



ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Рахимова Райёна Ботировна ,

*Студентка факультета романо-германских и славянских языков
Андижанского государственного института иностранных языков*

rahimovarajena291@gmail.com

Научный руководитель: Алиева Р.А.,

*Преподаватель факультета романо-германских и славянских
языков Андижанского государственного института иностранных*

языков

Аннотация

В данной статье рассматриваются педагогические условия сохранения здоровья обучающихся с учётом возрастных особенностей в условиях современного образовательного процесса. Актуальность исследования обусловлена ростом учебной нагрузки, снижением двигательной активности детей, широким использованием цифровых технологий и необходимостью формирования здоровьесберегающей образовательной среды.

В работе раскрывается сущность здоровья обучающихся как комплексного состояния физического, психического и социального благополучия, а также анализируются основные факторы, влияющие на его сохранение в процессе обучения. Особое внимание уделяется возрастным особенностям учащихся, определяющим уровень работоспособности, устойчивость к нагрузкам и потребность в различных формах педагогической поддержки.

В статье проводится анализ условий сохранения здоровья у младших школьников, подростков и старших школьников, выявляются особенности организации учебного процесса на разных возрастных этапах. Также



представлены основные пути укрепления здоровья обучающихся, включающие рациональный режим обучения, применение здоровьесберегающих технологий, создание благоприятного психологического климата и развитие культуры здоровья.

Делается вывод о необходимости учёта возрастных особенностей обучающихся при организации образовательной деятельности для повышения её эффективности и сохранения здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: здоровье обучающихся, возрастные особенности, здоровьесбережение, педагогические условия, учебная нагрузка, образовательная среда, режим дня, мотивация, физическая активность, школьники, профилактика переутомления, психическое здоровье.

Введение

В современных условиях развития образования особую значимость приобретает проблема сохранения здоровья обучающихся. Увеличение объёма учебной информации, интенсивность образовательных программ, использование цифровых устройств, высокая учебная конкуренция и снижение двигательной активности оказывают серьёзное влияние на физическое и психическое состояние детей и подростков.

Школа является важнейшим социальным институтом, в котором ребёнок проводит значительную часть времени, поэтому именно образовательная организация должна создавать условия, способствующие укреплению здоровья учащихся. От того, насколько грамотно организован учебный процесс, зависит не только качество знаний, но и общее самочувствие ребёнка, его эмоциональная устойчивость и работоспособность.



Особую актуальность приобретает необходимость учёта возрастных особенностей обучающихся. На разных этапах развития дети обладают различным уровнем физической выносливости, психической устойчивости, способностью к саморегуляции и адаптации к нагрузкам. Следовательно, единые педагогические требования ко всем возрастным группам не могут быть одинаково эффективными.

Сохранение здоровья обучающихся представляет собой комплексную педагогическую задачу, включающую рациональную организацию режима обучения, соблюдение санитарно-гигиенических требований, профилактику переутомления, создание позитивного эмоционального климата и формирование навыков здорового образа жизни.

По мнению Лев Семёнович Выготский, обучение должно строиться с учётом возрастного развития ребёнка и его возможностей, поскольку только в этом случае оно будет способствовать гармоничному формированию личности.

1. Понятие здоровья обучающихся и его структура

Здоровье обучающихся следует рассматривать как многокомпонентное состояние, включающее физическое, психическое и социальное благополучие ребёнка.

Физическое здоровье

Физическое здоровье предполагает нормальное развитие организма, правильную работу внутренних органов и систем, достаточную двигательную активность, устойчивость к заболеваниям и соответствие возрастным нормам роста и развития.

Для школьников особенно важно:



- Правильная осанка;
- Достаточное зрение и слух;
- Нормальный уровень выносливости;
- Отсутствие хронического переутомления;
- Развитие силы, ловкости и координации движений.
- Психическое здоровье

Психическое здоровье выражается в эмоциональной устойчивости, способности управлять своим поведением, положительной самооценке, уверенности в себе и способности преодолевать трудности.

