

Абдрахманова Саида Наримановна

учитель

МБОУ г. Астрахани «ООШ №6»

г. Астрахань, Астраханская область

Чаплыгина Наталья Владимировна

учитель

МБОУ г. Астрахани «ООШ №6»

г. Астрахань, Астраханская область

Карамулданова Анна Муратовна

учитель

МКОУ «Сергиевская ООШ»

с. Сергиевка, Астраханская область

Кудабаева Надежда Самигуаловна

учитель

МКОУ «Ново-Булгаринская СОШ»

с. Ново-Булгары, Астраханская область

ДОСТУПНЫЕ СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Аннотация: в статье рассматриваются основные принципы и простые способы поддержания здоровья учащихся, особенно актуально для педагогов и родителей. Приведены рекомендации по организации пространства класса, обеспечению физической активности, соблюдению гигиены и формированию правильного режима дня. Эти меры помогают предотвратить заболевания, повысить работоспособность и укрепить иммунитет детей.

Ключевые слова: здоровье учащихся, профилактика заболеваний, физическая активность, рациональное питание, режим дня, психическое здоровье, гигиена учебы, школьная среда, здоровые привычки, образовательное пространство.

Здоровье учащихся – одна из приоритетных задач современной системы образования. Интенсивный учебный процесс, высокие нагрузки, малоподвижный

образ жизни и стрессы негативно сказываются на физическом и психическом состоянии школьников и студентов. Однако существуют простые, но эффективные способы поддержания здоровья, которые могут быть легко интегрированы в повседневную жизнь. Эта статья предлагает комплексный подход, сочетающий рекомендации по физическому и психическому благополучию, а также по созданию здоровой образовательной среды.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 16–17 лет этой средой является школа, так как более 70% времени его бодрствования связано со школой.

1. Гигиенические условия образовательного учреждения.

Одним из важнейших факторов сохранения здоровья учащихся являются гигиенические условия в классе. Классная комната должна быть просторной, хорошо проветриваемой и иметь достаточное освещение. Проветривание помещения должно проводиться ежедневно перед началом уроков и после окончания занятий. Также важно регулярное проведение влажной уборки помещений. Желательно наличие растений, очищающих воздух и украшающих интерьер. Кроме того, рекомендуется контролировать температурный режим и влажность воздуха, поскольку чрезмерная сухость или духота негативно влияют на самочувствие детей.

2. Физическая активность.

Физическая нагрузка оказывает положительное влияние на формирование детского организма. Активный образ жизни укрепляет мышцы, улучшает кровообращение и развивает координацию движений. В учебном процессе целесообразно организовывать перемены активного типа, включающие зарядку, подвижные игры или прогулки на свежем воздухе. Полезны занятия спортом вне школьных стен, участие в спортивных секциях и кружках.

Учителя должны поощрять двигательную активность, вовлекая детей в совместные активные игры и соревнования.

3. Рациональный режим дня.

Правильно выстроенный режим дня способствует эффективному функционированию организма учащегося. Нужно учитывать периоды бодрости и отдыха, чередуя интеллектуальную нагрузку с физическим отдыхом. Обязательным условием хорошего самочувствия является полноценный сон, продолжительность которого для младших школьников должна составлять не менее 10 часов. Также важно соблюдение графика приема пищи, распределенного равномерно в течение дня.

4. Питание и питьевой режим.

Правильный рацион важен для нормального роста и развития ребенка. Меню учащихся должно быть сбалансированным и разнообразным, включая овощи, фрукты, мясо, рыбу, молочные продукты и злаки. Следует избегать перекусов неполноценной пищей вроде чипсов, сладких газировок и фастфуда.

Рекомендуется соблюдать питьевой режим, предлагая детям чистую воду, натуральные соки или компоты, избегая избыточного потребления сахара и соли.

5. Психологический комфорт.

Создание доброжелательной атмосферы в классе положительно сказывается на эмоциональном состоянии учащихся. Хорошее настроение и уверенность в себе снижают стресс и повышают эффективность обучения. Учитель должен стремиться формировать позитивные взаимоотношения среди детей, проявляя терпение и уважение ко всем ученикам.

Психологи рекомендуют применять игровые приемы и занимательные задания, позволяющие снизить напряжение и усталость учащихся.

6. Гигиена учебного процесса и организация рабочего пространства.

Правильные условия для учебы снижают риск заболеваний, переутомления и нарушений осанки.

Эргономика рабочего места. Учебное место – это не просто стол и стул, а целая система, влияющая на то, как хорошо учится и чувствует себя ребёнок.

Стол и стул должны соответствовать росту: ноги стоят на полу, спина прямая, локти под углом 90°. Монитор компьютера – на уровне глаз, на расстоянии

50–70 см. Освещение – естественное или мягкое искусственное, без бликов на экране.

Правильно организованное рабочее место – это инвестиция в здоровье и успеваемость школьника. Это забота о его физическом и психологическом благополучии, способствующая лучшему усвоению знаний и позитивному отношению к учёбе. Рациональная организация рабочего места, оптимизация рабочей зоны, правильное использование средств отображения информации, знания основных принципов эргономики играют большую роль в профилактике заболеваний костно-мышечной системы подростков. Разработка и реализация профилактических программ должна осуществляться в первую очередь за счет соблюдения эргономических требований к организации рабочего места школьников и визуальных характеристик средств отображения информации.

7. Роль образовательных учреждений и семьи.

Поддержка здоровья учащихся требует совместных усилий школы, родителей и общества. Потенциал здоровья и привычный стиль жизни человека закладывается в детстве. Семейное окружение и образовательная среда вносят существенный вклад в общее состояние здоровья и благополучие детей и рассматривается как важнейший ресурс формирования здоровья и здорового образа жизни. Семья и школа должны создать благоприятные условия для сохранения и укрепления физического, психического здоровья младшего школьника и формирования здорового образа жизни. Семья, школа и общественность – главные социальные институты, отвечающие за воспитание и обучение детей и подростков. Они играют ведущую роль в становлении и развитии личности младшего школьника, формировании здорового образа жизни, сохранении и укреплении его здоровья.

Основы физического и психического здоровья ребенка и первоначальные навыки ведения здорового образа жизни формируются в детские и юношеские годы. Поэтому учить здоровому образу жизни и воспитать сознательное, ответственное отношение к здоровью и здоровому образу жизни необходимо начинать в детском возрасте. Это возможно путем активного привлечения педагогов, родителей и медицинских работников к организации и проведению совместной

просветительной и оздоровительной работы в условиях семьи и школы. При активном взаимодействии семьи и школы повышается эффективность физкультурно-оздоровительной работы, направленной на формирование здорового образа жизни и укрепление физического и психического школьников.

Закключение. Таким образом, поддержание здоровья учащихся возможно путем простых и эффективных мер, направленных на создание здоровых условий пребывания в образовательной среде, обеспечение достаточной физической активности, рационального питания и грамотного планирования дневного расписания. Все эти меры способствуют предотвращению болезней, улучшают успеваемость и формируют устойчивый фундамент здоровья подрастающего поколения.

Список литературы

1. Баранов А.А. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: руководство для врачей / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 437 с. EDN OUWUQL
2. Школы здоровья в России / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, И.К. Рапопорт [и др.]. – М.: Научный центр здоровья детей РАМН, 2009. – 128 с. EDN ROVFTX
3. Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание / Т.А. Куликова. – М.: Академия, 1999. – 232 с.
4. Журавлева И.В. Поведенческие факторы здоровья подростков / И.В. Журавлева // Социология медицины. – 2002. – №1. – С. 32–47. EDN TIDZIV