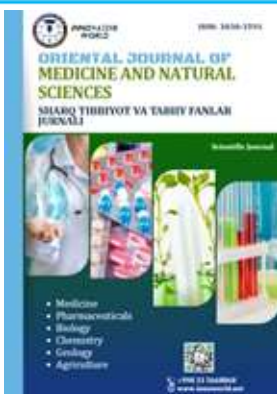
www.innoworld.net

O'zbekiston-2026

Volume 3 Issue 2 | 2026 |

Page | 2

Tel: +99833 5668868 | Tg: t.me/Anvarbek_PhD



ЦИФРОВАЯ ПЕРЕГРУЗКА И ЕЁ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ УЧАЩИХСЯ

Моминов О.Н.

Ассистент, кафедры «Медицинской профилактики»,
Андижанский государственный медицинский институт

АННОТАЦИЯ: Цифровые технологии стали неотъемлемой частью образовательной среды и повседневной жизни современных школьников. Хотя цифровые инструменты открывают новые возможности для обучения и общения, чрезмерное и неконтролируемое использование цифровых устройств привело к явлению, известному как цифровая перегрузка. В данном обзоре рассматривается цифровая перегрузка как растущая проблема общественного здравоохранения и гигиены, а также анализируется ее влияние на когнитивные функции детей школьного возраста. Особое внимание уделяется вниманию, памяти, исполнительным функциям, способности к обучению и эмоциональной регуляции. В статье обсуждаются нейрофизиологические и психосоциальные механизмы, лежащие в основе когнитивных изменений, связанных с длительным воздействием экранов, многозадачностью и цифровым стрессом. Современные эпидемиологические данные указывают на устойчивое увеличение времени, проводимого школьниками за экраном, сопровождающееся негативными тенденциями в когнитивных показателях и академических результатах. Актуальность цифровой перегрузки особенно высока для стран, переживающих быструю цифровизацию систем образования. Сделан вывод, что цифровая перегрузка представляет собой значительный фактор риска для когнитивного развития, требующий профилактических мероприятий в рамках школьной гигиены и общественного здравоохранения.

Ключевые слова: цифровая перегрузка, когнитивные функции, школьники, время, проводимое за экраном, внимание, память, профилактическая медицина, школьная гигиена.

ABSTRACT: Digital technologies have become an integral part of the educational environment and daily life of modern schoolchildren. While digital tools offer new opportunities for learning and communication, excessive and uncontrolled use of digital devices has led to a phenomenon known as digital overload. This review examines digital overload as a growing public health and hygiene problem and analyzes its impact on school-age children's cognitive functions. Particular attention is paid to attention, memory, executive functions, learning ability, and emotional regulation. The article discusses the neurophysiological and psychosocial mechanisms underlying cognitive changes associated with prolonged screen time, multitasking, and digital stress. Current epidemiological data indicate a steady increase in screen time among

schoolchildren, accompanied by negative trends in cognitive performance and academic outcomes. Digital overload is particularly relevant for countries experiencing rapid digitalization of their education systems. It has been concluded that digital overload represents a significant risk factor for cognitive development, requiring preventive measures within school health and public health.

Keywords: digital overload, cognitive functions, schoolchildren, screen time, attention, memory, preventive medicine, school health.

ВВЕДЕНИЕ: В XXI веке цифровые технологии коренным образом изменили образовательный процесс и повседневную жизнь детей и подростков. Онлайн-платформы для обучения, смартфоны, планшеты и социальные сети все чаще интегрируются в школьную программу и досуг. Согласно международным данным, среднее ежедневное время, проводимое школьниками за экраном, за последнее десятилетие увеличилось более чем на 70%, достигнув 6–8 часов в день во многих странах [1]. Хотя умеренное и целенаправленное использование цифровых инструментов может улучшить результаты обучения, чрезмерное воздействие цифровых технологий вызывает серьезные опасения относительно его влияния на когнитивное развитие и психическое здоровье детей.

