

# **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.