

ников, 12 % десятиклассников затрачивают на домашнее задание времени больше, чем установлено действующими гигиеническими нормативами (рисунок 1). Это приводит к нарушению режима дня и, как следствие, быстрому развитию утомления.

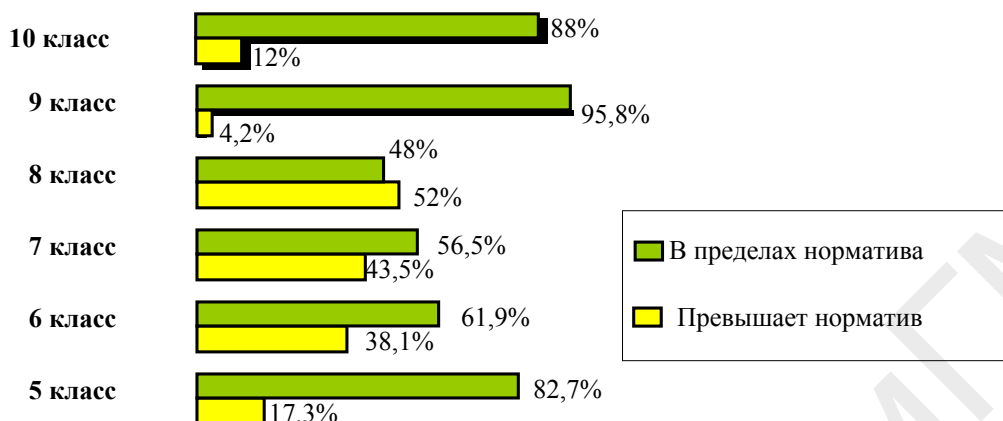


Рисунок 2 — Время выполнения домашнего задания учащимися 5–10 классов

Выводы

1. За период с 2000 по 2008 гг. уровень распространенности нарушений психики среди детей школьного возраста увеличился в два раза. Наиболее значимый рост данной патологии отмечался в годы внедрения реформы образования (2002–2006 гг.)

2. В гимназии учащиеся с низкой школьной мотивацией и с выраженными признаками школьного дискомфорта встречаются достоверно чаще по сравнению со школой ($\chi^2 = 14,6$ при $p \leq 0,001$).

3. Ученики, которым нравится учиться в школе достоверно чаще ($\chi^2 = 27,01$ при $p \leq 0,001$) встречались в 2–6 классах, и к 10 классу их количество уменьшилось.

4. В 10-м классе по сравнению с 5-ым конфликты учеников с учителями встречаются достоверно чаще ($\chi^2 = 25,7$ при $p \leq 0,001$).

ЛИТЕРАТУРА

1. Кучма, В. Р. Дети в мегаполисе: некоторые гигиенические проблемы / В. Р. Кучма. — М.: НЦЗД РАМН, 2002. — 280 с.
2. Платонова, А. Г. Внутришкольная среда как фактор воздействия на организм ребенка / А. Г. Платонова, С. В. Маркелова // Гигиена: прошлое, настоящее, будущее. сб. науч. тр. Федерального центра гигиены им. Ф. Ф. Эрисмана. — М., 2001. — Вып. 1. — С. 487–488.
3. Санитарные правила и нормы 2.4.2.16-33-2006 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации учебно-воспитательного процесса общеобразовательных учреждений».
4. Физиология роста и развития детей и подростков (теоретические и клинические вопросы) / Под ред. А. А. Баранова, Л. А. Щеплягиной. — М., 2000. — 584 с.
5. Яковлев, Б. П. Теоретические аспекты исследования психической нагрузки в условиях учебной деятельности / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко // Вестник высшей школы. — 2005. — № 6. — С. 3–6.

УДК 613.955:379.8

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ДОСУГА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Дорофеева С. М., Песенко Е. С., Лукьянова Ю. С.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

Учреждение

«Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Сохранение здоровья подрастающего поколения является актуальной проблемой современной медицины и педагогики. Большинство исследований выявляют отрицательные тенденции в структуре здоровья детского населения и, в частности, школьников [1,

2]. Значительные изменения в области образования (открытие школ нового типа, переход на 5-дневную неделю и др.) отрицательно сказались на здоровье школьников. Как показали многочисленные наблюдения, из года в год ухудшается их физическое и психическое развитие, снижается уровень здоровья, растет общая заболеваемость и школьная патология, что вызывает необходимость разработки комплекса мер по его охране и реабилитации [2, 4]. Таким образом, наиболее уязвимым возрастом оказывается тот, на который приходится пребывание в школе. Следовательно, именно школе принадлежит большая роль в формировании и поддержании здоровья учащихся, их психического здоровья [1, 3, 4].

