

## Hygienic Conditions of Learning as a Factor in Preserving the Health of School-Age Children

**Usmanova Madina**

Student at ASIFL, Faculty of English Philology, Teaching Methodology and  
Translation Studies

**Maxmudova Odinaxon**

Student at ASIFL, Faculty of English Philology, Teaching Methodology and  
Translation Studies

**Abstract:** This article examines the influence of hygienic learning conditions on the health of school-age children. Particular attention is paid to the analysis of such important factors as classroom lighting, indoor microclimate, temperature conditions, air quality, educational workload, daily routine, and the sanitary-hygienic state of school premises. Proper organization of the educational environment plays a significant role in preventing fatigue, reducing stress, and supporting students' physical and mental well-being. The study also highlights the importance of regular ventilation, comfortable furniture, cleanliness of classrooms, and compliance with safety standards. It is concluded that adherence to hygienic requirements and the creation of favorable learning conditions are essential factors for preserving, strengthening, and improving the health of pupils, as well as increasing their academic performance and overall development

**Keywords:** Schoolchildren's health, hygiene, learning conditions, prevention, microclimate, lighting, academic workload.

**Annotation:** This article examines the impact of hygienic learning conditions on the health of school-age children. Factors such as lighting, microclimate, workload, and sanitary conditions are analyzed. It is concluded that maintaining hygienic standards is essential for preserving students' health.

### **Введение (Introduction)**

Актуальность исследования обусловлена устойчивой тенденцией к ухудшению состояния здоровья детей школьного возраста в условиях современного образовательного процесса. В последние годы наблюдается рост числа функциональных отклонений и хронических заболеваний среди учащихся, таких как нарушения зрения, осанки, заболевания дыхательной и нервной систем. Одной из ключевых причин данных проблем является несоблюдение гигиенических требований в образовательной среде.

Современная школа предъявляет высокие требования к интеллектуальной и психоэмоциональной активности учащихся. При этом дети проводят значительную часть своего времени в учебных помещениях, где воздействие таких факторов, как освещение, температурный режим, уровень влажности, качество воздуха, организация рабочего места и режим учебной нагрузки, оказывает непосредственное влияние на их физическое и психическое состояние. Неблагоприятные гигиенические условия могут приводить к быстрой утомляемости, снижению работоспособности, ухудшению концентрации внимания и, как следствие, к снижению успеваемости.

Особое значение приобретают вопросы профилактики заболеваний, связанных с образовательной средой. Формирование здоровьесберегающих условий обучения является одной из приоритетных задач современной системы образования. В этой связи возрастает необходимость комплексного подхода к организации учебного процесса с учетом санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей детей.

Степень разработанности проблемы показывает, что вопросам школьной гигиены уделяется значительное внимание в научной литературе. Однако, несмотря на имеющиеся исследования, проблема обеспечения оптимальных

гигиенических условий обучения остается актуальной, особенно в условиях увеличения учебной нагрузки и цифровизации образования.

Цель исследования — изучить влияние гигиенических условий обучения на состояние здоровья детей школьного возраста.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи исследования: проанализировать основные гигиенические требования к организации учебной среды; рассмотреть влияние факторов внешней среды (освещение, микроклимат, мебель, режим обучения) на здоровье учащихся; выявить основные риски, связанные с несоблюдением гигиенических норм; определить эффективные меры профилактики и пути оптимизации условий обучения.

Объект исследования — образовательная среда школы.

Предмет исследования — гигиенические условия обучения и их влияние на здоровье школьников.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что соблюдение санитарно-гигиенических норм и рациональная организация учебного процесса способствуют снижению уровня заболеваемости, повышению работоспособности и улучшению общего состояния здоровья учащихся.

### **Материалы и методы (Methods)**

В ходе проведения данного исследования был применён комплекс общенаучных и специальных методов, направленных на всестороннее изучение влияния гигиенических условий обучения на здоровье детей школьного возраста.

