

медицинским показаниям, учитывающим вероятность развития тератогенных эффектов.

Литература

1. Александров, Ю.А. Основы радиационной экологии // Учебное пособие. // Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2007. – 268 с.
2. Балахонов, А.В. / Ошибки развития. Изд. 2-е, переработ. и дополнен. – СПб., «ЭЛБИ – СПб», 2001. – 288 с.
3. Сайт «Википедия»: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Тератогенный эффект радиации](https://ru.wikipedia.org/wiki/Тератогенный_эффект_радиации)
4. Сайт «Википедия»: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Радиочувствительность>
5. Бондаренко, Н.А. /Вопросы современной педиатрии. Выпуск 1, том 4, 2005. – 4 с.
6. Свинцев, Ю.В. Фоновое облучение человеческого организма. // – Москва : Атомиздат, 2007. – 96 с.

ХРОНОТИПЫ ШКОЛЬНИКОВ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВРЕМЕНИ

Лаба Е. А., Кузьмицкая Ю. Ю., Манюк В. В.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»
Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии, Гродно, Беларусь

Научный руководитель – ст. преп. Смирнова Г. Д.

Актуальность. Организация рационального режима дня учащегося должна проводиться не только с учетом особенностей работы учебного заведения, оптимального использования имеющихся условий учебы и быта, но и понимания своих индивидуальных особенностей. Большинство современных учащихся не в состоянии рационально использовать время в течение дня для достижения своих целей, и особенно, для реализации интеллектуальных и творческих возможностей [1, 2].

Цель: определение индивидуального хронотипа у школьников и его влияния на успеваемость и общее физическое состояние.

Материалы и методы исследования. Валеолого-диагностическое исследование 273 школьников (учащихся 6-8 классов ГУО «Средняя школа № 31 г. Гродно»). Для определе-

ния хронотипа и определения типа работоспособности по времени использован тест Остберга.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования распределение хронотипов было следующим: «жаворонки» – 19%, «совы» – 35%, «голуби» – 46%, что характеризует школьников по-разному, как имеющих индивидуальную особенность подготовки к занятиям и определенную работоспособность.

Большинство людей четко чувствуют особенности своей активности в течение суток. Биологический ритм непосредственно влияет на самочувствие и трудоспособность, а также на интеллектуальную, физическую и эмоциональную активность человека.

Выяснение оптимального времени, когда интеллектуальная активность и работоспособность наивысшая, показало, что у 34,1% респондентов это период с 11.00 до 13.00 или с 15.00 до 17.00. Промежуток с 8.00 до 10.00 выбран 17,6% учащихся, с 19.00 до 21.00 – 14,2% школьников.

Лучшим временем для занятий спортом и физической активности для 34,1% респондентов оказался период с 11.00 до 13.00, для 30,6% – с 8.00 до 10.00, для 28,3% – с 15.00 до 17.00 и 7% – с 19.00 до 21.00.

Определяя свое психоэмоциональное самочувствие, 45,9% школьников выбрали период с 10:00 до 16:00, 17,6% – с 16:00 до 20:00, 12,9% – с 20.00 до 24.00 и 11,8% – с 5.00 до 8.00 или с 8.00 до 10.00.

Выводы. По итогам анализа результатов анкетирования можно сделать вывод о том, что почти половина учащихся являются голубями и основной пик интеллектуальной, физической и эмоциональной активности у них приходится на промежуток с 11.00 до 17.00.

Литература

1. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учеб.пособие/ Г.П. Артюнина., С.А. Игнаткова – М.: Академический проект, 2009. – 560 с.
2. Интересы и потребности современных детей и подростков / Б. З. Вульф [и. др.]; под общ.ред. Б.З. Вульфо́ва.– Санкт-Петербург: КАРО, 2007.– 144 с.