

Физиолого-гигиенические факторы сохранения здоровья школьников в образовательной среде

Малика Акромжон-кизи Гуломжонова
Андижанский институт иностранных языков

Аннотация: В статье рассматриваются физиолого-гигиенические факторы, оказывающие влияние на состояние здоровья школьников в условиях образовательной среды. Анализируются особенности организации учебного процесса, санитарно-гигиенические условия, режим дня, питание, физическая активность и психоэмоциональное состояние учащихся. Подчеркивается необходимость комплексного подхода к сохранению здоровья детей с участием образовательных учреждений и семьи. Делается вывод о том, что соблюдение данных факторов способствует повышению работоспособности, снижению утомляемости и гармоничному развитию личности школьника.

Ключевые слова: здоровье школьников, образовательная среда, гигиена, режим дня, физическая активность, питание, профилактика заболеваний

Physiological and hygienic factors in maintaining schoolchildren's health in the educational environment

Malika Akromjon-kizi Gulomjonova
Andijan Institute of Foreign Languages

Abstract: This article examines the physiological and hygienic factors that influence schoolchildren's health in the educational environment. It analyzes the organization of the educational process, sanitary and hygienic conditions, daily routine, nutrition, physical activity, and students' psychoemotional state. The need for a comprehensive approach to maintaining children's health, involving educational institutions and families, is emphasized. It is concluded that adherence to these factors contributes to increased productivity, reduced fatigue, and the harmonious development of the student's personality.

Keywords: schoolchildren's health, educational environment, hygiene, daily routine, physical activity, nutrition, disease prevention

Введение

Здоровье подрастающего поколения является важнейшим показателем благополучия общества. В последние годы наблюдается тенденция к ухудшению

состояния здоровья школьников, что связано с рядом факторов: увеличением учебной нагрузки, снижением двигательной активности, широким использованием цифровых технологий и нарушением режима дня.

Школьный возраст является критическим периодом формирования основных систем организма. В это время дети особенно чувствительны к неблагоприятным условиям окружающей среды. Именно поэтому соблюдение физиолого-гигиенических требований в образовательной среде приобретает особую актуальность.

Целью данной статьи является анализ основных физиолого-гигиенических факторов, способствующих сохранению здоровья школьников, а также определение их роли в образовательном процессе.

1. Сущность физиолого-гигиенических факторов

Физиолого-гигиенические факторы представляют собой систему условий и требований, направленных на обеспечение нормального функционирования организма человека. Они базируются на научных данных физиологии и гигиены и учитывают возрастные особенности учащихся.

К основным факторам относятся:
организация учебной деятельности;
санитарно-гигиенические условия;
режим дня;
питание;
физическая активность;
психоэмоциональное состояние.

Несоблюдение этих факторов может привести к развитию хронической усталости, снижению иммунитета, нарушению осанки, ухудшению зрения и другим негативным последствиям.

2. Организация учебного процесса как фактор сохранения здоровья

Рациональная организация учебного процесса играет ключевую роль в поддержании здоровья школьников. Продолжительность уроков и перемен должна соответствовать возрастным возможностям учащихся. Чрезмерная учебная нагрузка вызывает переутомление и снижает эффективность обучения.

Особое значение имеет правильное распределение предметов в расписании. Сложные дисциплины рекомендуется планировать на утренние часы, когда уровень работоспособности наиболее высокий. Также необходимо учитывать чередование умственной и физической активности.

Использование современных педагогических технологий, включая интерактивные методы обучения, способствует снижению утомляемости и повышению интереса к учебному процессу.

3. Санитарно-гигиенические условия образовательной среды

Состояние окружающей среды в школе оказывает непосредственное влияние на здоровье учащихся. К важнейшим параметрам относятся:

Освещение. Недостаточное или неправильное освещение может привести к ухудшению зрения. Оптимальным считается сочетание естественного и искусственного освещения.

Температурный режим. Комфортная температура в классе способствует поддержанию работоспособности. Отклонения от нормы вызывают дискомфорт и снижают концентрацию внимания.

Вентиляция и качество воздуха. Недостаток свежего воздуха приводит к повышенной утомляемости и снижению когнитивных функций.

Санитарное состояние помещений. Регулярная уборка и соблюдение гигиенических норм предотвращают распространение инфекционных заболеваний

4. Режим дня и его значение

Рациональный режим дня является важным условием сохранения здоровья школьников. Он должен включать:

полноценный сон (не менее 8-10 часов);

регулярное питание;

время для учебы и отдыха;

физическую активность.

Нарушение режима дня приводит к снижению работоспособности, ухудшению памяти и внимания. Особенно важно соблюдение режима сна, так как во время сна происходит восстановление нервной системы.

5. Рациональное питание школьников

Питание играет важную роль в обеспечении нормального роста и развития организма. Рацион должен быть сбалансированным и включать все необходимые питательные вещества.

Недостаток витаминов и минералов может привести к снижению иммунитета и ухудшению общего состояния здоровья. Особую опасность представляет употребление фастфуда и сладких газированных напитков.

Организация школьного питания должна соответствовать санитарным нормам и обеспечивать учащихся качественными и полезными продуктами.

6. Физическая активность как фактор укрепления здоровья

Двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития организма. Она способствует укреплению мышц, улучшению работы сердечно-сосудистой системы и повышению общего тонуса.

В образовательной среде физическая активность реализуется через уроки физической культуры, спортивные мероприятия и активные перемены.

Недостаток движения может привести к развитию гиподинамии, ожирению и другим заболеваниям.

7. Психоэмоциональное состояние школьников

Психологический комфорт является важным компонентом здоровья. Стресс, перегрузки и неблагоприятная атмосфера в школе могут негативно сказаться на психическом состоянии учащихся.

Создание благоприятного психологического климата, поддержка со стороны учителей и родителей, развитие коммуникативных навыков способствуют снижению уровня тревожности и повышению мотивации к обучению.

8. Роль семьи и образовательных учреждений

Сохранение здоровья школьников требует совместных усилий школы и семьи. Образовательные учреждения должны обеспечивать соблюдение санитарно-гигиенических норм и рациональную организацию учебного процесса.

Родители, в свою очередь, несут ответственность за режим дня ребенка, его питание и условия для отдыха. Формирование здоровых привычек начинается именно в семье.

Заключение

Таким образом, физиолого-гигиенические факторы являются важнейшим условием сохранения здоровья школьников. Их комплексное соблюдение способствует созданию благоприятной образовательной среды, повышению эффективности обучения и гармоничному развитию личности.

В современных условиях необходимо уделять особое внимание внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Только при взаимодействии школы и семьи возможно обеспечить высокий уровень здоровья подрастающего поколения.

Использованная литература

1. 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.
2. 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.
3. 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.

4. 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.

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

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

7. 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.

8. Таирова М. Б., Алиева Р. А. ВОПРОСЫ РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ. Finland International Scientific Journal of Education //Social Science & Humanities. – 2023. – Т.11. – №. 5. – С. 1769-1777.

9. Kholmiraeva M., Aliyeva 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.