Понятие цифровой перегрузки относится к состоянию, при котором интенсивность, продолжительность и фрагментация цифровой информации превышают адаптивные возможности развивающегося мозга. В отличие от традиционных учебных сред, цифровые среды характеризуются постоянными уведомлениями, многозадачностью, быстрым потоком информации и ограниченными возможностями для устойчивого внимания. Нейроразвивающие исследования показывают, что школьный возраст представляет собой критический период для созревания контроля внимания, рабочей памяти и исполнительных функций [2]. Нарушение этих процессов из-за чрезмерного воздействия экранов может иметь долгосрочные последствия для когнитивных способностей и успеваемости.

Эпидемиологические исследования показывают, что чрезмерное время, проведенное за экраном, связано со снижением концентрации внимания, ухудшением консолидации памяти, снижением успеваемости и повышенным риском эмоциональных и поведенческих расстройств [3]. По данным Всемирной организации здравоохранения, длительная сидячая деятельность за экраном является одним из ключевых поведенческих факторов риска, влияющих на развитие и благополучие ребенка [4]. Эти данные подчеркивают острую необходимость рассматривать цифровую перегрузку как значимую проблему общественного здравоохранения, а не просто как поведенческую или образовательную проблему.

Для стран, переживающих быструю цифровизацию образовательных систем, включая государства Центральной Азии, актуальность цифровой перегрузки особенно высока. Расширение онлайн-образования, ограниченное регулирование воздействия экранов и недостаточная осведомленность родителей и учителей о цифровой гигиене способствуют увеличению

когнитивной нагрузки у школьников. Традиционные подходы к профилактической медицине, которые в первую очередь сосредоточены на физическом здоровье, должны быть расширены, чтобы включить когнитивные и нейропсихологические аспекты здоровья ребенка [5].

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДОЛОГИЯ: Данный обзор основан на анализе современной научной литературы, посвященной использованию цифровых технологий, времени, проводимому за экраном, когнитивному развитию и здоровью детей. Соответствующие источники были выявлены путем систематического поиска в базах данных PubMed, Scopus, Web of Science и Google Scholar, а также в отчетах Всемирной организации здравоохранения, ЮНЕСКО и педиатрических и неврологических ассоциаций.

Поисковые термины включали цифровую перегрузку, время, проводимое за экраном, когнитивные функции, внимание, память, школьников и цифровой стресс. Приоритет отдавался рецензируемым статьям, систематическим обзорам, метаанализам и крупномасштабным наблюдательным исследованиям, опубликованным за последние 10–15 лет. Более ранние фундаментальные исследования были включены для обеспечения нейроразвитийного контекста. Для обобщения данных о когнитивных эффектах воздействия цифровых технологий и профилактических стратегиях, имеющих отношение к школьной гигиене и общественному здравоохранению, был применен качественный контент-анализ [6,7].

РЕЗУЛЬТАТЫ: Цифровая среда современных школьников характеризуется ранним знакомством с электронными устройствами, постоянной онлайн-связью и одновременным использованием нескольких цифровых платформ. По данным опросов, более 80% детей в возрасте 8–12 лет ежедневно пользуются смартфонами, при этом значительная часть из них занимается многозадачностью во время учебной деятельности [8]. Цифровизация образования, ускоренная пандемией COVID-19, ещё больше увеличила время экранного воздействия за счёт онлайн-занятий и домашних заданий.

В отличие от традиционных учебных материалов, цифровой контент часто сочетает визуальные, аудиальные и интерактивные элементы, что повышает когнитивную нагрузку. Частое переключение между задачами и прерывания снижают способность мозга поддерживать устойчивое внимание и глубоко обрабатывать информацию. Теория когнитивной нагрузки утверждает, что чрезмерные внешние стимулы уменьшают эффективность рабочей памяти и способность к обучению [9].

Внимание является одной из наиболее уязвимых когнитивных функций, страдающих от цифровой перегрузки. Устойчивое внимание, избирательное внимание и тормозной контроль необходимы для эффективного обучения и академической успеваемости. Исследования показывают, что чрезмерное

экранный время связано со снижением способности к устойчивому вниманию на 20–30% у детей школьного возраста [10].

