

CONTENT OF THE MICROELEMENTS IN THE CHILDREN'S BLOOD WHO LIVES ON GEOCHEMICAL TERRITORY

B.P. Kuzminov, N.M. Skaletska, Y.B. Kuzminov

The analysis of microelement composition of blood of children, who lives on geochemical territory. In blood of children surveyed revealed pronounced disbalance of essential elements, slight the excessive accumulation of toxic and conditionally toxic chemical elements. For detecting exogenous impact the environment and endoecological state of the organism recommended determination of elemental status of the organism

УДК 613.955:613.7:371.214.27

АКТУАЛІЗАЦІЯ ПРОБЛЕМИ РОЗПОРЯДКУ ДНЯ МІСЬКИХ УЧНІВ 1–4-х КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Гозак С.В., Шумак О.В.

ДУ „Інститут гігієни та медичної екології ім. О.М. Марзєєва НАМН України”, м. Київ

Актуальність. Раціональний розподіл часу доби на фази діяльності, відпочинку і сну забезпечує оптимальні умови життєдіяльності організму, що росте. Від правильної організації режиму дня школярів прямо залежить його здоров'я, фізичний розвиток, шкільна успішність.

Правильно організований режим дня учнів передбачає дотримання чергування видів діяльності відповідно до циркадних ритмів (ранковий підйом, прийом їжі, навчальна діяльність в школі, виконання домашнього завдання, дозвілля і т.д.). Доведено, що певний уклад життєвого ритму школярів сприяє утворенню зв'язків центральної нервової системи, відповідних за правильний розподіл енергетичних витрат. Перевищення допустимого рівня навчального навантаження, відсутність режиму навчальної роботи, повноцінного відпочинку, фізичної праці, достатньої рухової активності ведуть до виснаження нервової системи школяра, до перевтоми і зниження опірності організму до захворювань [1].

Останнім часом, зважаючи на ущільнення шкільної програми, збільшення кількості уроків в школі та обсягу домашніх завдань, що впливає на скорочення часу дозвілля вдома, можливо висунути гіпотезу про зростання відсоткової кількості учнів шкіл, які не дотримуються певного розпорядку дня, що призводить до прояви хронічної

втоми. Також діти не вміють правильно і раціонально розподіляти час свого дозвілля, надаючи перевагу статичним видам діяльності (перегляду телевізору, комп'ютерним іграм та ін.), не дотримуються режиму сну та активного відпочинку [2].

Основними компонентами режиму дня учнів молодшої школи у вільний від навчання період доби є правильна організація ранкових заходів (вчасний підйом, сніданок, гігієнічні процедури, ранкова гімнастика) та вечірнього часу (виконання домашніх завдань, прогулянка, режим сну та харчування, відвідування спортивних або інших гуртків, дозвілля.

Мета. Провести аналіз розпорядку дня учнів молодших класів ЗНЗ та надати його гігієнічну оцінку відповідно до вимог діючого санітарного законодавства України.

Методи дослідження. 1. Соціологічні (анкетне опитування). З метою оцінки розпорядку дня учнів шкіл м. Києва нами розроблено анкету-опитувальник для батьків, яка містить 42 запитання відносно видів добової діяльності школярів та їх тривалості. Всього в опитуванні приймали участь респонденти трьох шкіл м. Києва. З них отримано 151 анкет від батьків учнів 1-х класів, 164 – 2-х, 130 – 3-х і 145 – 4-х класів. Загальний обсяг вибірки – 590 анкет.

2. Статистичні (створення електронних таблиць, розрахунок середніх та віднос-

них величин). Оцінку режиму дня в школі проведено за показниками кількості уроків на день, режиму шкільного харчування, аеродинамічних ігор, тривалості перерв, відвідування учнями групи продовженого дня. Для обробки даних використано програму MS Excel.

3. Аналітичні (оцінка стану проблеми за результатами вітчизняних та зарубіжних досліджень, аналіз отриманих результатів анкетного опитування, порівняння з існую-

чими гігієнічними вимогами відповідно до діючих санітарних норм (ДСанПіН 5.5.2.008-01) та розробок науковців [1].

Результати дослідження. В ході експериментального дослідження шкільного режиму дня, відповідно до чинних санітарних норм нами проведено оцінку тривалості та кількості уроків за тиждень, тривалість перерв, наявність та обсяг домашніх завдань (табл. 1).