Нарушение психического здоровья у школьников может проявляться в тревожности, агрессии, замкнутости, страхах, апатии и потере интереса к учёбе.

Социальное здоровье

Социальное здоровье связано со способностью ребёнка взаимодействовать с окружающими людьми, строить дружеские отношения, соблюдать нормы поведения и успешно адаптироваться в коллективе.

Школа играет важнейшую роль в формировании социального здоровья, так как именно здесь ребёнок учится сотрудничеству, ответственности и уважению к другим людям.

2. Факторы, влияющие на здоровье обучающихся

Сохранение здоровья обучающихся зависит от большого количества факторов, которые оказывают влияние на ребёнка ежедневно. Эти факторы могут как укреплять здоровье школьника, так и отрицательно воздействовать на его физическое и психическое состояние. В современной педагогике принято выделять внутренние и внешние факторы, определяющие общее



самочувствие, работоспособность, эмоциональную устойчивость и успешность обучения ребёнка.

К внутренним факторам относятся индивидуальные особенности организма учащегося. Это состояние нервной системы, наследственность, уровень физического развития, темперамент, особенности характера, уровень адаптации к нагрузкам. Одни дети легко переносят учебное напряжение, быстро включаются в работу и длительное время сохраняют внимание. Другие быстрее утомляются, тяжелее переносят стрессовые ситуации и нуждаются в дополнительной поддержке со стороны педагогов и родителей.

Большое значение имеет состояние нервной системы ребёнка. Дети с устойчивой нервной системой легче переносят нагрузки, спокойнее реагируют на замечания, быстрее восстанавливаются после напряжения. При повышенной нервной чувствительности ребёнок может тяжело переживать даже обычные школьные ситуации: ответы у доски, контрольные работы, сравнение с другими детьми, конфликты в коллективе. Это может приводить к тревожности, утомлению и снижению успеваемости.

Существенным внутренним фактором является уровень физического развития. Если ребёнок физически ослаблен, мало двигается, часто болеет или имеет хронические заболевания, его работоспособность снижается. Таким детям труднее выдерживать длительное сидение на уроках, выполнять большой объём заданий и сохранять высокую концентрацию внимания.

Важную роль играет темперамент учащегося. Активные и подвижные дети нуждаются в частой смене деятельности и возможности двигательной разрядки. Спокойные и медлительные учащиеся требуют большего времени на выполнение заданий. Если педагог не учитывает данные особенности, ребёнок испытывает напряжение, чувство неуспеха и переутомление.



К внешним факторам относятся условия жизни и обучения ребёнка. В первую очередь это организация учебного процесса в школе. Если расписание перегружено сложными предметами, отсутствуют полноценные перемены, слишком много домашних заданий, а контрольные работы следуют одна за другой, здоровье учащихся начинает ухудшаться. Появляется хроническая усталость, снижается мотивация, ухудшается сон и эмоциональное состояние.

Большое влияние оказывают санитарно-гигиенические условия школы. Освещение кабинетов, температура воздуха, удобство мебели, чистота помещений, уровень шума, вентиляция — всё это напрямую связано с самочувствием детей. Недостаточное освещение способствует ухудшению зрения, неудобная мебель вызывает нарушения осанки, духота приводит к сонливости и снижению внимания.

Особое место занимает режим дня школьника. Недостаток сна является одной из самых распространённых причин ухудшения здоровья учащихся. Если ребёнок поздно ложится спать, долго пользуется телефоном или компьютером, утром он приходит в школу уставшим. В таком состоянии снижается память, ухудшается внимание, повышается раздражительность.

Не менее важным фактором является питание. Нерегулярный завтрак, употребление вредной пищи, недостаток витаминов и воды отрицательно влияют на работоспособность. Ребёнок быстрее устаёт, становится вялым или раздражительным. Полноценное питание необходимо для роста организма и нормальной деятельности мозга.