Постоянное воздействие быстро меняющихся цифровых стимулов формирует у мозга ожидание немедленного вознаграждения, что затрудняет концентрацию на монотонных или сложных задачах. Это явление способствует нестабильности внимания и повышенной отвлекаемости в классе. Учителя всё чаще сообщают о трудностях в поддержании концентрации учащихся, что негативно отражается на результатах обучения.

Формирование и консолидация памяти также существенно зависят от цифровой перегрузки. Рабочая память, обеспечивающая решение задач и понимание информации, особенно чувствительна к когнитивной фрагментации. Экспериментальные исследования показывают, что многозадачность во время обучения снижает запоминание информации до 40% по сравнению с обучением в режиме одной задачи [11].

Кроме того, чрезмерное использование экранов перед сном нарушает циркадные ритмы и качество сна, которые необходимы для консолидации памяти. Синий свет, излучаемый цифровыми устройствами, подавляет секрецию мелатонина, что приводит к задержке засыпания и сокращению продолжительности сна. Хроническое недосыпание у школьников связано с ухудшением памяти, снижением академической успеваемости и нарушением эмоциональной регуляции [12].

Исполнительные функции, включая планирование, когнитивную гибкость и саморегуляцию, активно развиваются в школьном возрасте. Цифровая перегрузка негативно влияет на эти функции, способствуя импульсивности и снижению способности к отсроченному удовлетворению потребностей. Нейровизуализационные исследования предполагают, что чрезмерная цифровая стимуляция может изменять нейронные пути, связанные с исполнительным контролем, однако долгосрочные последствия требуют дальнейшего изучения [13].

Дети, подверженные высокому уровню цифровой многозадачности, демонстрируют более низкие результаты в заданиях, требующих когнитивной гибкости и решения проблем. Эти дефициты могут приводить к трудностям при выполнении сложных учебных задач и адаптивном поведении в реальных жизненных ситуациях.

Эмоциональная регуляция тесно связана с когнитивным развитием и академическим функционированием детей школьного возраста. Цифровая перегрузка оказывает значительное влияние на эмоциональные процессы, увеличивая когнитивное напряжение, нарушая механизмы вознаграждения и уменьшая возможности для саморегуляции. Чрезмерное воздействие цифровых стимулов, особенно быстрого и эмоционально насыщенного контента, способствует повышенной эмоциональной реактивности и снижению толерантности к фрустрации.

Исследования показывают, что дети с высоким ежедневным экранным временем чаще демонстрируют раздражительность, нестабильность

настроения и трудности в эмоциональном контроле по сравнению со сверстниками с умеренным использованием цифровых устройств [14]. Постоянная стимуляция дофаминергических путей вознаграждения через цифровые взаимодействия, такие как уведомления в социальных сетях и игровые награды, формирует у мозга стремление к немедленному удовлетворению. В результате у детей может снижаться мотивация к выполнению задач, требующих длительных усилий, включая учебную деятельность.

С нейроразвитийной точки зрения навыки эмоциональной регуляции продолжают формироваться в школьном возрасте. Нарушение этих процессов вследствие цифровой перегрузки может иметь долгосрочные последствия, повышая риск эмоциональной дисрегуляции, поведенческих проблем и снижения учебной вовлечённости. Эти данные подчёркивают необходимость рассматривать эмоциональное здоровье как неотъемлемую часть когнитивного благополучия в контексте цифровой гигиены.

Цифровая перегрузка всё чаще связывается с цифровым стрессом — состоянием, характеризующимся когнитивной усталостью, эмоциональным напряжением и снижением психологического благополучия. Школьники, подвергающиеся длительному экранному воздействию, онлайн-многозадачности и постоянной подключённости, имеют более высокий риск стресс-ассоциированных симптомов, включая тревожность, беспокойство и нарушения сна.

Эпидемиологические исследования показывают, что дети, проводящие более 5–6 часов в день за цифровыми устройствами, имеют в 1,5–2 раза более высокий риск тревожных и депрессивных симптомов по сравнению с детьми с ограниченным экранным временем [15]. Академическое давление в сочетании с цифровой образовательной средой дополнительно усиливает уровень стресса, особенно в периоды дистанционного обучения.