Таблиця 1. Гігієнічна оцінка режиму шкільного навчання учнів 1-4-х класів.

Нормовані параметри	Гігієнічно регламентовані вимоги, згідно з ДСанПіН 5.5.2.008-01 (по класам)				Відповідність показників вимогам НД (по класам)			
	1	2	3	4	1	2	3	4
К-ть годин на тиждень (уроків)	20,0	22,0	23,0	23,0	21-23*	23-25	23-25	24
Тривалість уроків (хв.)	35	40	40	40	35	40	40-45	40-45
Тривалість перерв (хв.)	15	10	10	10	15	15	15	15
Велика перерва, хв. (після 3-го уроку) – за розкладом	30	30	30	30	25	25	25	25
Домашні завдання (обсяг за витратою часу на виконання)	-	45 хв.	1 год. 10 хв.	1 год. 30 хв.	Фактичні дані наведені на рис. 2			
Наявність домашніх завдань на вихідні та святкові дні	-	-	-	-	+	+	+	+
Сніданок в школі	+	+	+	+	+	+	+	+
Обід в школі	+	+	+	+	+	+	+	+
Денний сон у групі продовженого дня	1,5 год.	-	-	-	-	-	-	-

Примітка. * – фактична кількість годин (уроків) на тиждень, дані наведені за результатами анкетного опитування батьків.

Як видно з наведених у табл. 1 даних, очевидними є порушення ряду параметрів режиму дня під час навчально-виховного процесу. В усіх досліджуваних класах фак-

тична кількість уроків збільшена від 1 до 3-х годин. При цьому, в перших та других класах цей показник вищий ніж в 3-х та 4-х (табл. 2).

Таблиця 2. Аналіз відповідності сумарної кількості уроків в 1-4-х класах регламентованим вимогам.

Класи	Відповідають нормі (%)	Перевищення на 1 годину (%)	Перевищення на 2 години (%)	Перевищення на 3 години (%)
Перший	0	20	20	60
Другий	0	17	50	33
Третій	40	20	40	0
Четвертий	0	100	0	0

Деталізований аналіз відсоткового співвідношення кількості уроків по класам

(табл. 2) показав, що найпотужнішим є навантаження на фізіологічно та психологічно

найбільш вразливу категорію учнів шкіл, а саме першокласників. Так, в 60% випадків (3 з 5-ти обстежуваних класів) виявлене збільшення тижневої кількості уроків на 3 академічні години. Від 2-го по 4-й класи відбувається зменшення відсоткової кількості шкільних груп, в яких кількість уроків перевищує нормовану від 1-ї до 3-х годин. В усіх досліджених 4-тих класах (100%) зафіксоване перевищення кількості уроків на 1 годину за тиждень.

Слід відмітити, що вчителі зазвичай не дотримуються нормованої тривалості уроків у 3-х та 4-х класах. Це в ряді випадків відбувається через великий обсяг нового матеріалу й нестачу часу на його закріплення.

Серед інших параметрів, які не відповідають гігієнічно обґрунтованим вимогам санітарного законодавства України, є порушення вчителями режиму відпочинку учнів перших класів та систематичне надання їм матеріалу на самостійне опрацювання вдома (читання, письмо, математика). Окрім того, великий обсяг учбового матеріалу зобов'язує вчителів приймати рішення про надання домашніх завдань в святкові та вихідні дні, коли діти мають більше вільного часу на його опрацювання.

Відомо, що перехід дітей 6-річного віку до режиму навчальної діяльності у школі потребує поступовості та наступності. Цим обґрунтовані гігієнічні заходи, які сприяють відновленню функціональних можливостей організму, до яких відноситься денний сон, а також регулярні прогулянки на відкритому повітрі [3]. В досліджуваних навчальних закладах денний сон не передбачається, відсутні спеціально обладнані приміщення. Натомість, навчально-виховний процес в позаурочний час (у групі продовженого дня) містить додаткову годину на прогулянку дітей на відкритому повітрі. Слід зазначити, що відсутність денного сну може негативно відобразитись на балансуванні таких процесів ЦНС, як збудження та гальмування, що позначається на спроможності до концентрації уваги учнів та їх зрівноваженості.