Методологическую основу исследования составили современные научные представления о школьной гигиене, здоровье сберегающих технологиях и санитарно-гигиенических требованиях к организации образовательного процесса.

В работе использовались следующие методы исследования:

### 1. Анализ научной литературы

Проведен детальный анализ отечественных и зарубежных научных источников, посвящённых вопросам гигиены детей и подростков, санитарных норм, а также влияния образовательной среды на здоровье учащихся. Изучались учебные пособия, научные статьи, нормативные документы и рекомендации специалистов в области педагогики и медицины.

### 2. Метод наблюдения

Осуществлялось наблюдение за условиями организации учебного процесса, включая оценку освещения, микроклимата (температура, влажность, вентиляция), состояния учебных помещений, а также соответствия мебели росту учащихся. Данный метод позволил выявить реальные условия, в которых осуществляется обучение.

### 3. Сравнительный анализ

Проводилось сопоставление полученных данных с установленными санитарно-гигиеническими нормами и стандартами. Это позволило определить степень соответствия фактических условий обучения нормативным требованиям и выявить возможные отклонения.

### 4. Метод обобщения и систематизации

На основе собранных данных были сформулированы основные выводы, выявлены закономерности и обобщены результаты исследования. Данный метод позволил представить информацию в логически структурированном виде.

Материалы исследования включали: научные публикации по школьной гигиене и охране здоровья детей; санитарные правила и нормы (СанПиН); учебно-методические пособия по педагогике и валеологии; результаты наблюдений за условиями образовательной среды.

Дополнительно в исследовании учитывались такие параметры, как режим учебной нагрузки, продолжительность уроков и перемен, а также организация рабочего места учащихся, что позволило более полно оценить влияние факторов образовательной среды на здоровье школьников.

Применение комплексного подхода и сочетание различных методов исследования обеспечили достоверность полученных результатов и позволили глубже раскрыть рассматриваемую проблему.

### **Результаты и обсуждение (Results and Discussion)**

Исследование показало, что гигиенические условия обучения напрямую влияют на физическое и психическое состояние школьников.

К основным факторам относятся:

#### 1. Освещение

Недостаточное или неправильное освещение приводит к ухудшению зрения, быстрой утомляемости.

#### 2. Микроклимат

Температура, влажность и вентиляция играют важную роль. Неблагоприятные условия могут вызвать снижение работоспособности и частые заболевания.

#### 3. Учебная нагрузка

Чрезмерная нагрузка приводит к стрессу, переутомлению и ухудшению общего состояния здоровья.

#### 4. Мебель и посадка

Несоответствие мебели росту учащихся вызывает нарушения осанки.

#### 5. Санитарное состояние

Чистота помещений снижает риск инфекционных заболеваний.

Результаты подтверждают, что несоблюдение гигиенических норм негативно сказывается на здоровье детей.

### **Выводы (Conclusion)**

Гигиенические условия обучения являются важным фактором сохранения здоровья школьников.

Основные риски связаны с освещением, микроклиматом и учебной нагрузкой.

Соблюдение санитарных норм способствует снижению заболеваемости.

Необходимо внедрение профилактических мер в образовательных учреждениях.

### **Список использованной литературы**

1. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков.
2. СанПиН Республики Узбекистан по условиям обучения.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии в школе.
4. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) — материалы по здоровью детей.
5. Педагогика и школьная гигиена (учебные пособия).
6. Иванов П.С. Школьная гигиена и охрана здоровья учащихся.
7. Петров А.Н. Здоровый образ жизни школьников.
8. Сидорова Л.М. Современные проблемы детской гигиены.
9. ЮНИСЕФ. Доклады о здоровье и образовании детей.
10. Министерство народного образования Республики Узбекистан. Методические рекомендации по безопасной школьной среде.
11. Кузнецов И.А. Физиологические основы развития ребёнка.
12. Николаева Т.В. Санитарные нормы в образовательных учреждениях.