Связь между цифровой перегрузкой и психическим здоровьем носит двунаправленный характер. Хотя чрезмерное использование цифровых устройств может способствовать тревожности и стрессу, дети, испытывающие психологические трудности, также могут обращаться к цифровым технологиям как к механизму совладания, формируя самоподдерживающийся цикл. Следовательно, профилактические стратегии должны учитывать как цифровое поведение, так и базовые психосоциальные факторы для эффективного снижения рисков для психического здоровья.

Академическая успеваемость является ключевым показателем когнитивного функционирования школьников и существенно зависит от моделей цифрового поведения. Хотя образовательные технологии могут поддерживать обучение при рациональном использовании, чрезмерное и неструктурированное цифровое потребление связано со снижением учебных достижений.

Крупномасштабные исследования демонстрируют отрицательную корреляцию между избыточным экранным временем и академической

успеваемостью, особенно в области понимания прочитанного, математического мышления и навыков решения задач [16]. Дети, часто выполняющие многозадачность во время выполнения домашних заданий, демонстрируют более низкий уровень завершения заданий и более низкие оценки. Постоянные прерывания когнитивных процессов подрывают глубинное обучение и интеграцию знаний.

Цифровая перегрузка также влияет на мотивацию и отношение к обучению. Снижение продолжительности концентрации внимания и повышение когнитивной усталости уменьшают вовлечённость в традиционные учебные материалы. Учителя отмечают рост количества отвлекающих факторов в классе и сложности в поддержании внимания учащихся, что подчёркивает необходимость сбалансированной интеграции цифровых технологий в образовательный процесс.

ОБСУЖДЕНИЯ: Сон играет ключевую роль в когнитивном развитии, консолидации памяти и эмоциональной регуляции. Цифровая перегрузка существенно нарушает режим сна у школьников, прежде всего из-за вечернего использования экранов. Синий свет, излучаемый цифровыми устройствами, подавляет выработку мелатонина, задерживая засыпание и ухудшая качество сна.

Исследования показывают, что дети, использующие цифровые устройства перед сном, спят в среднем на 30–60 минут меньше за ночь [17]. Хроническое недосыпание связано с нарушением внимания, дефицитами памяти, повышенной импульсивностью и эмоциональной нестабильностью. Эти эффекты усиливают когнитивные последствия цифровой перегрузки и способствуют снижению академической успеваемости.

С точки зрения профилактической медицины, гигиена сна является важной точкой вмешательства. Ограничение экранного времени в вечерние часы и формирование регулярного режима сна могут существенно снизить негативное влияние цифровой перегрузки на когнитивные функции.

Концепция цифровой гигиены сформировалась как профилактическая модель, направленная на минимизацию рисков для здоровья, связанных с использованием цифровых устройств. Гигиенические нормы включают рекомендации по продолжительности экранного времени, эргономике, охране зрения и организации режима цифровой активности.

Международные рекомендации предлагают ограничивать развлекательное экранное время для школьников не более чем 2 часами в день, не считая образовательного использования [18]. Регулярные перерывы, правильное освещение, корректная осанка и оптимальная дистанция до экрана являются важными элементами цифровой гигиены. Несоблюдение этих норм приводит не только к когнитивному перенапряжению, но и к зрительному утомлению, нарушениям опорно-двигательного аппарата и общему ухудшению здоровья.

Во многих образовательных системах нормы цифровой гигиены регулируются недостаточно или применяются непоследовательно. Учителям

и родителям часто не хватает подготовки для эффективного управления цифровой нагрузкой. Поэтому интеграция принципов цифровой гигиены в школьные программы охраны здоровья является важной профилактической мерой.

С позиции общественного здравоохранения цифровая перегрузка становится растущим фактором риска для здоровья детей, выходящим за рамки индивидуального поведения. Повышение экранного времени на уровне популяции способно повлиять на тенденции когнитивного развития и образовательные результаты в масштабах общества.

