

Поминова Е.Ю. Репина Н.В.

Белгородский государственный национально-исследовательский университет,
Белгород, Россия

ИСТОРИЧЕСКИЙ ОПЫТ РЕШЕНИЯ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ В ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация. На сегодняшний день в Российской Федерации сложилась сложная ситуация в сфере экономики, политики и экологии, в связи с этим стали актуальным улучшения и обновления данных аспектов. Главной целью этих преобразований является сбережение, поддержка и укрепления состояния здоровья людей, проходящих обучение в образовательных учреждениях Российской Федерации.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, гигиенические нормы, культура.

Pominova E.J. Repina N.V.

Belgorod State national research university ,
Belgorod , Russia.

HISTORICAL EXPERIENCE SOLVING HYGIENE PROBLEMS IN EDUCATION

Abstract. Today in the Russian Federation , a difficult situation in the sphere of economy, politics and the environment, in this regard, began to improve and update the relevant data aspects. The main purpose of these changes is saving , support and strengthen the health of people undergoing training in educational institutions of the Russian Federation .

Keywords: healthy lifestyle , hygiene standards and culture.

От того, насколько большое внимание уделяется решению данной проблемы зависит, изучение ее как с теоретической, так и с практической стороны, а также сохранение важных общественных ценностей, что влияет на формирование полноценного, всесторонне развитого поколения страны. Будущее страны зависит от каждого гражданина, поэтому очень важно проводить пропаганду здорового образа жизни, повышать знания людей в данной области. Ученый говорят о том, что целенаправленное систематическое развитие здоровья у населения является важным фактором общенациональной стабильности государства. Воспитание играет главную роль в процессе формирования у детей ценностного подхода к своему здоровью. Понимание того, что здоровье является самым ценным, что имеет человек невозможно без становления санитарно-гигиенических норм в сознании обучающихся. С самого начала развития науки, большое внимание ученые уделяли проблемам сохранения и укрепления состояния физического, духовного и нравственного благополучия человека. В литературе довольно

часто затрагиваются проблемы санитарно-гигиенического самосознания. На современном этапе формирования санитарно-гигиенических норм наибольшее внимание уделяют таким аспектам, как: личная гигиена, гигиена в обществе, соблюдение режима дня обучающихся, соблюдение режима труда и отдыха, профилактика и лечение глазных заболеваний, правильное и сбалансированное питание в течении учебного (рабочего) дня, физическая или двигательная активность, половое воспитание и многое другое.

Целью формирования санитарно-гигиенической культуры учащихся во время обучения в различных образовательных учреждениях является становление санитарно-гигиенических норм на уровне подсознания, прививание эпидемиологических и экологические правил, направленных не только на сохранение своего здоровья, но и на улучшения состояния окружающей среды, экологии, условий жизни в целом. Существует множество факторов, влияющих на ухудшение состояния здоровья человека, а именно: несоблюдение здорового образа жизни, вредные привычки в виде курения, употребления алкогольных напитков, неправильное питание, постоянное стрессовое состояние, плохие условия в быту, сниженный уровень культуры и образованности, употребление психоактивных веществ, ухудшение экологической ситуации, плохая наследственность, мутации в генах и многое другое.

Рациональное питание также важно для поддержания здорового образа жизни. Человек должен употреблять разнообразную пищу, чтобы обеспечить потребность в различных витаминах и элементах, важных для правильного функционирования биологических систем и внутренних органов. Продукты питания должны соответствовать гигиеническим нормам, а именно: белки должны составлять 15-20%, жиры 20-30 % (третья часть от жиров должна быть животного происхождения), углеводы 50-55 % (углеводы содержатся в таких продуктах, как злаки, овощи и фрукты). Немало важно соблюдать определенный режим питания(не нужно подвергать пищеварительную систему слишком большой нагрузкой или наоборот, доводить организм до сильного чувства голода). Нужно соблюдать принцип четырехразового питания. Также важна умеренность в еде, нельзя допускать переедания.

Роль физической и двигательной активности на поддержание и укрепление здоровья весьма велика, особенно это касается опорно-двигательного аппарата. Посредством физических нагрузок формируется правильное положение скелета, мышечной системы, корректируются нарушения осанки. Дви-

гательная активность является профилактикой различных видов искривления позвоночника и уплощения стопы. Также физические нагрузки способствуют предотвращению появления лишнего веса, что также отрицательно влияет не только на опорно-двигательный аппарат человеческого организма, но и на внутренние системы и органы. Занятия физической культурой также оказывают влияние на правильную работу сердечно-сосудистой системы, на профилактику утомления сердечных мышц.

Еще одним известным способом поддержания здоровья человека является закаливание. Существует великое множество способов закаливания, которые благоприятно влияют на организм, например, водные процедуры, воздушные или солнечные ванны. Данные процедуры ведут к повышению адаптации организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, к повышению иммунитета.

Санитарно-гигиенические знания очень важны для общества, но их необходимо изучать с различных сторон. Аспекты данной науки довольно многогранны и разнообразны, их рассматривают с точки зрения анатомо-физиологии, генетики, экологии, медицины, гигиены, биологии и культурологических понятий. Санитарно-гигиенические нормы отражают процесс взаимодействия человека и окружающей его среды, они выражаются в поддержании здоровья, в соблюдении общепринятых гигиенических норм как отдельной личностью, так и человеческим обществом в целом. Санитарно-гигиенический опыт проявляется через осознание людьми ценности такой категории, как здоровье, выделение его среди других общественно важных ценностей, осознание того, насколько важно проводить профилактику тех или иных заболеваний.

Рыжкова О.А.

Белгородский институт развития образования,
Белгород, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Аннотация. Духовно-нравственное воспитание и как следствие – духовно-нравственное здоровье школьников являются первоначальным, базовым стержнем всего целостного учебно-воспитательного процесса. Физика, химия, биология ни в коем случае не должны оставаться в стороне. Они существенным образом дополняют и обогащают духовно-нравственное содержание системы образования.