

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Хамидуллаева Мубина Халилилло кизи
Научный руководитель: Доцент кафедры
Социально-гуманитарных наук педагогики и
психологии Алиева Рано Амануллаевна.
Андижанский Государственный
институт иностранных языков

Аннотация: Гигиенические условия обучения играют важную роль в сохранении и укреплении здоровья детей школьного возраста. В статье рассматриваются основные факторы школьной среды, такие как освещение, температура, организация рабочего места, режим учебной деятельности и психологический климат. Анализируется влияние этих условий на физическое и психическое состояние учащихся. Подчеркивается необходимость соблюдения санитарно-гигиенических норм для предотвращения заболеваний и повышения эффективности обучения.

Ключевые слова: гигиена, здоровье, школьники, обучение, освещение, режим дня, физическая активность, психическое здоровье, профилактика, школьная среда.

Abstract: Hygienic conditions of education play an important role in preserving and strengthening the health of school-age children. The article examines the main factors of the school environment, such as lighting, temperature, workplace organization, study regime, and psychological climate. The impact of these conditions on students' physical and mental health is analyzed. The importance of maintaining sanitary and hygienic standards for disease prevention and improving learning efficiency is emphasized.

Keywords: hygiene, health, students, education, lighting, daily routine, physical activity, mental health, prevention, school.

Annotatsiya: Ta'lim jarayonidagi gigiyenik sharoitlar maktab yoshidagi bolalar salomatligini saqlashning muhim omili hisoblanadi. Maqolada maktab muhitining asosiy jihatlari, jumladan yoritish, harorat rejimi, o'quv jarayonini tashkil etish va psixologik iqlim ko'rib chiqiladi. Ularning o'quvchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ta'siri alohida ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: gigiyena, salomatlik, o'quvchilar, ta'lim, sharoit, profilaktika, rejim, rivojlanish.

Введение

Здоровье детей школьного возраста является одной из важнейших задач современной системы образования. В условиях интенсивной учебной нагрузки и быстрого темпа жизни особое значение приобретает соблюдение гигиенических условий обучения. Школьная среда должна обеспечивать не только получение знаний, но и способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся. Нарушение гигиенических норм может привести к ухудшению физического состояния, снижению работоспособности и развитию различных заболеваний.

Современных условиях особое значение приобретает влияние цифровых технологий на здоровье школьников. Использование компьютеров, планшетов и смартфонов в учебном процессе увеличивает нагрузку на зрительный анализатор. Длительная работа за экраном может приводить к развитию так называемого компьютерного зрительного синдрома, который сопровождается сухостью глаз, покраснением, снижением остроты зрения и головными болями. В связи с этим важно соблюдать гигиенические нормы работы с цифровыми устройствами: ограничивать время непрерывного использования, делать регулярные перерывы и соблюдать правильное расстояние до экрана.

Кроме того, важным фактором является уровень шума в образовательной среде. Повышенный шум негативно влияет на нервную систему, снижает концентрацию внимания и ухудшает усвоение учебного материала. Оптимальный уровень шума способствует созданию комфортной атмосферы для обучения и снижает утомляемость учащихся.

Следует отметить значение санитарного состояния школьных помещений. Регулярная уборка, соблюдение чистоты, наличие достаточного количества санитарных узлов и средств гигиены играют важную роль в профилактике инфекционных заболеваний.

Особое внимание уделяется личной гигиене учащихся: мытьё рук, соблюдение опрятности и культуры поведения.

Важным элементом является организация питания школьников. Рациональное и сбалансированное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, витаминами и микроэлементами, что способствует нормальному росту и развитию детей. Несбалансированное питание может привести к снижению иммунитета, быстрой утомляемости и ухудшению общего состояния здоровья.

Также необходимо учитывать индивидуальные особенности детей.

Дифференцированный подход к организации учебного процесса позволяет учитывать уровень развития, состояние здоровья и психологические особенности каждого ученика. Это способствует снижению перегрузки и повышению эффективности обучения.

Основная часть

Гигиенические условия обучения включают в себя совокупность факторов, влияющих на здоровье учащихся в процессе учебной деятельности. Одним из наиболее значимых факторов является освещение. Недостаточное или неправильное освещение вызывает перенапряжение органов зрения, что может привести к развитию близорукости и быстрой утомляемости. Естественное освещение считается наиболее благоприятным, однако в современных условиях большое значение имеет и качественное искусственное освещение, соответствующее установленным нормам.

Температурный режим и качество воздуха в учебных помещениях также оказывают существенное влияние на организм школьников. Оптимальная температура способствует поддержанию нормальной работоспособности, тогда как отклонения от нормы могут вызывать дискомфорт, сонливость и снижение концентрации внимания. Регулярное проветривание помещений необходимо для обеспечения достаточного уровня кислорода и предотвращения накопления вредных веществ в воздухе.

Организация рабочего места ученика является еще одним важным аспектом.

Школьная мебель должна соответствовать росту ребенка и обеспечивать правильную посадку. Несоблюдение этих требований может привести к нарушениям осанки, развитию сколиоза и другим заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Также важно соблюдать правильное расстояние от глаз до учебных материалов, что способствует снижению нагрузки на зрение.