Профилактическая медицина должна учитывать цифровую перегрузку через разработку политики, просвещение в сфере здоровья и систему мониторинга. Отслеживание экранного времени, когнитивных показателей и состояния психического здоровья школьников позволяет разрабатывать целевые вмешательства. Информационные кампании, продвигающие сбалансированное использование цифровых технологий и осведомлённость о когнитивных рисках, являются важной частью комплексной стратегии профилактики [20].

Эффективная профилактика цифровой перегрузки требует комплексного многоуровневого подхода, охватывающего индивидуальное поведение, семейную среду, школьную политику и государственное регулирование. С точки зрения профилактической медицины и школьной гигиены, цель состоит не в отказе от цифровых технологий, а в их оптимальном использовании с учётом возрастных особенностей развития детей.

Одной из наиболее эффективных стратегий является регуляция экранного времени. Научно обоснованные рекомендации подчёркивают важность возрастных ограничений на использование цифровых устройств, особенно в младшем и среднем школьном возрасте. Исследования показывают, что сокращение ежедневного экранного времени до рекомендованных норм связано с улучшением внимания, рабочей памяти и академической успеваемости в течение 6–12 месяцев [21]. Структурированные режимы, чередующие цифровую и неdigital-активность, помогают предотвращать когнитивную усталость и поддерживать устойчивую концентрацию.

Другой важной стратегией является поощрение однозадачного обучения и снижение цифровой многозадачности. Образовательные исследования демонстрируют, что минимизация многозадачности во время обучения улучшает запоминание информации, способность к решению задач и понимание материала [19]. Поэтому школы должны поощрять сосредоточенную работу и ограничивать ненужные цифровые отвлечения во время занятий.

Родители играют решающую роль в формировании цифровых привычек и когнитивного здоровья детей. Моделирование здорового цифрового поведения взрослыми существенно влияет на характер использования устройств детьми. Исследования показывают, что дети, чьи родители

устанавливают чёткие правила относительно экранного времени, демонстрируют лучшую саморегуляцию и более низкий уровень цифрового стресса [21].

Домашние профилактические меры включают создание зон и временных промежутков без экранов, особенно во время приёма пищи и перед сном. Ограничение вечернего использования устройств имеет особое значение для сохранения качества сна и восстановления когнитивных функций. Совместный просмотр образовательного контента и обсуждение онлайн-опыта ребёнка способствуют развитию критического мышления и эмоциональной регуляции.

Образовательные программы, направленные на повышение осведомлённости родителей о рисках цифровой перегрузки, являются важной частью общественного здравоохранения. Родители часто недооценивают когнитивные последствия длительного экранного воздействия, что подчёркивает необходимость целевых просветительских инициатив.

Учителя и школы являются ключевыми участниками профилактики цифровой перегрузки и защиты когнитивного здоровья. Образовательные учреждения должны внедрять сбалансированные модели цифрового обучения, ориентированные на развитие познавательных функций, а не только на технологическую новизну. Структурированная интеграция цифровых инструментов в сочетании с традиционными методами обучения поддерживает учебный процесс и снижает когнитивное напряжение.

Подготовка педагогов в области цифровой гигиены и когнитивного здоровья имеет важное значение. Учителя, обладающие знаниями о цифровой перегрузке, могут проектировать занятия с учётом оптимальной когнитивной нагрузки и поддержания устойчивого внимания. Такие методы, как регламентированные перерывы, активные формы обучения и офлайн-деятельность, способствуют улучшению концентрации и снижению когнитивной усталости [20].

Школьные программы скрининга нарушений внимания, проблем со сном и цифрового стресса позволяют своевременно выявлять детей группы риска. Сотрудничество учителей, школьных психологов и медицинских работников повышает эффективность профилактических мероприятий.

Медицинские работники, особенно педиатры, специалисты профилактической медицины и врачи школьной медицины, играют важную роль в решении проблемы цифровой перегрузки как фактора общественного здоровья. Рутинные медицинские осмотры должны включать оценку экранного времени, режима сна и когнитивного функционирования.

