

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ШКОЛЬНОГО РАСПИСАНИЯ И РЕЖИМА ДНЯ УЧАЩИХСЯ РАЗНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ГРОДНО

Игнатович А.А., Машкова А.Е., Заяц О.В.

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно

COMPARATIVE HYGIENIC EVALUATION OF SCHOOL SCHEDULE AND DAY MODE OF STUDENTS OF DIFFERENT GENERAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE CITY OF GRODNO

Ignatovich A.A., Mashkova A.E., Zayats O.V.

Department of General Hygiene and Ecology

UO "Grodno State Medical University", Grodno

Актуальность. Охрана здоровья детей и подростков, составляющих значительную часть населения, от которого зависит здоровье и последующих поколений, является важнейшей государственной задачей. В настоящее время выявляется тенденция к ухудшению состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях.

Существующая система обучения, характеризуется интенсификацией умственной деятельности, ведет к росту нервно-психических отклонений, снижению общей реактивности организма школьников, а также функционального состояния и адаптационных резервов организма. По данным углубленных медосмотров в 2016 году имеет место увеличение численности детей, относящихся к 1 группе здоровья (практически здоровые дети), и, наоборот, уменьшение детей 3-4 групп здоровья [1].

Цель. Сравнительная гигиеническая оценка школьного расписания и режима дня учащихся разных общеобразовательных учреждений города Гродно.

Методы исследования. Оценивали характер учебной нагрузки в общеобразовательной школе и гимназии на основании анализа учебного расписания. Проведена оценка расписания 5, 9, 11 классов школы и гимназии и опрос 165 учащихся с использованием валеологической анкеты.

Результаты и их обсуждения. Гигиеническая оценка учебного расписания проведена с учетом требований Санитарных норм и правил «Требования для учреждений общего среднего образования», утвержденных Постановлением МЗ РБ от 27.12.2012 № 206.

Оценка правильности составления учебного расписания проведена с использованием ранговой шкалы трудности предметов (приложение № 8 Санитарных норм и правил «Требования для учреждений общего среднего образования», утвержденных Постановлением МЗ РБ от 27.12.2012 № 206). Данные образовательные учреждения различны по режимам обучения, гимназия отличается от общеобразовательной школы большей сложностью учебной программы и напряженностью учебного процесса.

При оценке соответствия учебного расписания в школе и в гимназии были выявлены следующие нарушения: допускалось нерациональное распределение максимальной допустимой учебной нагрузки, что не отвечало требованиям п. 106 Санитарных норм и правил «Требования для учреждений общего среднего образования», утвержденных Постановлением МЗ РБ от 27.12.2012 № 206. При этом известно, что умственная работоспособность обучающихся в разные дни учебной недели неодинакова, ее уровень нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и конце (пятница).

В расписании учебных занятий допускалось проведение занятий, требующих большого умственного напряжения подряд (математика, русский язык, иностранный язык) последними уроками. Однако оптимально чередование предметов, требующих большого умственного напряжения с другими предметами. При этом учебные предметы, требующих

большого умственного напряжения, сосредоточения внимания не должны изучаться на первом или последнем учебном занятии чаще одного раза в неделю в одном классе (согласно п. 108 санитарных норм и правил). Занятия физкультурой в ряде классов проводятся в одном классе в течение двух дней подряд, более одного раза в неделю, что является нарушением п. 119 Санитарных норм и правил «Требования для учреждений общего среднего образования», утвержденных Постановлением МЗ РБ от 27.12.2012 № 206 [2].

При анализе режима дня установлено следующее. Учащиеся гимназии гораздо больше, чем учащиеся школы, проводят времени на занятиях, но только этими часами их учебная нагрузка не ограничивается. Так, тратят 2 часа на выполнение домашних заданий 47,8 % опрошенных из гимназии и 62,0 % учащихся школы № 40; 3–4 часа затрачивают 40,9 % респондентов из гимназии и 26,0 % учащихся школы; 4–5 часов затрачивают 11,3 и 12,0 % подростков соответственно.

Важное место в структуре внеучебного времени школьников для восстановления умственной и физической трудоспособности занимает продолжительность сна. У 38,2 % обучающихся в гимназии и 47,1 % учащихся школы продолжительность сна недостаточна. Также двигательная активность в общеобразовательной школе гораздо выше, чем в гимназии.

Выводы. По данным нашего исследования видно, что существенное воздействие на здоровье школьников оказывает процесс обучения, а также недостаток двигательной активности. Полученные данные свидетельствуют о том, что организация учебного процесса в образовательных учреждениях не является оптимальной и тем более способствующей сохранению здоровья учащихся, что указывает на необходимость совершенствования работы по охране здоровья учащихся с учетом распространенности социальных и поведенческих факторов риска, влияния учебно-образовательных факторов.

Литература:

1. Здоровье населения и окружающая среда г. Гродно и Гродненского района в 2010 году: информационно-аналитический бюллетень. – Гродно: ГОЦГЭОЗ, 2016. – 133с.
2. Санитарные нормы и правила «Требования для учреждений общего среднего образования»: утв. М-вом здравоохранения Респ. Беларусь 27.12.12. – Минск : Респ. центр гигиены, эпидемиологии и обществ. здоровья, 2013. – 72 с.