Рациональный режим учебной деятельности играет ключевую роль в профилактике переутомления. Продолжительность уроков, перемен и домашних заданий должна соответствовать возрастным особенностям детей. Чередование умственной и физической активности способствует поддержанию высокой работоспособности и снижает риск перегрузки. Особенно важны активные перемены, во время которых учащиеся могут двигаться и отдыхать.

Физическая активность является необходимым условием нормального развития организма. Регулярные занятия физической культурой, подвижные игры и прогулки на свежем воздухе укрепляют здоровье, способствуют развитию мышц и улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Недостаток движения приводит к гиподинамии, которая отрицательно сказывается на общем состоянии организма.

Психологический климат в учебном коллективе также имеет большое значение.

Доброжелательная атмосфера, поддержка со стороны учителей и отсутствие чрезмерного стресса способствуют гармоничному развитию личности ребенка. Неблагоприятная психологическая обстановка может привести к тревожности, снижению мотивации к обучению и ухудшению здоровья.

Для обеспечения благоприятных гигиенических условий обучения необходимо соблюдать ряд профилактических мероприятий. Прежде всего, это рациональная организация режима дня, включающая чередование учебной деятельности и отдыха. Важно обеспечить достаточную продолжительность сна, которая для школьников составляет в среднем 8–10 часов.

Регулярная физическая активность также играет ключевую роль. Утренняя гимнастика, уроки физической культуры и активный отдых способствуют укреплению здоровья и повышению работоспособности. В учебный процесс рекомендуется включать физкультминутки, которые помогают снять напряжение и улучшить кровообращение.

Не менее важным является контроль за осанкой и зрением учащихся. Периодические медицинские осмотры позволяют своевременно выявлять нарушения и принимать необходимые меры. Учителя и родители должны следить за правильной посадкой детей во время занятий и формировать у них навыки здорового образа жизни.

Особое внимание следует уделять психическому здоровью школьников. Поддержка со стороны педагогов и родителей, создание благоприятной эмоциональной атмосферы, предотвращение стрессовых ситуаций способствуют гармоничному развитию личности ребёнка.

Социальное значение гигиены обучения

Гигиенические условия обучения имеют не только индивидуальное, но и общественное значение. Здоровые дети — это основа будущего общества. Сохранение здоровья школьников способствует формированию полноценного человеческого капитала, повышению качества образования и развитию страны в целом.

В современных условиях возрастает роль школы как среды формирования культуры здоровья. Именно в школьные годы закладываются основы правильного образа жизни, которые сохраняются на протяжении всей жизни человека. Поэтому соблюдение гигиенических норм должно рассматриваться как приоритетное направление образовательной политики.

Заключение

Таким образом, гигиенические условия обучения представляют собой важнейший фактор сохранения здоровья детей школьного возраста. Соблюдение санитарно-гигиенических норм, правильная организация учебного процесса, создание благоприятной физической и психологической среды способствуют гармоничному развитию учащихся. В современных условиях особое внимание должно уделяться профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни у школьников. Только при комплексном подходе возможно обеспечить не

только высокое качество образования, но и сохранение здоровья подрастающего поколения.

Соблюдение гигиенических условий обучения имеет прямое физиологическое обоснование. Организм ребёнка характеризуется высокой чувствительностью к внешним воздействиям, так как нервная, зрительная и опорно-двигательная системы находятся в стадии формирования. Чрезмерные нагрузки или неблагоприятные условия могут вызывать перенапряжение центральной нервной системы, что проявляется в снижении внимания, ухудшении памяти и быстрой утомляемости.

Особенно уязвимой является зрительная система. При длительной работе в условиях недостаточного освещения или неправильной посадки увеличивается напряжение глазных мышц, что может привести к развитию близорукости. Также страдает осанка: длительное сидение в неправильной позе вызывает неравномерную нагрузку на позвоночник, что со временем может привести к его искривлению.

Кроме того, недостаток двигательной активности приводит к нарушению кровообращения, снижению мышечного тонуса и ухудшению общего состояния организма. Это подтверждает необходимость комплексного подхода к организации учебного процесса с учётом физиологических особенностей детей.

Гигиенические требования к обучению должны учитывать возрастные особенности учащихся. У младших школьников нервная система ещё недостаточно устойчива, поэтому они быстрее утомляются и нуждаются в частой смене деятельности. Для них особенно важны игровые элементы, активные перемены и продолжительность однообразной работы.

У подростков, напротив, возрастает нагрузка, связанная с интенсивным обучением и гормональными изменениями. В этот период увеличивается риск стрессов, переутомления и нарушений сна. Поэтому важно правильно распределять учебную нагрузку, избегать перегрузок и обеспечивать психологическую поддержку.

Использованная литература:

1. Смирнов В.М. «Физиология человека» — Москва, 2018.
2. Кучма В.Р. «Гигиена детей и подростков» — Москва, 2016.
3. Ильин Е.П. «Психология здоровья школьников» — Санкт-Петербург, 2017.
4. Всемирная организация здравоохранения. «Здоровье школьников» — 2020.
5. Санитарные нормы и правила для общеобразовательных учреждений — Ташкент, 2021.