Значительное влияние оказывает уровень двигательной активности. Современные дети много времени проводят сидя: на уроках, дома за домашними заданиями, за компьютером или телефоном. Недостаток движения приводит к ослаблению мышц, нарушению осанки, ухудшению кровообращения и снижению общего тонуса организма. Поэтому занятия



спортом, прогулки, подвижные игры и физкультура являются обязательными условиями сохранения здоровья школьников.

Большое значение имеет психологический климат в школе. Если ребёнок чувствует поддержку учителя, уважение со стороны одноклассников и эмоциональную безопасность, он учится спокойнее и увереннее. В атмосфере страха, постоянной критики, унижения или конфликтов развивается тревожность, нервное напряжение и психическое истощение.

Особенно опасным фактором является буллинг — систематическое психологическое или физическое давление со стороны сверстников. Дети, сталкивающиеся с травлей, часто теряют уверенность в себе, боятся посещать школу, испытывают стресс, ухудшение сна и снижение успеваемости. Поэтому задача школы — своевременно предупреждать подобные явления.

Семья также оказывает огромное влияние на здоровье ребёнка. Благоприятная домашняя атмосфера, поддержка родителей, режим дня, забота о питании и отдыхе укрепляют здоровье учащегося. Постоянные конфликты в семье, отсутствие внимания, чрезмерные требования или безразличие вызывают эмоциональное напряжение и ухудшают психическое состояние ребёнка.

В современных условиях важным фактором стало влияние цифровой среды. Длительное использование смартфонов, планшетов и компьютеров вызывает переутомление глаз, нарушение сна, снижение двигательной активности и зависимость от гаджетов. Кроме того, избыток информации создаёт дополнительную нагрузку на нервную систему.

Согласно исследованиям Иван Петрович Павлов, длительное перенапряжение нервной системы приводит к истощению функциональных



возможностей организма. Именно поэтому школьная нагрузка должна соответствовать возрасту ребёнка и сочетаться с отдыхом.

Таким образом, здоровье обучающихся зависит от целого комплекса факторов. Для его сохранения необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, создавать благоприятные условия обучения, обеспечивать полноценный режим дня, двигательную активность, психологический комфорт и поддержку со стороны семьи и школы. Только при таком подходе возможно гармоничное развитие личности ребёнка и успешное обучение.

3. Возрастные особенности младших школьников и педагогические условия сохранения их здоровья

Младший школьный возраст охватывает период примерно от 7 до 10 лет и является важнейшим этапом в жизни ребёнка. Именно в это время происходит переход от дошкольного образа жизни к систематическому обучению. Ребёнок впервые сталкивается с новыми обязанностями, необходимостью соблюдать режим дня, выполнять требования учителя, длительное время сохранять внимание и работать в коллективе. Эти изменения требуют серьёзной перестройки организма и психики, поэтому вопрос сохранения здоровья младших школьников приобретает особую актуальность.

Начало школьного обучения связано с процессом адаптации. Для многих детей поступление в школу сопровождается эмоциональным напряжением, волнением, страхом перед неизвестным, необходимостью привыкать к новым людям и правилам поведения. Если адаптация проходит сложно, у ребёнка могут наблюдаться усталость, снижение аппетита, нарушения сна, капризность, тревожность и снижение интереса к учёбе. Поэтому задача педагога заключается в создании максимально мягких и благоприятных условий в первые месяцы обучения.



Организм младшего школьника ещё находится в стадии активного роста. Продолжается формирование костной системы, мышц, нервной системы, органов зрения и слуха. В связи с этим дети данного возраста особенно чувствительны к неправильной посадке за партой, длительному сидению, недостатку движения, чрезмерной нагрузке на глаза и переутомлению.

Одной из главных возрастных особенностей младших школьников является недостаточная устойчивость внимания. Ребёнку трудно долго концентрироваться на однообразной деятельности. Через некоторое время после начала урока внимание начинает рассеиваться, появляется отвлекаемость, желание переключиться на что-то более интересное. Именно поэтому урок в начальной школе должен строиться с учётом частой смены видов деятельности.