Одной из важной составляющей здоровья является образ жизни, который включает в себя режим дня, труда и отдыха, сон, правильное питание, закаливание, физическую нагрузку, личную гигиену и вредные привычки. Понятие «здоровый образ жизни» — концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека [1, 2, 5]. При правильном и строгом соблюдении режима дня вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья и повышению производительности труда. При составлении распорядка дня особенно важно определить сроки и продолжительность активного и пассивного отдыха. Для детей разных возрастов систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение.

Исследования последних лет показывают, что образ жизни детей и подростков имеет многочисленные дефекты, при этом среди подрастающего поколения не только не отмечается положительной динамики характеристик образа жизни, но и увеличивается распространенность рискованных форм поведения, деформирующих стиль жизни. В связи с этим, необходимо научное обоснование политики и стратегии в области формирования здорового стиля поведения — важного элемента, обеспечивающего санитарно-эпидемиологическое благополучие детей и подростков [2, 5].

Цель исследования

Изучение и гигиенический анализ поведенческих и здоровьесберегающих факторов у детей школьного возраста.

Материалы и методы исследования

Для изучения характера досуга и уровня физической активности школьников было проведено анкетирование семей, имеющих детей школьного возраста и проживающих в городе Бобруйске Могилевской области Республики Беларусь. Всего было проанкетировано 176 детей в возрасте 10–12 лет (43,4 % от числа опрошенных составили мальчики и 56,6 % девочки).

Комплексная оценка уровня двигательной активности ребенка проводилась с учетом сведений о характере досуговых занятий дома, посещениях спортивных секций, занятий физической культурой дома, наличия спортивного инвентаря и частоты его использования, времени и характера отдыха на открытом воздухе в течение дня. Недостаточный уровень двигательной активности ребенка характеризовался преобладанием статического компонента в досуге (просмотр телевизора, игра на компьютере, чтение книг и т. д.), отсутствием или недостаточным использованием собственного спортивного инвентаря во время отдыха, отсутствием занятий физической культурой и спортом дома и в спортивных секциях. Двигательный уровень считался оптимальным у детей с преобладанием активного отдыха в досуге, наличием и частым использованием спортивного инвентаря, регулярными занятиями физической культурой дома или в спортивной секции. Вся совокупность проанкетированных детей была разделена на две группы: с недостаточным (75,5 %) и оптимальным уровнем двигательной активности (24,5 %). Физическая активность ребенка подразделялась на два вида: регулярные занятия физической культурой только в общеобразовательной школе, дополнительные занятия физической культурой и спортом вне школы.

Результаты и обсуждение

В развитии и формировании организма ребенка огромное значение играет организация режима дня и внешкольных занятий. Исследования, проведенные нами, свидетельствуют, что 83,0 % опрошенных детей имеют те или иные нарушения в режиме дня. Так, 24,5 % детей ложатся спать после 22 часов, что значительно сокращает длительность ночного сна, так как обучение в школе начинается в первую смену. Нет установленного времени отхода ко сну, 35,8 % ребят ложатся спать всегда в разное время. Важным режимным моментом для ребенка является время пребывания на свежем воздухе. В ходе проведенного исследования установлено, что ежедневно 2 часа и более на свежем воздухе проводят больше половины ребят — 52,8 %, у 28,3 % опрошенных детей ежедневные прогулки на воздухе не превышают 2 часов. Не каждый день бывают прогулки на свежем воздухе у 18,9 % детей. Необходимо отметить, что время, до которого родители разрешают детям находиться вне дома, свидетельствует о том, что в некоторых семьях имеет место элементы безнадзорности. Так, проведенный нами опрос показывает, что независимо от времени года находится вне дома после 21 часа разрешается родителями в 3,8 %.

В процессе формирования здоровой, всесторонне развитой личности важное значение имеет объем и содержание досуговых занятий, их достаточность и соответствие возрасту ребенка. В ходе нашего исследования был проведен анализ и гигиеническая оценка длительности и характера досуговых занятий современных школьников (таблица 1).

Таблица 1 — Досуг детей школьного возраста

Вид досуговых занятий	Длительность занятий		
	0 часов	Менее 2 часов	2 часа и более
Смотрят телевизор	1,9%	64,1%	33,9%
Играют на компьютере	20,8%	62,2%	17,0%
Слушают музыку	41,5%	52,8%	5,7%
Читают художественную литературу	17,0%	69,8%	13,2%
Посещает спортивные секции	45,3%	28,3%	26,4%
Посещает творческие кружки	50,9%	26,4%	22,6%
Проводит время во дворе	1,9%	37,7%	60,3%

Как видно из таблицы 1, в ежедневном досуге просмотр телевизора занимает менее 2 часов у 64,1 % школьников, 2 часа и более у 33,9 %. Отличительной чертой досуга современных школьников является возможность играть на компьютере. Исследования показали, что за компьютером 2 часа и более без перерывов проводят 17,0 % детей. Обращает на себя внимание время, уделяемое детьми чтению книг. Так, совершенно не читают художественную литературу 17,0 % детей, 13,2 % детей читают книги 2 часа и более в день, и большинство школьников читают художественную литературу менее 2 часов в день. В свободное время не посещают спортивные секции 45,3 % детей, не занимаются в творческих кружках — 50,9 % опрошенных детей.

