

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РЕЖИМА УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Научный руководитель –Алиева Рано Амануллаевна

Йулдошмирзаева Муслима Хамрожон кизи

Студентка 2 курса направления

«Филология обучение русского языка»

Андижанского государственного института

иностранных языков

Аннотация: В статье представлена гигиеническая оценка режима учебной деятельности с учетом возрастных особенностей обучающихся. Рассматриваются факторы, влияющие на работоспособность, уровень утомляемости и адаптационные возможности организма в различные возрастные периоды. Анализируются особенности распределения учебной нагрузки, продолжительности занятий и отдыха, а также их влияние на состояние здоровья и эффективность обучения.

Ключевые слова: гигиена, учебная деятельность, обучающиеся, возрастные особенности, режим дня, утомляемость, работоспособность.

Maqolada o'quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda o'quv faoliyati rejimining gigiyenik bahosi keltirilgan. Turli yosh davrlarida organizmning ish qobiliyatiga, charchash darajasiga va moslashuv imkoniyatlariga ta'sir etuvchi omillar ko'rib chiqiladi. O'quv yuklamasining taqsimlanishi, mashg'ulotlar va dam olish davomiyligi, shuningdek, ularning sog'liq holati va ta'lim samaradorligiga ta'siri tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: gigiyena, o'quv faoliyati, o'quvchilar, yosh xususiyatlari, kun tartibi, charchash, ish qobiliyati.

The article presents a hygienic assessment of the educational activity regime, taking into account the age characteristics of students. Factors influencing working capacity, fatigue levels, and the adaptive capabilities of the organism at different age periods are considered. The features of the distribution of academic workload, the duration of study and rest, as well as their impact on health status and learning efficiency are analyzed.

Keywords: hygiene, educational activity, students, age characteristics, daily routine, fatigue, working capacity.

Введение

Рациональная организация режима учебной деятельности является одним из важнейших факторов сохранения здоровья обучающихся и повышения

эффективности образовательного процесса. В условиях возрастающей учебной нагрузки особую актуальность приобретает гигиеническая оценка режима дня с учетом возрастных особенностей.

Нервная система детей и подростков находится в стадии активного формирования, что обуславливает их повышенную чувствительность к различным нагрузкам. Несоответствие учебного режима физиологическим возможностям организма может привести к развитию переутомления, снижению работоспособности и ухудшению состояния здоровья.

Целью данной работы является анализ гигиенических аспектов режима учебной деятельности с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Гигиеническая оценка режима учебной деятельности включает анализ условий обучения, объема и интенсивности учебной нагрузки, а также организации отдыха. Одним из ключевых факторов является соответствие режима дня возрастным физиологическим особенностям.

В младшем школьном возрасте (7–10 лет) наблюдается недостаточная устойчивость нервной системы к длительным нагрузкам. В связи с этим продолжительность непрерывной учебной деятельности должна быть ограничена, а занятия — чередоваться с активным отдыхом. Рекомендуется включение подвижных игр и физической активности для снижения уровня утомляемости.

В среднем школьном возрасте (11–14 лет) происходит постепенное повышение работоспособности и устойчивости к нагрузкам. Однако в этот период сохраняется высокая чувствительность к эмоциональным и психическим перегрузкам. Рациональное распределение учебных предметов в течение дня способствует поддержанию оптимального уровня работоспособности.

Подростковый возраст (15–17 лет) характеризуется значительными физиологическими и гормональными изменениями. В этот период увеличивается способность к длительной умственной деятельности, однако возрастает риск стрессовых состояний и хронического переутомления. Важным условием является соблюдение режима сна и отдыха.

Среди основных гигиенических требований к организации учебной деятельности можно выделить:

- соблюдение продолжительности уроков и перемен;
- чередование умственной и физической активности;
- рациональное распределение учебной нагрузки в течение недели;
- обеспечение достаточного времени для сна;
- создание благоприятных санитарно-гигиенических условий обучения.

Нарушение этих требований может привести к ухудшению концентрации внимания, снижению успеваемости и развитию различных функциональных отклонений.

Особое значение имеет режим дня обучающихся, который должен включать не только учебную деятельность, но и полноценный отдых, питание и физическую активность. Сбалансированный режим способствует формированию устойчивых адаптационных механизмов и повышению общей работоспособности.

Заключение

Таким образом, гигиеническая оценка режима учебной деятельности с учетом возрастных особенностей является необходимым условием сохранения здоровья обучающихся. Рациональная организация учебного процесса способствует снижению уровня утомляемости, повышению эффективности обучения и гармоничному развитию личности.

Учет возрастных особенностей позволяет оптимизировать учебную нагрузку и создать благоприятные условия для образовательной деятельности.

Список литературы

Гигиена детей и подростков

Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437469.html>

Всемирная организация здравоохранения

Школьное здоровье и режим дня.

<https://www.who.int/health-topics/school-health>

Возрастная физиология

Безруких М.М. Возрастная физиология.

https://нэб.рф/catalog/000199_000009_004736459/

eLIBRARY.RU

Научные статьи по теме.

<https://elibrary.ru>

Aliyeva R. A. Stressful Conditions IN Students Affecting The Cardiorespiratory System Of The Body //TLEP–International Journal of Multidiscipline. – 2025. – Т. 2. – №. 5. – С. 88-90.

Кимсанова Г. А., Алиева Р. А. Влияние туркестерона и экдистерона на развитие активности альфа-амилазы у растущих крыс //Молодой ученый. – 2020. – №. 49. – С. 455-458.

Алиева Р. А., Усманов У. ВОПРОСЫ СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН

//INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION. – 2024. – Т. 3. – №. 26. – С. 56-61.

Алиева Р. А. и др. Речевые особенности усвоения сказок у дошкольников страдающих детским церебральным параличом //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 3. – С. 578-583.

Алиева Р. А. Вопросы клиники бешенства и неврологических осложнений при применении антирабических прививок //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 9. – С. 98-104.

Алиева Р. А. Влияние туризма на физиологические особенности детей //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 11. – С. 262-269.

Saidbaeva, L. M., Kholmiraeva, M. A., Aliyeva, R. A., & Sirojiddinova, S. (2022). MORPHOFUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF THE HEALTH STATUS OF YOUNG SWIMMERS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 2(11), 33-43.

Kholmiraeva M., Alieva R. A. CHEST CIRCULATION OF PRIMARY SCHOOL PUPILS IN SECONDARY SHOOOLS LOCATED IN SOME DISTRICTS OF ANDIZHAN REGION SUMMARY //Интернаука. – 2020. – №. 42-2. – С. 30-33.