В этом возрасте дети лучше воспринимают яркий, эмоциональный и наглядный материал. Если обучение проходит скучно и однообразно, ребёнок быстро теряет интерес и утомляется. Поэтому использование игровых элементов, иллюстраций, практических заданий и творческих упражнений является не только способом повышения мотивации, но и средством сохранения здоровья ребёнка.

Согласно исследованиям Даниила Борисовича Эльконина, в младшем школьном возрасте учебная деятельность только формируется как ведущая, поэтому ребёнок нуждается в постепенном включении в систему школьных требований. Это означает, что чрезмерная строгость, перегрузка и постоянное давление со стороны взрослых могут нанести вред не только обучению, но и психическому здоровью ребёнка.

Важнейшим педагогическим условием сохранения здоровья младших школьников является рациональная организация урока. Учитель должен учитывать возрастные возможности детей и строить занятие таким образом,



чтобы каждые 7–10 минут происходила смена активности. Например, после объяснения материала следует беседа, затем практическое задание, затем устный ответ или игра. Такая структура урока помогает поддерживать внимание и предупреждать утомление.

Необходимым условием являются физкультминутки. Кратковременные двигательные паузы снимают мышечное напряжение, улучшают кровообращение, повышают настроение и активизируют работу мозга. Особенно важны упражнения для спины, рук, шеи и глаз, так как дети много времени проводят сидя.

Большое значение имеет организация рабочего места школьника. Парты и стул должны соответствовать росту ребёнка, освещение должно быть достаточным, а посадка правильной. Неправильное положение тела за партой приводит к искривлению позвоночника, боли в спине и нарушению осанки.

Особое внимание необходимо уделять зрению учащихся. Современные дети часто пользуются гаджетами, а школьная деятельность связана с чтением и письмом. Поэтому полезно использовать гимнастику для глаз, следить за расстоянием до тетради и доски, соблюдать освещённость кабинета.

Не менее важным условием сохранения здоровья является эмоциональная атмосфера на уроке. Младшие школьники очень чувствительны к оценке взрослого. Резкие замечания, крики, сравнение с другими детьми могут вызвать страх, неуверенность и снижение самооценки. Напротив, доброжелательность учителя, поддержка и похвала укрепляют психическое здоровье ребёнка и формируют положительное отношение к школе.

Большое значение имеет соблюдение режима дня. Учитель и родители должны совместно следить за тем, чтобы ребёнок своевременно ложился спать, гулял на свежем воздухе, выполнял домашние задания в разумных



пределах и имел время для отдыха. Недостаток сна особенно тяжело отражается на младших школьниках, так как их нервная система ещё недостаточно устойчива.

Важным направлением является сотрудничество школы и семьи. Родители должны знать особенности возраста ребёнка, не перегружать его дополнительными занятиями, поддерживать интерес к обучению и создавать дома спокойную атмосферу. Если школа и семья действуют согласованно, ребёнок легче адаптируется и сохраняет здоровье.

Следует учитывать, что младшие школьники нуждаются в движении значительно больше, чем подростки и взрослые. Поэтому ограничение активности, постоянные запреты двигаться и длительное сидение отрицательно влияют на организм ребёнка. Подвижные игры на переменах, прогулки, уроки физкультуры и спортивные секции являются важнейшими средствами укрепления здоровья.

Таким образом, сохранение здоровья младших школьников требует комплексного подхода. Необходимо учитывать физиологическую незрелость организма, особенности внимания и эмоциональной сферы ребёнка, обеспечивать рациональный режим обучения, поддержку со стороны учителя и родителей, достаточную двигательную активность и положительную атмосферу в школе. Только при таких условиях обучение будет успешным и безопасным для здоровья ребёнка.

