

## **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Научный руководитель: **Алиева Раъно Амануллаевна**

**Умаржонова Умида Гайратжон кизи**

Студентка 2-го курса направления

Филология и обучения языкам: русский язык факультета

Романо-германских и славянских языков

Андижанского государственного института иностранных языков.

### **Аннотация**

Данная статья посвящена анализу гигиенических условий обучения как важнейшего фактора сохранения здоровья детей школьного возраста. В работе рассматриваются основные компоненты образовательной среды, оказывающие влияние на физическое и психическое состояние учащихся: световой режим, воздушно-тепловые условия, организация рабочего места, режим учебной нагрузки, уровень шума и качество школьного питания. Подчеркивается, что несоблюдение санитарно-гигиенических норм приводит к снижению работоспособности, ухудшению успеваемости и росту различных заболеваний, включая нарушения зрения, осанки и функции дыхательной системы.

### **Введение**

Здоровье подрастающего поколения является одним из ключевых показателей благополучия общества и государства. Период школьного обучения — с 6–7 до 17–18 лет — охватывает важнейшие этапы физического и психического развития ребёнка. Именно в это время организм наиболее уязвим к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, в том числе связанных с условиями обучения. Многолетние наблюдения специалистов в области гигиены детей и

подростков свидетельствуют о том, что неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние образовательных учреждений напрямую влияет на заболеваемость, работоспособность и успеваемость учащихся. В связи с этим создание оптимальных гигиенических условий в школе приобретает значение первостепенной важности.

### 1. Световой режим и освещённость учебных помещений

Зрение — один из наиболее нагружаемых органов чувств в процессе обучения. Недостаточная или неправильно организованная освещённость классных комнат приводит к быстрому утомлению глаз, снижению концентрации внимания и, в долгосрочной перспективе, к прогрессирующей близорукости. По данным гигиенических исследований, распространённость миопии среди школьников неуклонно растёт, особенно в старших классах.

Санитарные нормы и правила (СанПиН) устанавливают требования к естественному и искусственному освещению учебных помещений. Уровень освещённости на рабочей поверхности парты должен составлять не менее 300–500 люкс. Большое значение имеет равномерность освещения: резкие перепады яркости между рабочей зоной и окружающим пространством провоцируют постоянную переадаптацию зрительного анализатора, что ускоряет утомление.

Немаловажна и ориентация окон классных комнат. Предпочтительным считается левостороннее естественное освещение (для правшей), при котором тень от руки не падает на тетрадь. Использование жалюзи и регулируемых штор позволяет защитить учеников от прямых солнечных лучей, вызывающих слепящий эффект, при сохранении достаточного общего уровня освещённости.

### 2. Воздушно-тепловой режим

Качество воздуха в классных комнатах является критически важным гигиеническим фактором. В условиях закрытого помещения при наличии 25–30 человек концентрация углекислого газа ( $\text{CO}_2$ ) быстро возрастает, что ведёт к

снижению умственной работоспособности, появлению головных болей, сонливости и раздражительности у детей.

Оптимальная температура воздуха в учебных помещениях, согласно действующим нормативам, составляет 18–20°C. Перегрев класса не менее вреден, чем переохлаждение: при температуре выше 23–24°C резко возрастает утомляемость, ухудшается концентрация внимания, что отрицательно сказывается на усвоении учебного материала.

Вентиляция помещений — обязательный элемент гигиенического регламента. Проветривание классов рекомендуется проводить на каждой перемене (сквозное проветривание в отсутствие учеников) и в начале учебного дня. Современные системы приточно-вытяжной вентиляции обеспечивают нормируемую кратность воздухообмена, однако в большинстве отечественных школ они либо отсутствуют, либо не отвечают нормативным требованиям. Влажность воздуха должна поддерживаться в пределах 40–60%; пересушенный воздух способствует раздражению слизистых оболочек верхних дыхательных путей и повышает восприимчивость детей к респираторным инфекциям.