Консультирование по вопросам цифровой гигиены должно стать стандартной частью профилактической помощи детям и подросткам. Данные показывают, что даже краткие консультационные вмешательства во время плановых визитов к врачу могут приводить к снижению экранного времени и улучшению сна и внимания [18].

Медицинские специалисты также выступают надёжными источниками информации для родителей и педагогов. Их участие в образовательных программах на уровне сообщества усиливает общественную осведомлённость и поддерживает научно обоснованные профилактические стратегии.

На популяционном уровне цифровая перегрузка требует координированной государственной политики и нормативного регулирования. Национальные рекомендации по экранному времени, стандарты цифрового образования и нормы школьной гигиены создают основу для системной профилактики. Страны, внедрившие национальные программы цифрового здоровья, сообщают о повышении осведомлённости и снижении вариативности цифровой нагрузки среди детей [6].

Системы эпидемиологического мониторинга должны включать показатели цифрового поведения, когнитивного развития и психического здоровья. Отслеживание тенденций экранного времени и связанных с ним последствий позволяет своевременно корректировать политику и профилактические меры. Медиакампании, продвигающие сбалансированное использование цифровых технологий и когнитивное благополучие, дополняют комплекс профилактики.

Долгосрочные последствия цифровой перегрузки выходят за пределы текущей академической успеваемости. Когнитивные функции, формирующиеся в школьном возрасте, закладывают основу для непрерывного обучения, профессиональной компетентности и психического здоровья в течение всей жизни. Стойкие нарушения внимания, памяти и исполнительных функций могут ограничивать образовательные и профессиональные возможности во взрослом возрасте.

Профилактические меры, реализованные в детстве, способны обеспечить долговременный положительный эффект. Долгосрочные исследования показывают, что ранняя регуляция цифровой нагрузки связана с лучшими когнитивными показателями и снижением риска психических расстройств в последующие годы [7]. Эти данные подчёркивают необходимость ранней и устойчивой профилактики.

ВЫВОДЫ: Проведенное исследование показало, что профессиональные риски в металлургической промышленности остаются значительной угрозой для здоровья работников. Основные вредные факторы, такие как пыль, шум, вибрация и высокая температура, существенно увеличивают риск развития профессиональных заболеваний, включая пневмокониоз, хронические обструктивные заболевания легких и профессиональную тугоухость.

Для минимизации этих рисков необходимо внедрение комплексных мер, включающих модернизацию вентиляционных систем, использование современных средств индивидуальной защиты и проведение регулярного мониторинга условий труда. Дополнительно требуется усиление образовательных программ для работников, направленных на повышение их осведомленности о возможных рисках и методах их предотвращения.