4. Возрастные особенности подростков и педагогические условия сохранения их здоровья

Подростковый возраст охватывает период примерно от 11 до 14 лет и считается одним из наиболее сложных этапов развития личности. Именно в это время происходят серьёзные физиологические, психологические и



социальные изменения, которые оказывают влияние на поведение, эмоциональное состояние, учебную деятельность и здоровье учащихся. Поэтому организация педагогических условий сохранения здоровья подростков требует особого внимания со стороны школы, семьи и общества.

Главной особенностью подросткового возраста является интенсивная перестройка организма. В этот период ускоряется рост тела, изменяется работа эндокринной системы, происходят гормональные изменения, усиливается развитие сердечно-сосудистой, нервной и мышечной систем. Эти процессы нередко сопровождаются повышенной утомляемостью, нестабильным самочувствием, раздражительностью и снижением устойчивости к нагрузкам.

Многие подростки в этот период жалуются на головные боли, слабость, сонливость, перепады настроения, ухудшение сна. Это объясняется тем, что организм развивается очень быстро, а нервная система не всегда успевает адаптироваться к происходящим изменениям. Следовательно, чрезмерные учебные нагрузки могут особенно тяжело переноситься детьми данного возраста.

Подростковый возраст также характеризуется эмоциональной нестабильностью. Учащиеся становятся более чувствительными к мнению окружающих, болезненно реагируют на замечания, остро переживают неудачи, конфликты и несправедливость. Настроение может быстро меняться: от радости и активности до раздражения и замкнутости. Всё это требует от педагогов высокой психологической культуры и тактичности.

Особое значение приобретает стремление подростка к самостоятельности. Ребёнок начинает ощущать себя взрослым, стремится принимать решения самостоятельно, защищать свою точку зрения, требовать уважения к себе. Если взрослые игнорируют эту потребность, применяют



только жёсткий контроль и запреты, возникают конфликты, протестное поведение и эмоциональное напряжение.

По мнению Лидия Ильинична Божович, именно в подростковом возрасте формируется новая система мотивов, связанная с самоуважением, признанием среди сверстников и поиском своего места в обществе. Это означает, что успехи и неудачи в коллективе оказывают огромное влияние на психическое здоровье подростка.

Важнейшей особенностью данного возраста является высокая значимость общения со сверстниками. Для подростка мнение друзей часто становится важнее мнения взрослых. Он стремится быть принятым группой, боится насмешек и одиночества. Если подросток сталкивается с отвержением, конфликтами или травлей, это может вызвать серьёзные эмоциональные переживания, снижение самооценки и ухудшение здоровья.

Одним из главных педагогических условий сохранения здоровья подростков является создание психологически безопасной образовательной среды. В школе не должно быть унижения личности, агрессии, буллинга, насмешек и дискриминации. Учитель обязан своевременно замечать конфликты между детьми и помогать их конструктивному разрешению.

Очень важно уважительное отношение к подростку. Ученики этого возраста остро чувствуют несправедливость и неуважение. Грубый тон, публичное унижение, насмешки со стороны взрослых могут нанести серьёзный вред психическому состоянию ребёнка. Напротив, доверительный стиль общения, признание достоинства подростка и возможность высказать своё мнение формируют эмоциональную устойчивость и уверенность в себе.

Следующим важным условием является рациональная организация учебной нагрузки. В среднем звене школы обычно увеличивается количество



предметов, домашних заданий, требований со стороны учителей. Если нагрузка чрезмерна, подросток начинает испытывать хроническую усталость, теряет интерес к учёбе, становится раздражительным. Поэтому необходимо разумное сочетание интеллектуальной деятельности и отдыха.

Большое значение имеет мотивация к обучению. Подростки часто теряют интерес к занятиям, если обучение кажется им скучным и бессмысленным. Поэтому необходимо использовать современные методы преподавания: дискуссии, проекты, исследовательскую деятельность, практико-ориентированные задания, групповую работу. Когда подросток понимает смысл учёбы и чувствует свою активную роль в процессе, его психическое состояние становится более стабильным.

