ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Андижон давлет чет тиллари институти
Инглиз тили ва адабиёти факультети
Отахонов Жавохирбек Зокиржон оғли
Email: Javohrotahonov@gmail.com
Телефон рақами: +998901738899

Аннотация:В статье рассматриваются физиолого-гигиенические факторы, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья школьников в условиях современной образовательной среды. Проведен комплексный анализ влияния санитарно-гигиенических условий обучения, организации учебного процесса, уровня двигательной активности, режима дня и психоэмоционального состояния на функциональное состояние организма учащихся.

Особое внимание уделено значению микроклимата учебных помещений, освещения, уровня шума и соответствия школьной мебели антропометрическим показателям учащихся. Рассматривается влияние цифровизации образования и увеличения учебной нагрузки на развитие утомления, зрительного напряжения и гипокинезии.

Показано, что несоблюдение физиолого-гигиенических требований приводит к развитию дезадаптационных состояний, снижению работоспособности и увеличению риска хронических заболеваний. Обосновывается необходимость комплексного подхода к организации образовательной среды с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Ключевые слова: Физиолого-гигиенические факторы, здоровье школьников, образовательная среда, гигиена обучения, микроклимат, освещение, учебная нагрузка, двигательная активность, режим дня, психоэмоциональное состояние, дезадаптация, профилактика

Сохранение здоровья школьников является одной из приоритетных задач современной системы образования. В условиях интенсификации учебного процесса, роста информационной нагрузки и активного внедрения цифровых технологий возрастает значение факторов образовательной среды, влияющих на физическое и психическое состояние учащихся.

Организм ребенка и подростка находится в стадии активного роста и развития, что делает его особенно чувствительным к неблагоприятным условиям окружающей среды. Несоответствие учебной среды физиологическим и гигиеническим требованиям может приводить к развитию функциональных нарушений и хронических заболеваний.

1. Понятие физиолого-гигиенических факторов

Физиолого-гигиенические факторы представляют собой совокупность условий образовательной среды и организации учебного процесса, оказывающих влияние на функциональное состояние организма учащихся.

К основным факторам относятся:

Санитарно-гигиенические условия обучения

Организация учебной нагрузки

Уровень двигательной активности

Режим труда и отдыха

Психоэмоциональная обстановка

Эти факторы тесно связаны с возрастными особенностями развития и адаптационными возможностями организма.

2. Санитарно-гигиенические условия образовательной среды

2.1. Освещение

Рациональное освещение является важным условием сохранения зрения и профилактики утомления.

Основные требования:

Достаточная освещенность рабочих мест

Преимущество естественного освещения

Равномерное распределение света

Недостаточное или неправильное освещение способствует развитию зрительного напряжения и близорукости.

2.2. Микроклимат помещений

Оптимальные параметры микроклимата:

Температура воздуха: 18–22°C

Относительная влажность: 40–60%

Регулярное проветривание

Нарушение этих параметров приводит к снижению работоспособности и повышенной утомляемости.

2.3. Уровень шума

Шум является значимым стрессовым фактором.

Его воздействие вызывает:

Ухудшение концентрации внимания

Раздражительность

Снижение эффективности учебной деятельности

2.4. Эргономика учебной мебели

Несоответствие мебели росту учащихся способствует:

Формированию неправильной осанки

Развитию сколиоза

Мышечному перенапряжению

2. Организация учебного процесса

Рациональная организация обучения является ключевым фактором сохранения здоровья.

Основные принципы:

Соблюдение продолжительности уроков

Достаточные перерывы

Чередование видов деятельности

Чрезмерная учебная нагрузка приводит к развитию переутомления и снижению адаптационных возможностей организма.

3. Двигательная активность

Двигательная активность необходима для нормального физического развития.

Недостаток движения приводит к:

Снижению выносливости

Нарушению обмена веществ

Ухудшению работы сердечно-сосудистой системы

Рекомендуется включение регулярной физической активности в режим дня.

4. Режим дня

Рациональный режим дня способствует поддержанию физиологического равновесия.

Он включает:

Полноценный сон (8–10 часов)

Регулярное питание

Чередование труда и отдыха

Нарушение режима ведет к хронической усталости и снижению когнитивных функций.

5. Психоэмоциональные факторы

Психологическое состояние учащихся оказывает значительное влияние на их здоровье.

Неблагоприятные факторы:

Стресс

Перегрузка

Конфликты

Благоприятные условия:

Поддержка со стороны педагогов

Положительный эмоциональный климат

Развитие мотивации

6. Влияние цифровых технологий

Использование электронных устройств в образовательном процессе сопровождается:

Зрительным напряжением

Снижением физической активности

Нарушением сна

Необходимо регулировать время работы с гаджетами и соблюдать гигиенические нормы.

7. Профилактика нарушений здоровья

Сохранение здоровья школьников требует комплексного подхода:

Физиологические меры

Физическая активность

Правильное питание

Гигиенические меры

Соблюдение санитарных норм

Контроль условий обучения

Психологические меры

Снижение стрессовой нагрузки

Поддержка учащихся

8. Роль школы и семьи

Эффективное сохранение здоровья возможно только при совместных усилиях:

Образовательных учреждений

Родителей

Медицинских работников

Школа формирует безопасную среду, а семья поддерживает здоровый образ жизни.

Заключение

Физиолого-гигиенические факторы являются важнейшими условиями сохранения здоровья школьников. Их учет в образовательном процессе способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и гармоничному развитию учащихся.

Комплексный подход к организации образовательной среды позволяет снизить негативное влияние учебной нагрузки и создать условия для эффективного обучения и сохранения здоровья.

Список использованной литературы:

1. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии. — М., 2015.
3. Баранов А.А. Физиология развития ребенка. — М., 2012.
4. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям обучения».
5. Безруких М.М. Возрастная физиология. — М., 2013.
6. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. — М., 2010.
7. Шлыкова Н.И. Функциональное состояние организма школьников. — Ижевск, 2009.