### 3. Мебель и организация рабочего места

Правильно подобранная школьная мебель — один из ключевых факторов профилактики нарушений осанки и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Высота стола и стула должна соответствовать росту ребёнка. Использование мебели, не соответствующей антропометрическим параметрам учащегося, вызывает вынужденную рабочую позу, при которой нагрузка на позвоночник распределяется неравномерно. Следствием этого становятся сколиоз, кифоз и другие деформации позвоночного столба.

Школьные парты и стулья должны быть промаркированы по группам роста. Ученика необходимо рассаживать с учётом его роста, состояния зрения и слуха. Детей с нарушениями зрения следует размещать ближе к доске, а школьников с

нарушениями слуха — за партами в центральных рядах. Периодическая пересадка учеников (примерно раз в четверть) снижает риск развития асимметричных нарушений осанки.

Поверхность рабочего стола должна иметь наклон 15–17°, что обеспечивает нормальное положение головы и шеи при письме и чтении. Ранец или школьная сумка, которую ребёнок носит ежедневно, не должна превышать 10–15% от его массы тела — в противном случае возникает перегрузка позвоночника и плечевого пояса.

#### 4. Режим учебной нагрузки и динамические паузы

Гигиеническое нормирование учебной нагрузки предполагает соблюдение принципов чередования умственной деятельности и отдыха. Продолжительность урока (45 минут) определена с учётом физиологических закономерностей работоспособности: первые 5–10 минут — вработывание, следующие 20–25 минут — фаза устойчивой работоспособности, затем — нарастающее утомление. Для младших школьников рекомендована продолжительность урока 35–40 минут с обязательными физкультминутками в середине занятия.

Физкультминутки длительностью 2–3 минуты, включающие упражнения для глаз, шеи, плечевого пояса и позвоночника, способны существенно снизить накопленное статическое и зрительное утомление. Их регулярное проведение повышает работоспособность учащихся во второй половине урока и снижает риск развития функциональных расстройств.

Перемены должны быть достаточной продолжительности: первая — не менее 20 минут (с обязательным выходом учеников из класса), остальные — не менее 10 минут. Двигательная активность на переменах способствует восстановлению умственной работоспособности, нормализации кровообращения и профилактике гиподинамии — одного из ведущих факторов риска заболеваний сердечно-сосудистой системы у школьников.

Не менее важно соблюдение правил составления расписания уроков. Наиболее нагружающие предметы (математика, физика, иностранный язык) рекомендуется ставить на второй-третий урок, когда работоспособность достигает своего пика. Нарушение этого принципа — размещение сложных предметов в конце учебного дня — значительно снижает эффективность обучения и увеличивает риск переутомления.

### **Заключение**

Гигиенические условия обучения представляют собой сложный комплекс взаимосвязанных факторов, каждый из которых оказывает самостоятельное и совокупное влияние на здоровье школьников. Соблюдение санитарно-гигиенических норм в части освещённости, воздушно-теплого режима, организации рабочего места, учебной нагрузки, шумового режима и питания — это не формальное требование надзорных органов, а необходимое условие сохранения физического и психического здоровья детей.

Ответственность за создание благоприятной гигиенической среды в школе лежит на нескольких уровнях: государственном (нормативно-правовое регулирование и контроль), администрации образовательных учреждений (практическое исполнение норм), педагогическом (соблюдение режима нагрузки, проведение физкультминуток, контроль осанки и освещения) и родительском (контроль режима дня ребёнка, веса школьного рюкзака, питания вне школы). Только комплексный подход к решению этой проблемы способен обеспечить сохранение здоровья подрастающего поколения и создать условия для полноценного развития личности в годы школьного обучения.

### **Список использованных литературы:**

1. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
2. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019.

3. Баранов А.А., Намазова-Баранова Л.С. Состояние здоровья детей в Российской Федерации. — М., 2018.
4. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. — М.: Медицина, 1991.