Особую роль играет двигательная активность. В подростковом возрасте занятия спортом способствуют гармоничному физическому развитию, укрепляют сердечно-сосудистую систему, снимают стресс и повышают самооценку. Регулярные тренировки помогают подростку справляться с внутренним напряжением и эмоциональными трудностями.

Необходимо уделять внимание режиму дня. Подростки часто поздно ложатся спать, много времени проводят в телефоне, что приводит к недосыпанию. Хронический недостаток сна отрицательно влияет на память, внимание, настроение и иммунитет. Поэтому школа и родители должны формировать у подростка ответственное отношение к режиму сна и отдыха.

Существенным условием является развитие навыков саморегуляции. Подростка необходимо учить управлять эмоциями, планировать время, справляться со стрессом, конструктивно решать конфликты. Эти навыки важны не только для учёбы, но и для общего психического здоровья.



Большое значение имеет сотрудничество семьи и школы. Родители должны понимать возрастные трудности подростка, избегать постоянных упрёков и чрезмерного давления. Вместо этого важно поддерживать ребёнка, интересоваться его переживаниями, помогать в трудных ситуациях. Если требования семьи и школы согласованы, подросток чувствует стабильность и безопасность.

Особого внимания требуют случаи тревожности, замкнутости, резкого снижения успеваемости, агрессивности или потери интереса к жизни. Такие признаки могут свидетельствовать о психологическом неблагополучии, и тогда необходима помощь школьного психолога и поддержка взрослых.

Таким образом, подростковый возраст является периодом повышенной уязвимости, но одновременно и больших возможностей для развития личности. Сохранение здоровья подростков возможно при условии уважительного отношения, разумной учебной нагрузки, благоприятного климата в коллективе, физической активности, психологической поддержки и сотрудничества школы с семьёй. Только в таких условиях подросток сможет успешно развиваться, учиться и сохранять внутреннее равновесие.

5. Возрастные особенности старших школьников и педагогические условия сохранения их здоровья

Старший школьный возраст охватывает период примерно от 15 до 17 лет и является завершающим этапом школьного обучения. Это важное время становления личности, формирования мировоззрения, жизненных целей, профессионального самоопределения и подготовки к взрослой самостоятельной жизни. В данный период учащиеся обладают значительно более высоким уровнем интеллектуального развития по сравнению с предыдущими возрастными этапами, однако одновременно сталкиваются с



серьёзными эмоциональными и учебными нагрузками. Поэтому проблема сохранения здоровья старших школьников приобретает особую значимость.

Одной из главных особенностей старшего школьного возраста является высокий уровень развития познавательных процессов. Учащиеся способны к длительной концентрации внимания, анализу сложной информации, логическому мышлению, самостоятельной работе с учебным материалом и осознанному планированию своей деятельности. Они могут ставить цели, выбирать способы решения задач и оценивать результаты собственной работы.

Однако вместе с интеллектуальным развитием возрастает и объём требований к учащимся. На старших школьников ложится серьёзная учебная нагрузка: большое количество предметов, подготовка к экзаменам, итоговая аттестация, выбор дальнейшего образования, участие в олимпиадах и дополнительных курсах. Всё это нередко сопровождается хроническим напряжением и переутомлением.

Особенностью данного возраста является повышенная ответственность за будущее. Старшеклассники начинают задумываться о профессии, поступлении в высшие учебные заведения, собственной самостоятельности и жизненном успехе. Многие подростки переживают тревогу из-за страха ошибки, неуверенности в выборе пути или высоких ожиданий со стороны родителей.

По мнению Лев Семёнович Выготский, старший школьный возраст связан с формированием самосознания личности и способностью к осмысленному жизненному выбору. Это означает, что любые трудности в учёбе и самоопределении воспринимаются учащимися особенно глубоко.



Важной особенностью старших школьников является стремление к самостоятельности и признанию их взрослости. Они хотят, чтобы к ним относились как к зрелым людям, уважали их мнение и право выбора. Если взрослые продолжают использовать исключительно авторитарный стиль общения, это вызывает сопротивление, внутреннее напряжение и конфликты.