За аналізом інших параметрів, віднесених до розпорядку дня учнів протягом навчання в школі, встановлено, що режим харчування, відпочинку між уроками, прогулянок та фізкультхвилинок в обстежуваних

школах відповідає гігієнічним рекомендаціям.

Таким чином, встановлений адміністрацією обстежуваних шкіл розпорядок навчально-виховного процесу не задовольняє нормовані параметри режиму дня в частині, що стосується кількості щоденних уроків, організації денного відпочинку (сну); наявності домашніх завдань для учнів перших класів і для учнів всіх молодших класів на вихідні та святкові дні.

Проведене нами анкетне опитування батьків учнів 1-4-х класів щодо розпорядку дня учнів під час перебування вдома дає можливість проаналізувати відповідність розпорядку дня учнів обґрунтованим з фізіологічної точки зору гігієнічним вимогам та в подальшому встановити ймовірність причинно-наслідкового зв'язку між недотриманням режиму дня та хронічною втомою молодших школярів, яка призводить до зниження розумової працездатності, а у деяких випадках і до порушень здоров'я учнів.

За гігієнічну норму прийняті науково обґрунтовані науковцями параметри (табл.3).

За результатами аналітико-статистичної обробки отриманих даних анкетного опитування ми маємо змогу розподілити всіх учнів на групи дітей, які систематично дотримуються режиму дня і таких, котрі в тій чи іншій мірі мають відхилення від загальноприйнятих оптимальних умов розпорядку.

Як видно з отриманих даних (табл. 4), серед учнів 1-х класів вчасно лягають спати 21,6% учнів. Слід відмітити, що в наступних класах цей відсоток поступово зменшується до 5,1% (учні 4-х класів). В середньому, до 45% школярів лягають спати на 1-1,5 години пізніше. При цьому, частка дітей, які лягають спати після 22-ої години, збільшується від 9,1% в першому класі до 17,9% в 4-му.

Найбільша частка учнів прокидається в проміжок часу 7.00-7.30. З них 22,7% учнів перших класів, 40,9% учнів 2-х класів, 41,5% третьокласників та 42,3% школярів 4-го класу прокидаються у гігієнічно рекомендований час (в 7.00).

За отриманим показником можливо простежити збільшення відсотку учнів, які залежно від класу навчання звикають прокидатись раніше і раціональніше організувати підйом.

Таблиця 3. Рекомендований режим дня для молодших школярів в позаучбовий час.

Нормовані параметри режиму дня учнів 1-4-х класів в позаучбовий час	Класи			
	1	2	3	4
Підйом	7.00	7.00	7.00	7.00
Ранкова зарядка	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Прогулянка на відкритому повітрі (протягом доби)	3-3,5 год.	3-3,5 год.	3-3,5 год.	3-3,5 год.
Відвідування гуртків, спортивних секцій	1 год.	1-1,5 год.	1-1,5 год.	1-1,5 год.
Час перегляду телепередач	40-50 хв.	40-50 хв.	1,5 год.	1,5-2 год.
Час роботи за комп'ютером	30 хв.*	30 хв.	30 хв.	30 хв.
Час підготовки до сну	20.30-21.00	20.30-21.00	20.30-21.00	20.30-21.00
Загальна тривалість нічного сну	10,5-11 год.	10,5-11 год.	10,5-11 год.	10,5-11 год.

Примітка. * – за норму часу для комп'ютерних ігор прийняті значення, регламентовані ДСанПіН 5.5.6.167-2010 [4].

Таблиця 4. Результати анкетного опитування відносно тривалості сну учнів 1-4 класів.

Запитання анкети / варіанти відповідей		Класи (к-ть відповідей)			
		1 (n=88)	2 (n=110)	3 (n=82)	4 (n=78)
		%	%	%	%
О котрій годині ліг спати	До 21.00	21,6	10,9	12,2	5,1
	21.00-21.30	37,5	33,6	30,5	35,9
	21.30-22.00	30,7	36,4	35,4	37,2
	22-22.30	9,1	15,5	18,3	17,9
	Після 22.30	1,1	3,6	3,7	3,8
О котрій годині підвівся	До 6.30	12,5	5,5	7,3	3,8
	6.45	14,8	6,4	9,8	9,0
	7.00	22,7	40,9	41,5	42,3
	7.15	30,7	28,2	25,6	25,6
	7.30	19,3	15,5	11,0	16,7
	7.45	0,0	3,6	3,7	2,6

Отримані анкетні дані дозволили встановити середню тривалість нічного сну учнів 1-4-х класів (рис. 1).