Дальнейшие исследования в данной области должны быть сосредоточены на изучении долгосрочных эффектов цифровизации и автоматизации производства, а также на оценке новых технологий и материалов, используемых в металлургической промышленности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ахмадходжаева, М., и Камолитдинова, С. (2025). ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ ГЕПАТИТА А У ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ. Журнал междисциплинарных наук и инноваций, 1 (2), 425–428.
2. Ахмадхаджаева М. (2025). HYGIENE OF CHILDREN AND ADOLESCENTS: BIOLOGICAL PRINCIPLES OF ADAPTATION TO AGE-RELATED CHANGES. Международный мультидисциплинарный журнал исследований и разработок, 1(2), 72–78.
3. ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЭПОХУ УРБАНИЗАЦИИ. (2024). МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫМ ИССЛЕДОВАНИЯМ И ОБРАЗОВАНИЮ, 1 (1), 28-29
4. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЕНИЯ КЛИМАТА. (2024). МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫМ ИССЛЕДОВАНИЯМ И ОБРАЗОВАНИЮ, 1 (1), 16-17.
5. Ахмадхаджаева М. М., Мирмухамедов Б. Б. АНАЛИЗ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ // Экономика и социум. 2023. №11 (114)-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-i-otsenka-kachestva-pitaniya-detey-v-doshkolno-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah>.
6. Ахмадхаджаева, М. М. "Юқумли касалликлар профилактикаси ўқув қўлланма." (2023): 62-77.
7. Ахмадхаджаева М. М., Мирмухамедов Б. Б. Влияние физического состояния детей на функциональные показатели организма // Экономика и социум. – 2023. – №. 12 (115)-1. – С. 943-946.
8. Мирмухамедов Б. Б. СОЦИАЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОПТИМИЗАЦИИ ПИТАНИЯ И ПИЩЕВОГО СТАТУСА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ // Экономика и социум. 2024. №2-1 (117). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-profilakticheskie-meropriyatiya-po-optimizatsii-pitaniya-i-pischevogo-statusa-detey-i-podrostkov> (дата обращения: 08.11.2025).
9. Мирмухамедов Б. Б. ГИГИЕНА ОНЛАЙН-СРЕДЫ: КАК СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ ВЛИЯЮТ НА ПОВЕДЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ // Медицинский журнал молодых ученых. – 2025. – №. 14 (06). – С. 148-151.
10. Моминов О. Н. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА: ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ // Медицинский журнал молодых ученых. – 2025. – №. 14 (06). – С. 152-156.
11. Моминов О. Н. СТРЕСС У СТАРШЕКЛАССНИКОВ И ГАДЖЕТЫ: КАК ЦИФРОВЫЕ УСТРОЙСТВА ВЛИЯЮТ НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ // ORIENTAL JOURNAL OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES. – 2025. – Т. 2. – №. 1. – С. 41-54.
12. Моминов О. Н. и др. РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В МОНИТОРИНГЕ И УПРАВЛЕНИИ ОБЩЕСТВЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ // INTERNATIONAL CONFERENCE ON MULTIDISCIPLINARY STUDIES AND EDUCATION. – 2024. – Т. 1. – №. 1. – С. 18-19.
13. Халмирзаева С. С. и др. ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА И УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ: ВЗАИМОСВЯЗЬ И ВЛИЯНИЕ // INTERNATIONAL CONFERENCE ON MULTIDISCIPLINARY STUDIES AND EDUCATION. – 2024. – Т. 1. – №. 1. – С. 24-25.
14. Муминов О. Н. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ // Экономика и социум. – 2024. – №. 3-1 (118). – С. 722-727.

15. Ахмаджонов Ш. Ш. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РИСКИ В МЕТАЛЛУРГИЧЕСКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ РАБОТНИКОВ //ORIENTAL JOURNAL OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES. – 2025. – Т. 2. – №. 1. – С. 55-61.
16. Ахмаджонов Ш. Ш. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОТКЛОНЕНИЙ В ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ //Экономика и социум. – 2024. – №. 3-1 (118). – С. 562-568.
17. Ахмаджонов Ш. Ш. САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА АГРЕССИВНЫХ ФАКТОРОВ, ВОЗДЕЙСТВУЮЩИХ НА ОРГАНИЗМ ОСНОВНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ГРУПП В АВТОМОБИЛЬНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ //Медицинский журнал молодых ученых. – 2025. – №. 14 (06). – С. 134-138.
18. Холмирзаева С. С. АНАЛИЗ СЕЗОННЫХ ВСПЫШЕК ВИРУСНОГО ГЕПАТИТА А СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ //Медицинский журнал молодых ученых. – 2025. – №. 14 (06). – С. 240-244.
19. Рустамова Ш. К. ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ И ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ: НОВАЯ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА //Медицинский журнал молодых ученых. – 2025. – №. 14 (06). – С. 181-185.
20. Моминов О. Н. и др. РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В МОНИТОРИНГЕ И УПРАВЛЕНИИ ОБЩЕСТВЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ //INTERNATIONAL CONFERENCE ON MULTIDISCIPLINARY STUDIES AND EDUCATION. – 2024. – Т. 1. – №. 1. – С. 18-19.
21. Халмирзаева С. С. и др. ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА И УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ: ВЗАИМОСВЯЗЬ И ВЛИЯНИЕ //INTERNATIONAL CONFERENCE ON MULTIDISCIPLINARY STUDIES AND EDUCATION. – 2024. – Т. 1. – №. 1. – С. 24-25.