Старший школьный возраст также связан с повышенной эмоциональной чувствительностью. Несмотря на внешнюю взрослость, многие учащиеся тяжело переживают неудачи, сравнение с другими, экзаменационные стрессы, проблемы общения и неопределённость будущего. Иногда переживания скрываются внешним спокойствием, но внутреннее напряжение остаётся высоким.

Одним из важнейших педагогических условий сохранения здоровья старших школьников является рациональная организация учебной нагрузки. Необходимо избегать перегрузки учащихся чрезмерным количеством домашних заданий, частыми контрольными работами и постоянным напряжением без полноценного отдыха. Учебный процесс должен строиться таким образом, чтобы периоды интенсивной подготовки сочетались с восстановлением сил.

Большое значение имеет грамотная подготовка к экзаменам. Нередко старшеклассники находятся в состоянии постоянного стресса, опасаясь неудачи. Учитель должен не усиливать тревожность, а помогать ученикам организовать подготовку, распределять материал поэтапно, объяснять способы эффективного повторения и поддерживать уверенность в собственных силах.

Особую роль играет психологическая поддержка учащихся. Старшеклассникам важно чувствовать, что их ценят не только за оценки, но и



как личностей. Поддержка со стороны педагогов помогает снизить страх ошибок и формирует эмоциональную устойчивость.

Необходимым условием является профориентационная работа. Многие учащиеся испытывают сильную тревогу из-за выбора будущей профессии. Школа должна помогать подросткам узнавать о различных направлениях деятельности, оценивать собственные способности и интересы, принимать осознанные решения. Это снижает внутреннее напряжение и способствует уверенности в будущем.

Большое значение имеет формирование навыков саморегуляции. Старшеклассников необходимо обучать планированию времени, распределению нагрузки, постановке целей, борьбе со стрессом и восстановлению ресурсов. Умение организовать свою деятельность помогает избежать переутомления и повысить результативность обучения.

Существенную роль играет соблюдение режима дня. В период экзаменов многие учащиеся поздно ложатся спать, долго занимаются ночью, злоупотребляют кофеином и испытывают хронический недосып. Это резко снижает память, внимание и эмоциональную устойчивость. Поэтому необходимо объяснять учащимся, что полноценный сон является важнейшим условием успешной подготовки и сохранения здоровья.

Важным фактором является физическая активность. Даже в условиях высокой занятости старшеклассники нуждаются в движении. Прогулки, спорт, зарядка и умеренные тренировки помогают снять нервное напряжение, улучшить кровообращение и повысить работоспособность.

Не менее значима атмосфера уважения и сотрудничества в школе. Старшеклассники ценят доверительное отношение, возможность обсуждать вопросы, проявлять инициативу и участвовать в принятии решений. Если



школа предоставляет пространство для самостоятельности, уровень внутреннего напряжения снижается.

Особое внимание следует уделять признакам эмоционального истощения: апатии, бессоннице, резкому снижению мотивации, раздражительности, чувству безнадежности. В таких случаях необходима своевременная поддержка педагогов, родителей и школьного психолога.

Большую роль играет взаимодействие школы и семьи. Родители должны поддерживать ребёнка, а не усиливать давление чрезмерными ожиданиями. Старшеклассник нуждается не только в контроле, но и в понимании, доверии и помощи в преодолении трудностей.

Таким образом, старший школьный возраст сочетает высокие интеллектуальные возможности с серьёзной эмоциональной и учебной нагрузкой. Сохранение здоровья старшеклассников возможно при условии рациональной организации обучения, психологической поддержки, профориентационной помощи, уважительного отношения и формирования навыков саморегуляции. Только при таком подходе учащийся сможет успешно завершить школьное образование и сохранить физическое и психическое благополучие.

