

Э. Орлова

ПОЛЬЗА РЕЖИМА И ЗДОРОВОЙ ПИЩИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Современный образовательный процесс требует от учащихся не только значительных умственных усилий, но и высокой стрессоустойчивости. Успешное освоение учебной программы во многом зависит от физического и психологического состояния школьника, которое, в свою очередь, тесно связано с соблюдением режима дня и принципами здорового питания. Несбалансированное питание, дефицит сна и отсутствие четкого режима дня негативно сказываются на когнитивных функциях, концентрации внимания и общем эмоциональном состоянии. Это приводит к снижению успеваемости, повышенной утомляемости и проблемам со здоровьем. В связи с этим, формирование культуры здорового образа жизни в школьной среде является важной задачей педагогического сообщества.

В рамках исследования был проведен социальный опрос среди учащихся 11 класса. В опросе приняли участие 19 человек. Анкета включала вопросы, касающиеся режима дня (время подъема, время отхода ко сну, наличие регулярных физических упражнений), рациона питания (частота употребления фруктов, овощей, фаст-фуда, сладких напитков) и оценки успеваемости, уровня стресса и общего самочувствия.

Анализ результатов опроса показал наличие четкой взаимосвязи между соблюдением режима дня и успеваемостью. Учащиеся, придерживающиеся стабильного режима сна и бодрствования, демонстрировали более высокие показатели в учебе и реже жаловались на усталость и проблемы с концентрацией внимания. В частности, 70 % учащихся, ложащихся спать до 23:00, имеют средний балл выше 8.0, в то время как среди тех, кто ложится позже, этот показатель составляет всего 45 %. Что касается питания, было выявлено, что регулярное употребление фруктов и овощей положительно сказывается на уровне энергии и общем самочувствии. Учащиеся, отдающие предпочтение здоровой пище, реже испытывали чувство усталости и имели более высокую устойчивость к стрессовым ситуациям. Напротив, частое употребление фаст-фуда и сладких напитков ассоциировалось с повышенной раздражительностью, снижением концентрации внимания и ухудшением успеваемости.

Сравнение результатов опроса с академической успеваемостью позволило установить статистически значимую корреляцию между здоровым образом жизни и успехами в учебе. Результаты исследования подтверждают, что соблюдение режима дня и принципы здорового питания оказывают значительное влияние на успеваемость и общее самочувствие учащихся. Формирование культуры здорового образа жизни должно стать одним из приоритетных направлений образовательного процесса.

Режим дня и здоровое питание – это не просто рекомендации для здорового образа жизни, а необходимые условия для эффективного образовательного процесса. Внедрение принципов режима и здорового питания в образовательные учреждения и личную практику учащихся способно существенно улучшить их академические результаты, снизить уровень стресса и улучшить общее благополучие. Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на изучение эффективности различных образовательных программ, направленных на формирование здоровых привычек.