Высокая учебная нагрузка современных школьников, приводящая к переутомлению и способствующая развитию целого ряда патологических отклонений в здоровье детей, является на сегодняшний день общепризнанной проблемой. Это повышает роль каникулярного отдыха в сохранении и укреплении здоровья ребенка. Активный отдых за городом (на даче, в деревне, в лагере или санатории) способствуют восстановлению сил и подготовке к следующему учебному году. По результатам проведенного опроса 7,5 % детей проводят летние каникулы дома, 3,8 % школьников посещают с родителями страны ближнего и дальнего зарубежья. Летом в деревне у родственников отдыхают 11,3 % детей, живут на даче 5,7 % опрошенных детей. У большинства опрошенных школьников (71,7 %) летние каникулы проходят более разнообразно.

Недостаточный уровень двигательной активности характеризовался преобладанием статического компонента в досуге (просмотр телевизора, игра на компьютере, чтение книг и т. д.), отсутствие занятий физической культурой и спортом дома и в спортивных секциях, и отмечался у 75,5 % опрошенных детей. Двигательный уровень считается оптимальным у 24,5 % детей с преобладанием активного отдыха в досуге, посещением спортивных секций и творческих кружков. Физическая активность ограничивается только занятиями в школе у 65,8 % опрошенных, дополнительно физические упражнения самостоятельно дома выполняют 15,1 %, в спортивной секции занимаются 17,0% опрошенных детей.

Выводы

В результате проведенного исследования установлены значительные нарушения в режиме дня школьников: поздний отход ко сну, недостаточный и нерегулярный отдых на свежем воздухе. Большинство детей в свободное время предпочитают смотреть телевизор и играть на компьютере, нежели заниматься в творческих кружках или спортивных секциях. Недостаточный уровень двигательной активности характерен для большинства опрошенных детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кирилкина, Л. А. Факторы риска, влияющие на состояние здоровья детей» / Л. А. Кирилкина, Ж. Г. Чарыева, Е. Н. Кутепов // Гигиена и санитария. — 1999. — № 6. — С. 46–47.
2. Кучма, В. Р. Дети в мегаполисе: некоторые гигиенические проблемы / В. Р. Кучма. — М.: НЦЗД РАМН, 2002. — 280 с.
3. Платонова, А. Г. Внутришкольная среда как фактор воздействия на организм ребенка / А. Г. Платонова, С. В. Маркелова // Гигиена: прошлое, настоящее, будущее. сб. науч. тр. Федерального центра гигиены им. Ф. Ф. Эрисмана. — М., 2001. — Вып. 1. — С. 487–488.
4. Физиология роста и развития детей и подростков: теоретические и клинические вопросы / Под ред. А. А. Баранова, Л. А. Щеплягиной. — М., 2000. — 584 с.
5. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 224 с.

УДК 613.955:613.2

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ХАРАКТЕРА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дорофеева С. М., Тирещенко Л. А., Лукьянова Ю. С.

Учреждение образования

**«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Обеспечение физиологической потребности в энергии для детей имеет большее значение, чем для взрослых, что обусловлено процессом роста, развития организма, формирования структуры органов и тканей на фоне относительно ограниченных энергетических резервов организма ребенка. Как известно, гигиенические просчеты в питании являются одним из ведущих факторов риска развития у детей отклонений в состоянии здоровья, что может привести в дальнейшем к формированию патологии. Анализ научной литературы, посвященной изучению характера питания населения нашей страны в последние годы, свидетельствует, что питание детей в семье определяется в основном ее материальным положением и уровнем гигиенической культуры родителей [1, 3, 5]. Нарушение питания в период получения основного общего образования может привести к расстройствам жизнедеятельности организма, в том числе к возникновению и прогрессированию различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, органов кровообращения и кроветворения, изменениям со стороны эндокринной, иммунной, костно-мышечной систем, различных отделов нервной системы, кожи и подкожной клетчатки, органов зрения [3, 4, 5]. В случае, если организм ребенка не получает необходимого набора питательных веществ, активизируется механизм, который повышает уровень активно-