

концентрации внимания младшим детям легче выполнять в тишине. Не отмечено такого же положительного влияния классической музыки на внимание и мышление старшеклассников. Более того, отмечается наименьшее количество решенных числовых выражений при прослушивании классической музыки. Испытуемые также демонстрировали невысокий уровень внимания при выполнении заданий под классическую музыку. Из проведенной после выполнения заданий беседы со школьниками можно было услышать следующее – классическая музыка их раздражала и отвлекала от заданий. Предполагаем, что классическая музыка действительно стимулирует краткосрочное расширение физиологических возможностей человеческого мозга. Но при решении задач, выполнении учебных заданий различного типа, возможно для старших школьников большее значение имеет тот факт, нравится музыка или нет.

3. Однозначно положительный эффект при выполнении заданий всех типов оказывают звуки живой природы. Возможно, это можно объяснить тем, что живая природа и ее звуки – это естественная среда для человека, всегда вызывающая положительные эмоции благотворно влияющая на его психику.

4. Одни из худших показателей объема, концентрации внимания, операций мышления, решения задач были продемонстрированы при выполнении заданий под рок-музыку. Таким образом, можно утверждать, что рок-музыка отрицательно влияет на учебно-познавательную деятельность. Меньшее количество ошибок старшеклассников под рок-музыку при выполнении заданий, требующих концентрации, по-нашему мнению, объясняется повышающейся с возрастом и опытом школьной жизни стрессоустойчивостью.

ОЦЕНКА СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГЕНЫ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Прокопчик К.В., 3 к., 36 гр., ЛФ

Кафедра общей гигиены и экологии

Научный руководитель – ассистент Лисок Е.С.

Актуальность. Личная гигиена является системообразующим элементом формирования и обеспечения здорового образа жизни каждого человека [1]. Нормы и правила личной гигиены определяются возрастом, полом и состоянием здоровья, приобретая особую значимость в подрост-

ковом возрасте, что связано с особенностями развития данной группы лиц [2]. Соблюдение гигиенических правил по поддержанию чистоты тела позволяет эффективно проводить первичную и вторичную профилактику различных заболеваний [3].

В связи с тем, что одной из государственных задач в сфере здравоохранения является воспитание здорового подрастающего поколения, то исследования в области соблюдения правил личной гигиены школьниками является весьма актуальным.

Цель исследования: оценить уровень грамотности школьников в области соблюдения определённых норм и правил личной гигиены.

Методы исследования. Исследование проводилось при применении социологического и статистического методов. В анкетировании приняли участие 40 школьников Гродненского района в возрастной вариации от 12 до 17 лет. По гендерному признаку респонденты распределились в равном соотношении. Полученные результаты были статистически обработаны с помощью пакета программного обеспечения Microsoft Office Excel 2007.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что часть опрошенных не соблюдали гигиенические рекомендации по уходу за телом. Так, например, 55% юношей и 20% девушек принимали гигиенический душ реже 1 раза в день, что не соответствует рекомендациям по поддержанию чистоты тела с учётом физиологических особенностей лиц данной возрастной категории.

В ходе исследования было определено, что большая часть респондентов (55% школьников и 40% школьниц) не уделяли достаточного внимания процедуре очистки носа. Этот факт свидетельствует о том, что данная категория лиц является наиболее подверженной простудным и аллергическим заболеваниям, так как отсутствие данного гигиенического мероприятия в комплексном уходе за организмом не позволяет восстановить и поддерживать в нормальном состоянии защитные функции слизистой носа.

Выявлено, что только 45% учеников и 75% учениц чистили зубы 2 раза в день, соблюдая правила ухода за полостью рта. Оставшиеся респонденты выполняли чистку зубов либо менее 2-х раз в день, либо вообще не считали нужным чистить зубы. Таким образом, данная группа школьников находится в группе риска по развитию заболеваний полости рта и зубов.

В 95% случаев школьникам обоих полов были привиты навыки мытья рук. Однако, часть из них не знали в каких именно случаях обязательно необходимо мыть руки. Так, 5% респондентов не имели представления о необходимости мытья рук до и после еды, 10% - до и после посещения туалета, 15% - после возвращения домой с улицы, в 25% случаев юноши и девушки не знали о необходимости мытья рук после контакта с

животными, в 40% случаев о том, что следует мыть руки после чихания и кашля, если рот был прикрыт рукой, а 55% опрошенных не мыли руки после выполнения работы по ведению домашнего хозяйства.

У 55% юношей и 50% девушек отсутствовали знания в области гигиенического ухода за стопами (ежедневное мытьё ног, регулярное остригание ногтей, удаление загрубевшей кожи). В результате чего косвенно можно предположить, что у данной группы лиц имеется повышенный риск развития бактериальных и грибковых заболеваний кожи ног.

Установлено, что часть респондентов не имели индивидуальных принадлежностей по уходу за телом. Так, у 15% юношей не было персональной расчёски, 45% – пользовались мочалкой других членов семьи, 30% – не имели личного полотенца для тела, у 90% отсутствовали индивидуальные маникюрные принадлежности, 10% не имели собственной зубной щётки, также 60% не считали необходимым иметь при себе носовые платки. Девушки в свою очередь в 5% случаев не имели индивидуальной расчёски, у 20% отсутствовала персональная мочалка, 15% – использовали полотенца для тела других членов семьи, у 55% не было индивидуальных принадлежностей для маникюра, 35% – не задумывались о необходимости иметь при себе носовые платки. Полученные данные свидетельствуют о том, что у части опрошенных имеется повышенный риск возникновения заболеваний, передающихся контактно-бытовым путём, при наличии их у членов семьи.

Выводы. Полученные данные свидетельствуют о недостаточной грамотности подростков по вопросам соблюдения личной гигиены тела, что в совокупности с другими факторами может привести к снижению резистентности организма и развитию патологических процессов. В связи с этим требуется усиление проведения санитарно-просветительной работы по вопросам поддержания чистоты тела среди школьников.

Список литературы:

1. Гигиена с основами экологии человека: учебник / П.И. Мельниченко [и др.]; под ред. П.И. Мельниченко. – М., 2010. – 752 с.: ил.
2. Московец, Г. Н. Личная гигиена младшего школьника / Г.Н. Московец // Молодой ученый. – 2012. – № 11. – С. 460–462.
3. Сивакова, С.П. Гигиена детей и подростков: пособие для студентов педиатрического факультета / С.П. Сивакова, Е.Л. Есис. – Гродно: ГрГМУ, 2011. – 184 с.