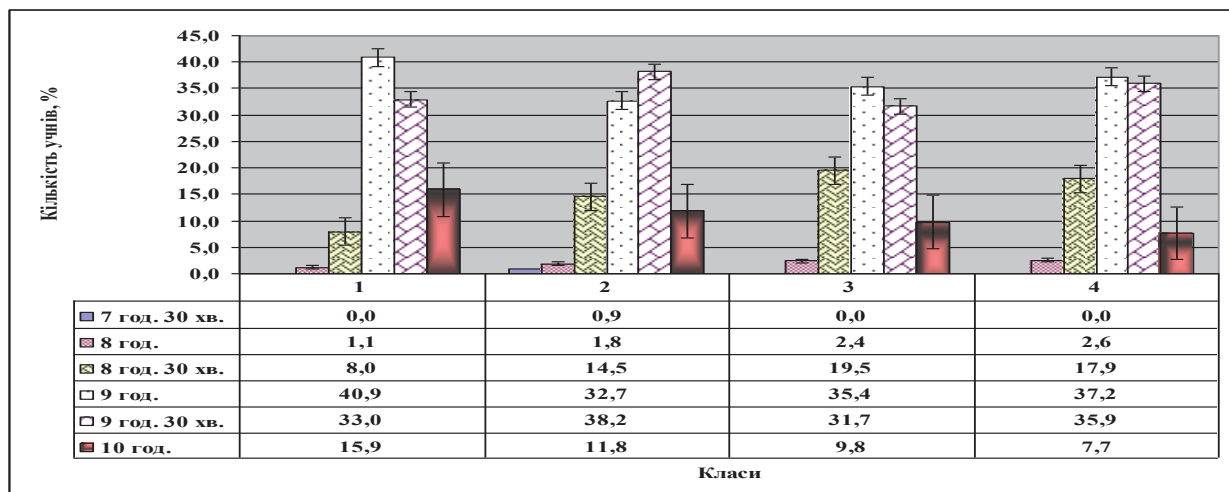


Рисунок 1. Тривалість нічного сну учнів 1-4-х класів.

Відповідно до рис. 1, в рекомендовані межі нічного сну (10,5-11 годин) учні 1-4-х класів не вкладаються. Максимальну тривалість нічного відпочинку (10 годин) мають лише 15,9% першокласників, 11,8% учнів 2-го класу, 9,8% учнів 3-го класу і 7,7 – 4-го. В середньому, діти сплять на 1-2 години менше гігієнічно обґрунтованого часу (9-9,5 годин). При цьому, до 4-го класу зростає% учнів, які сплять 8,5 годин, і зменшується кількість школярів, які дотримуються гігієнічно регламентованого режиму, що можливо пояснити як з точки зору збільшення учбового навантаження, так і з позиції неконтрольованого часу дозвілля з урахуванням вікових особливостей.

На думку багатьох науковців-фізіологів, важливою умовою для «правильного» включення організму школярів в роботу є ранкова гімнастика. За даними опитування

встановлено, що лише 18,2% першокласників, 21,8% учнів 2-х класів, 31,7% учнів 3-х, 29,5% учнів 4-х класів починають ранок з фізичного навантаження.

Що стосується розпорядку дня після шкільного навчання, то досить серйозним є питання виконання домашніх завдань. Попри гігієнічно обґрунтовану заборону на домашні завдання для учнів перших класів та ліміт часу для учнів 2-4 класів, обсяг матеріалу для самостійного закріплення у значній частині учнів перевищує фізичні та психологічні можливості школярів, а також може обмежувати час на виконання інших побутових видів діяльності та сну (табл. 5). При обробці результатів анкетного опитування не приймали до уваги витрати часу на домашні завдання в групі продовженого дня, оскільки вважаємо ці дані не достовірними.

Таблиця 5. Витрати часу учнями 1-4-х класів на підготовку домашніх завдань вдома.

Класи	Не виконували Д/З вдома	До 1.00 години	1.00-1.30 годин	1.30-2.00 години	Понад 2 години
	%	%	%	%	%
1 (n=88)	19,3	51,1	22,7	3,5	3,4
2 (n=110)	2,7	33,6	34,5	21,8	7,4
3 (n=82)	6,1	31,7	30,5	18,3	13,4
4 (n=78)	0	26,9	29,5	23,1	20,5

Нами порівняні результати опитування батьків щодо витрат часу на виконання

домашніх завдань і гранично допустимою нормою (рис. 2).

