

УДК 613.96

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РЕЖИМА ДНЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Лапицкая М. Ю.

Научный руководитель: к.м.н., доцент А. П. Мамчиц

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

Введение

Правильно организованный режим дня школьников способствует установлению физиологического равновесия организма со средой, в которой осуществляются воспитание и обучение, так как он основан на всестороннем учете особенностей роста, развития, условий жизни. Поскольку все процессы в организме носят ритмический характер, регулярность отдельных элементов режима и их чередование способствуют нормальному функционированию и четкому взаимодействию всех органов и систем. Нерационально организованный режим приводит к хронической усталости, развитию утомления и переутомления, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья подростков. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности школьника, быстрой утомляемости в связи с ухудшением регуляции физиологических функций [1, 2, 3].

Цель

Дать гигиеническую оценку режима дня обучающихся в старших классах учреждений образования и обосновать необходимые рекомендации по его соблюдению.

Материалы и методы исследования

Аналізу подлежали результаты анкетирования старшеклассников и данные медицинской документации (результаты медицинских осмотров на начало учебного года). Проведен опрос 112 школьников, обучающихся в 10–11 классах г. Гомеля. С этой целью использован специализированный вопросник, составленный на основе инструкции [4]. Статистический анализ и оценка результатов проводились с использованием пакета прикладного программного обеспечения «Microsoft Excel 2010» и «Statistica» 6.0.

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам анкетирования установлено, что примерный режим дня старшеклассника представлен следующим образом: большинство из них встает в период с 6 до 7 часов утра (57 %), самостоятельно (62,5 %), а некоторые — с трудом (38,5%). В утренний туалет входит чистка зубов и умывание.

Значительная часть опрошенных школьников не выполняют утреннюю зарядку (60 %). Завтракают по утрам 55 % школьников. Выполняют домашнее задание после ужина 55 % опрошенных, 67 % из них перед выполнением домашнего задания не совершают прогулок на свежем воздухе. На выполнение домашних заданий школьники затрачивают от 1 до 2 часов (65,2 %), выполняют его самостоятельно (88,7 %), иногда делают перерывы при выполнении домашнего задания (69 %).

На вопрос «Когда вы обычно ложитесь спать?» ответы респондентов распределились следующим образом (таблица 1). При ответах на поставленные вопросы респонденты были распределены в зависимости от группы здоровья учащихся.

Время отхода ко сну чаще приходится на промежуток между 23.00–24.00 часами (47,3 % школьников). Значительная часть опрошенных старшеклассников просыпается, не выспавшись (60,7 %). Среди подростков со второй и третьей группами здоровья, чаще, чем среди детей с первой группой, нет определенного времени отхода ко сну.

Таблица 1 — Распределение ответов респондентов на вопрос «Когда вы обычно ложитесь спать?»

Время отхода ко сну	Результаты ответов по группам здоровья обучающихся						Всего	
	I		II		III			
	кол-во ответов	удельный вес, %	кол-во ответов	удельный вес, %	кол-во ответов	удельный вес, %	кол-во ответов	удельный вес, %
До 23.00 часов	8	22,9	17	25,4	3	30,0	28	25,0
23.00 – 24.00 часа	13	37,1	35	52,2	5	50,0	53	47,3
После 24.00 часов	11	31,4	3	4,5	1	1,0	15	13,4
Нет определенного времени	3	8,6	12	17,9	1	1,0	16	14,3
Итого	35	100,0	67	100,0	10	100,0	112	100,0

Свободное время является одним из важных средств формирования личности молодого человека. Оно непосредственно влияет и на его производственно-трудовую сферу деятельности, так как в условиях свободного времени наиболее благоприятно происходят рекреационно-восстановительные процессы, снимающие интенсивные физические и психические нагрузки. На вопрос, какой отдых вы предпочитаете, большинство опрошенных указали активный отдых (таблица 2).

Таблица 2 — Распределение ответов респондентов на вопрос «Какой вид отдыха вы предпочитаете?»

Вид отдыха	Результаты ответов по группам здоровья обучающихся						Всего	
	I		II		III			
	кол-во ответов	удельный вес, %	кол-во ответов	удельный вес, %	кол-во ответов	удельный вес, %	кол-во ответов	удельный вес, %
Пассивный отдых	2	5,7	17	25,4	3	30,0	22	19,6
Активный отдых	33	94,3	50	74,6	7	70,0	90	80,4
Итого	35	100,0	67	100,0	10	100,0	112	100,0

Выявлено, что количество подростков, предпочитающих пассивный отдых, во второй и третьей группах здоровья, больше, чем в первой группе здоровья (25,4; 30 % и 5,7 % соответственно).