Заключение

Проведённый анализ показывает, что проблема сохранения здоровья обучающихся является одной из наиболее значимых задач современной педагогики и системы образования в целом. В условиях постоянного роста учебной нагрузки, широкого внедрения цифровых технологий, снижения двигательной активности детей и усиления психоэмоционального напряжения вопрос создания здоровьесберегающей образовательной среды приобретает особую актуальность. Школа сегодня должна выполнять не только



обучающую и воспитательную функции, но и обеспечивать условия, способствующие укреплению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

В ходе исследования было установлено, что здоровье обучающихся зависит от совокупности многих факторов: организации учебного процесса, режима дня, уровня двигательной активности, питания, психологического климата в коллективе, семейного воспитания, индивидуальных особенностей ребёнка и степени соответствия учебной нагрузки его возрастным возможностям. При отсутствии педагогически грамотного подхода даже высокий уровень обучения может сопровождаться переутомлением, стрессом, снижением мотивации и ухудшением общего состояния учащихся.

Особое значение имеет учёт возрастных особенностей детей на каждом этапе школьного развития. Младший школьный возраст требует мягкой адаптации к обучению, частой смены деятельности, игровой формы работы, эмоциональной поддержки и достаточной двигательной активности. Подростковый возраст нуждается в уважительном отношении к личности ученика, создании психологически безопасной среды, профилактике конфликтов, поддержке самооценки и развитии навыков общения. Старший школьный возраст связан с высокими интеллектуальными нагрузками, экзаменационным стрессом и профессиональным самоопределением, поэтому учащимся необходимы рациональная организация учебного процесса, помощь в выборе жизненного пути, психологическая поддержка и обучение саморегуляции.

Исследование показало, что важнейшую роль в сохранении здоровья играют здоровьесберегающие педагогические технологии. К ним относятся рациональная структура урока, чередование различных видов деятельности, физкультминутки, соблюдение санитарно-гигиенических норм, создание



ситуации успеха, индивидуальный подход к учащимся, поддержание положительного эмоционального климата и предупреждение переутомления. Использование данных технологий способствует повышению работоспособности школьников, улучшению их самочувствия и росту учебной мотивации.

Не менее значимым является сотрудничество школы и семьи. Только совместные действия педагогов и родителей позволяют обеспечить ребёнку полноценный режим дня, правильное питание, контроль отдыха, эмоциональную поддержку и формирование устойчивых привычек здорового образа жизни. Если требования семьи и школы согласованы, ребёнок чувствует стабильность, защищённость и легче справляется с учебными трудностями.

Таким образом, сохранение здоровья обучающихся представляет собой комплексную педагогическую задачу, решение которой возможно лишь при системном подходе. Учёт возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, гуманизация образовательного процесса, разумное распределение нагрузок, психологическая поддержка и внедрение здоровьесберегающих технологий создают условия для гармоничного развития личности ребёнка.

Следовательно, современная школа должна рассматривать здоровье обучающегося как важнейшую ценность и необходимое условие успешного обучения. Только физически и психически благополучный ребёнок способен полноценно учиться, раскрывать свои способности, проявлять инициативу и становиться активным членом общества.

Литература:

1. Выготский Л. С. Педагогическая психология. — Москва: Педагогика, 1991. — 480 с.



2. Выготский Л. С. Мышление и речь. — Москва: Лабиринт, 1999. — 352 с.
3. Павлов И. П. Полное собрание сочинений: в 6 т. — Москва: Наука, 1951. — Т. 3. — 452 с.
4. Эльконин Д. Б. Психология развития. — Москва: Академия, 2001. — 384 с.
5. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. — Санкт-Петербург: Питер, 2008. — 400 с.
6. Пидкасистый П. И. Педагогика. — Москва: Юрайт, 2010. — 512 с.
7. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. — Москва: Просвещение, 1977. — 383 с.
8. Крутецкий В. А. Психология обучения и воспитания школьников. — Москва: Просвещение, 1986. — 303 с.
9. Безруких М. М. Возрастная физиология школьников. — Москва: Академия, 2002. — 416 с.
10. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. — Москва: АПК и ПРО, 2003. — 240 с.