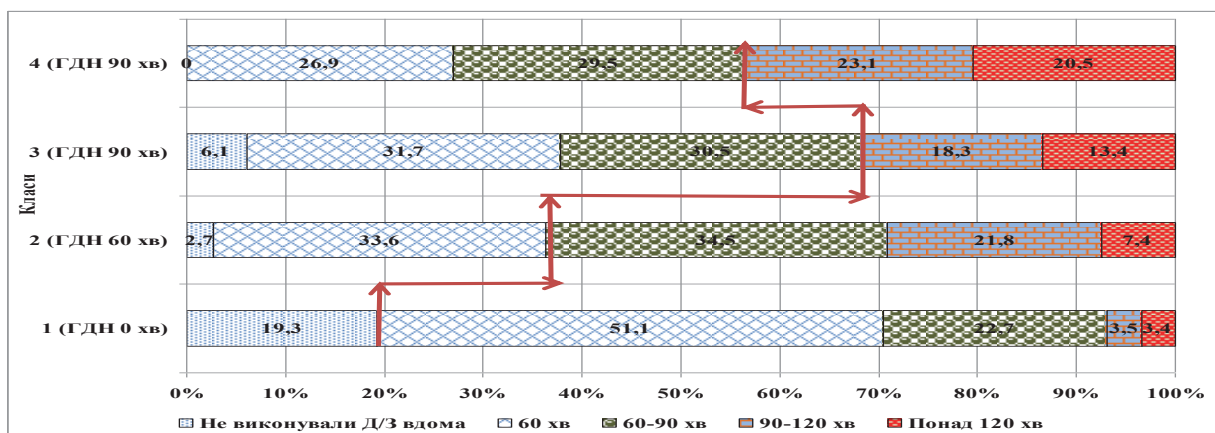


Рисунок 2. Порівняння тривалості виконання домашніх завдань учнями 1-4 класів з гігієнічно регламентованими нормами.

За результатами порівняльного аналізу фактичних показників тривалості вико-

нання домашніх завдань і нормативними показниками (рис. 2) стає очевидним, що біль-

шість учнів не вкладаються в нормований час підготовки до уроків. В першу чергу, занепокоєння викликають учні перших класів, серед яких домашні завдання виконують 80,7%: протягом 1 години – 51% дітей, 1,5-22,7%, 2-3,5% та більше 2-3,4%, що суттєво знижує рівень рухової активності.

Від 1-го до 4-го класу спостерігається зменшення відсотку учнів, які вчасно виконують домашні завдання, і зростає частка учнів, які опрацьовують уроки понад 2 години: від 3,4% учнів 1-го класу до 20,5% у 4-му класі.

Варто врахувати, що учні, які відвідують групу продовженого дня, можуть ви-

трачати значно більше часу на вивчення уроків.

Серед інших гігієнічно значимих показників режиму дня школярів, які можуть впливати на якість навчання та процес стомлювання, є прогулянки на повітрі, час перегляду телевізору, користування комп'ютером та позашкільні гуртки і секції. Проведений аналіз дає змогу порівняти кількість учнів, які, залежно від класу навчання, дотримуються гігієнічно встановленого оптимального розпорядку дня в позаурочний час (табл. 6). Отримані дані порівняно з гігієнічно рекомендованими параметрами (табл. 3).

Таблиця 6. Аналіз розпорядку дня учнів 1-4-х класів в позаучбовий період.