В воскресный день совершают прогулки, занимаются спортом 52 % опрошенных, каждый второй школьник заранее планирует проведение досуга. В приоритетных направлениях использования свободного времени подростками (рисунок 1) — работа в сети Интернет в различных проявлениях, а также живое общение с друзьями (от 12,4 до 17,9 %). Пассивный отдых, пешие прогулки, творчество и спорт заняли от 2,8 до 3,4 % ответов. Просмотр телевизионных передач (7,6 %) преобладает над чтением книг (4,2 %). Примерно одинаковое количество ответов приходится на хождение по магазинам и кафе (4,2 %), посещение культурных мероприятий (4,8 %).

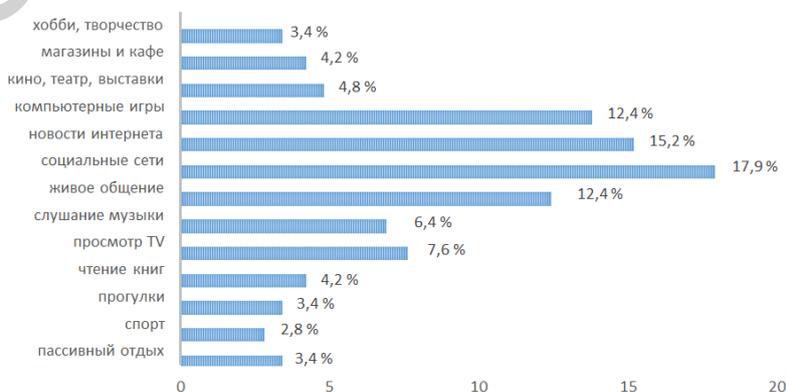


Рисунок 1 — Приоритеты использования свободного времени старшеклассниками

Посещение культурных мероприятий, занятие творчеством уходят на второй план. Установлено, что увеличение недельной учебной нагрузки с 30 до 37 часов в неделю приводит к существенному возрастанию (до 12 %) числа школьников с высоким психологическим напряжением. В то же время увеличение продолжительности прогулок до 2–3 часов в день приводит к увеличению количества (на 10 %) учащихся с низким психологическим напряжением.

67 % респондентов отметили, что имеют недостаточный уровень знаний о рациональном режиме дня, 71 % учащихся хотели бы получить дополнительную информацию по данному вопросу.

Выводы

Таким образом, на основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что большинство школьников старших классов чаще всего не соблюдают основные режимные моменты: сон, режим питания, чередование времени труда и отдыха, рациональное использование времени досуга, достаточное время пребывания на свежем воздухе. Вместе с тем, именно в данный период развития школьники должны овладеть достаточным уровнем знаний о рациональном режиме дня и о негативных последствиях его несоблюдения. При разработке и реализации образовательных программ в данном направлении целесообразно использовать активные современные формы и методы обучения, проводить мастер-классы, викторины, использовать видеоматериалы. Важным направлением совершенствования образовательного процесса также является повышение культурного уровня молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сухарев, А. Г. Мониторинг состояния здоровья школьников и образовательной среды / А. Г. Сухарев, Л. Ф. Игнатова, Н. М. Цыренова // I Конгресс российского общества школьной и университетской медицины и здоровья. — М.: Издатель НЦЗД РАМН, 2008. — 208 с.
2. Зазнобова, Т. В. Роль факторов образовательной среды в формировании здоровья старшеклассников / Т. В. Зазнобова, И. Г. Погорелова, Л. А. Решетник // Сибирский медицинский журнал. — 2011. — № 1. — С. 136–138.
3. Рукавкова, Е. А. Гигиеническая оценка режима дня школьников / Е. А. Рукавкова, Ж. В. Пахомова, Л. И. Бубликова // Ученые записки Орловского государственного университета. — 2014. — № 7 (63), Ч. II. — С. 175–176.
4. Инструкция. 2.4.1.11-14-26-2003 «Сбор, обработка и порядок предоставления информации для гигиенической диагностики и прогнозирования здоровья детей в системе «Здоровье — среда обитания».

УДК 378.016-044.77+159.953

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДА ИНТЕРВАЛЬНЫХ ПОВТОРЕНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОСТИ

Ляховченко Д. В.

Научный руководитель: к.м.н., доцент В. Н. Бортновский

Учреждение образования

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

Введение

Известно, что информация запоминается лучше в том случае, если к ней обращаться несколько раз за длительный промежуток времени. Однако, чаще всего приходится получать информацию в больших объемах за ограниченное время, что исключает формирование долговременной памяти изучаемого материала учащимися. Долговременная память позволяет хранить информацию неограниченное время, именно поэтому она наиболее важна для учебы [1].

В конце 1880-х психолог Герман Эббингауз занялся систематическим изучением памяти. Он запоминал бессмысленные наборы слов, а через определен-