

*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.

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

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.

**Заключение.** 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