Запитання анкети	Варіанти відповіді	Класи/кількість відповідей			
		1 (n=88) %	2 (n=110) %	3 (n=82) %	4 (n=78) %
Тривалість прогулянки після школи	До 1 год	64,8	64,5	58,5	50,0
	1 – 1.30 год	26,1	20,9	22,0	19,2
	1.30 – 2 год	1,1	9,1	9,8	15,4
	Понад 2 год	1,1	0,9	4,9	10,3
	Не гуляли	6,8	4,5	4,9	5,1
% учнів з оптимальним режимом		28,3	30,9	36,7	45,2
Тривалість перегляду телебачення	До 30 хв	27,3	20,9	23,2	21,8
	30 хв – 1 год	39,8	40,0	32,9	38,5
	1 – 1.30 год	13,6	13,6	25,6	12,8
	1.30 – 2 год	9,1	10,9	8,5	11,5
	Понад 2 год	5,7	9,1	1,2	11,5
Не дивились ТВ		4,5	5,5	8,5	3,8
% учнів з оптимальним режимом		71,6	80,0	90,3	77,0
Тривалість користування комп'ютером	До 30 хв	28,4	30,9	30,5	34,6
	30 хв – 1 год	27,3	26,4	25,6	33,3
	1 – 1.30 год	9,1	5,5	7,3	6,4
	1.30 – 2 год	1,1	5,5	6,1	3,8
	Понад 2 год	1,1	4,5	3,7	3,8
Не користувались		33,0	27,3	26,8	17,9
% учнів з оптимальним режимом		28,4	30,9	30,5	34,6
Відвідування спортивних секцій	Ні	73,9	70,9	69,5	56,2
	Так	26,1	29,1	30,5	47,4
% учнів з оптимальним режимом		26,1	29,1	30,5	47,4

За результатами анкетного опитування батьків учнів 1-4 класів щодо розпорядку дня школярів в позаучбовий час (табл. 6) встановлено, що в кожному класі є свої спе-

цифічні особливості щодо розподілу вільного часу.

Результати проведеного аналізу наведено на рис. 3.

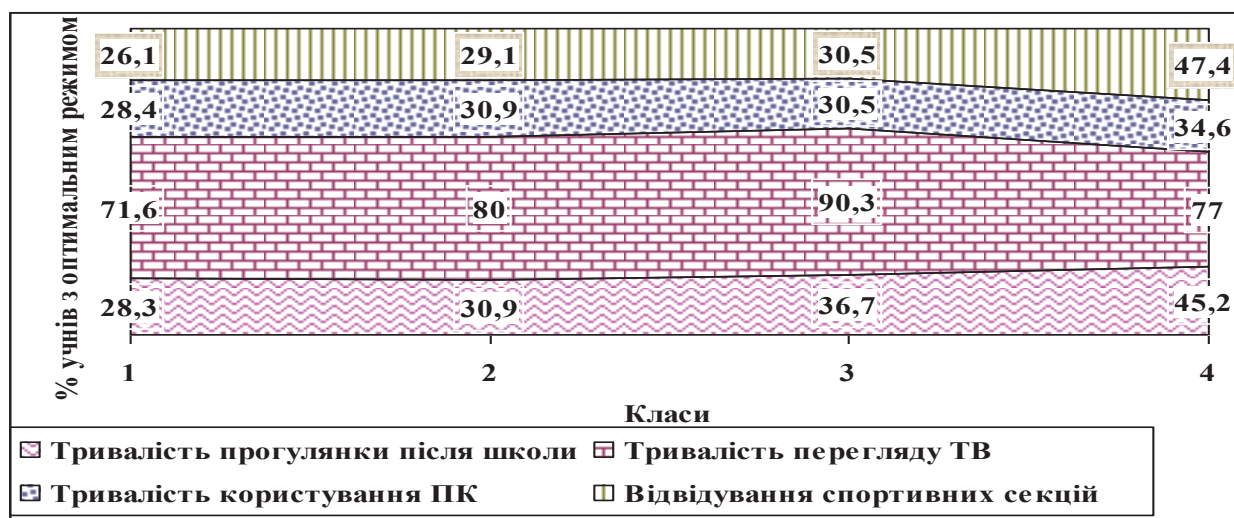


Рисунок 3. Порівняльний кількісний аналіз учнів 1-4 класів, які дотримуються режиму дня в позаучбовий час.

Відповідно до результатів аналізу даних (табл. 6, рис. 3), майже 95% учнів мають змогу після уроків гуляти на відкритому повітрі. Проте, понад 50% опитаних вказали, що тривалість прогулянки складає до 1 години на день. Разом з тим, виявлено закономірність до збільшення відсотку учнів (від 1 по 4-й класи), які гуляють понад 1.30 годин. Цей факт можливо пояснити тим, що учні перших класів знаходяться більше під наглядом дорослих, натомість, учні 4-х класів можуть гуляти самостійно.

В цьому дослідженні значне місце приділено оцінці візуально-статичних видів діяльності – перегляду телепередач та діяльності за комп'ютером. Нормованої тривалості перегляду телепередач дотримуються 70% дітей 1-го класу, 80% – 2-го (до 1 години), 90,3% – 3-го (до 1,5 години), 77% – 4-го класу (1,5-2 години).

Встановлено, що з 1-го по 4-й класи зменшується частка дітей, які не користуються ПК у позашкільний час: в 1-му класі – 33,0%, в 2-му – 27,3%, в 3-му – 27,3%, в 4-му – 17,9% учнів. В цілому в розпорядку дня першокласників переважають такі заходи як перегляд телепередач, натомість, в 4-му класі учні більше гуляють на відкритому повітрі (45,2% проти 28,3% першокласників), відвідують спортивні секції (47,4% проти 26,1% першокласників) та користуються комп'ютером.

Опитування батьків відносно почуття втоми серед учнів показало, що 30% учнів

перших класів та біля 40% учнів 2-4 класів відчують в кінці дня втому.

Ця проблема характерна не лише для нашої країни. Нами проаналізовано результати досліджень, проведених Sandra L. Hofferth (2009). За отриманими даними, діти шкільного віку (6-12 років), які проживають в США, також з року в рік змінюють свій звичний режим діяльності через наявність комп'ютерної техніки, телевізорів та ін., надаючи перевагу даним видам дозвілля, а не спортивним заняттям та аеродинамічним іграм. Цими дослідженнями встановлено, що 21% дітей віддають перевагу пасивним видам відпочинку ніж заняттям спортом та іграм на свіжому повітрі. Окрім того, збільшився відсоток часу, необхідний на підготовку до занять у школі. Характерною особливістю є збільшення часу на навчальні заняття школярів 6-8 річного віку на 21%, 9-12 років – на 10% [5].

За результатами досліджень режиму дня молодших школярів, шляхом анкетного опитування (Гайнанова Н.К., 2006) встановлена аналогічна закономірність: виявлено, що 63,6% школярів бувають на свіжому повітрі менше 2-х годин на день, половина учнів проводять перед телевізором від 1 до 2-х годин щоденно, лише третина школярів не займається за комп'ютером, менше половини додатково займаються в спортивних секціях [6].

За результатами проведеного нами анкетного опитування батьків учнів 1-4-х

класів щодо розпорядку дня школярів встановлено, що в позаучбовий час діти також в більшості випадків не дотримуються режиму дня. Зокрема, це стосується режиму сну, тривалості виконання домашніх завдань, не-

правильного розподілу часу між прогулянками на відкритому повітрі, відвідуванням секцій, переглядом телепередач та комп'ютерними розвагами в період дозвілля.

Висновки

1. Високий рівень навчального навантаження не дозволяє оптимально розподілити бюджет вільного часу. Значна частка учнів (80,7% першокласників, 60,0% учнів 2-го класу, 32,7% учнів 3-го класу, 53,6% учнів 4-го класу) витрачає на виконання домашніх завдань більше часу у порівнянні з гігієнічно обґрунтованими рекомендаціями.

2. Гігієнічно рекомендовану тривалість нічного відпочинку (не менше 10 годин) мають лише 15,9% першокласників, 11,8% учнів 2-го класу, 9,8% учнів 3-го класу і 7,7% – 4-го.

3. Прогулянки достатньої тривалості (більше 1,5 години на день) характерні лише для 28,3% учнів перших класів, 30,9% – 2-х, 36,7% – 3-х і 45,2% учнів 4-х класів.

4. Нормативної тривалості комп'ютерної діяльності дотримуються 28,4% учнів 1-х, 30,9% – 2-х, 30,5% – 3-х і 34,6% – 4-х класів. В той же час, доведено, що учні 1-4 класів менше часу витрачають на перегляд телевізійних програм. Гігієнічно рекомендованого часу перегляду дотримуються 71,6% учнів 1-х класів, 80% – 2-х, 90,3% – 3-х, 77% – 4-х класів.

5. Спортивні секції відвідують 26,1% учнів 1-х, 29,1% – 2-х, 30,5% – 3-х і 47,4% – 4-х класів.

6. Виявлені особливості режиму дня дітей молодшого шкільного віку актуалізують проблему ризику погіршення здоров'я дитячого населення та потребують широкомасштабної міжсекторальної роботи щодо оптимізації навчального навантаження на дітей та просвітницької діяльності серед населення України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кучма В.Р. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников / В.Р. Кучма, Г.Н. Сердюковская, А.К. Демин // М.: Российская ассоциация общественного здоровья, 2000. 152с.
2. Івахно О.П. Здоров'я дітей дошкільного віку в умовах сучасного мегаполісу / О.П. Івахно // Гігієна населених місць. : зб. Наук. Праць. – К., 2007. – Вип.49. – С. 336-339.
3. Гребняк М.П. Профілактична медицина дітей та підлітків / М.П. Гребняк // Норд-прес. – Донецьк, 2004. – С. 27-29 (258 с.).
4. ДСанПіН 5.5.6.167-2010, зареєстр. в Міністерстві юстиції України 27.01. 2010 р. за N93/17388, наказ від 15.12.2009 N947. Державні санітарні норми і правила влаштування, утримання, обладнання та організації роботи закладів, які надають послуги з комп'ютерної ігрової діяльності дітям.
5. Sandra L. Hofferth. Changes in American children's time – 1997 to 2003 // Electron Int J Time Use Res. Jan 1, 2009. 6(1): – P. 26-47. (Електронний ресурс.) – Режим доступу: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2939468/>
6. Гайнанова Н.К. Гигиеническая оценка режима дня старших дошкольников и младших школьников / Н.К. Гайнанова, Р.М. Беликова // Успехи современного естествознания. 2006. – №3. – С. 42-43.

АКТУАЛІЗАЦІЯ ПРОБЛЕМИ РАСПОРЯДКА ДНЯ ГОРОДСКИХ УЧЕНИКОВ 1-4-Х КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Гозак С.В., Шумак О.В.

Оптимизация процессов школьного обучения предусматривает уплотнение школьной программы, что сопровождается увеличением количества школьных дисциплин и уроков.

Нами проведены исследования, направленные на изучение распорядка дня учеников младших классов ОУЗ и гигиеническую оценку полученных результатов.

С помощью анкетного опроса, нами установлено, что увеличение учебной нагрузки не позволяет оптимально распределять учебное и свободное время.

На выполнение домашних заданий ученики регулярно тратят больше времени, в сравнении с гигиенически обоснованными рекомендациями.

Ученики 1-4-х классов не учитывают рекомендации относительно времени ночного и дневного отдыха и времени прогулок на открытом воздухе.

Большую часть времени досуга респонденты посвящают компьютерным играм, при этом они меньше времени уделяют просмотру телевизора. В связи с увеличением школьной нагрузки, связанной с быстрой утомляемостью, лишь треть учащихся имеет возможность посещать спортивные секции.

Выявленные особенности режима дня детей младшего школьного возраста актуализируют проблему риска ухудшения здоровья детского населения и требуют масштабной межсекторальной работы по оптимизации учебной нагрузки.

MAINSTREAMING THE DAILY ROUTINE OF 1-4 FORM PUPILS OF CITY GENERAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

S.V. Hozak, O.V. Shumak

Optimization of school education provides a seal of the school curriculum, which is accompanied by an increase in the number of school subjects and lessons.

We have carried out research and have studied the daily routine of primary school pupils in general educational institutions and gave the hygienic assessment of the results.

Using a questionnaire, we found that the increase in training load is not optimally distributes the educational and free time.

Pupils regularly spend more time on homework, compared with hygienically-based recommendations.

Pupils in forms 1-4 does not take into account the recommendations for day and night-time rest time and walking outdoors.

Most of the rest time respondents devote to computer games, spending less time watching TV. With the increase in the school workload associated with quick fatigability only a third of pupils have the opportunity to attend sports clubs.

The revealed features of daily routine in primary school children actualize the problem of compromising children's health and require a large-scale cross-sectoral work on academic load optimization.

УДК 614.7:614.8:613.95

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМАТИЗМА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТАХ С РАЗЛИЧНОЙ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ СИТУАЦИЕЙ

Капранов С.В.

*Алчевский городской филиал Государственного учреждения
«Луганский областной лабораторный центр Госсанэпидслужбы Украины», г. Алчевск*

Введение. Наиболее важной государственной и общественной задачей является состояние здоровья детского населения.

Формирование здоровья детей и подростков осуществляется под влиянием многих условий, которые условно можно разделить на