

Гигиеническая оценка бюджета времени и компонентов режима дня старшеклассников

Мамчиц Л.П., Лапицкая М.Ю.

Гомельский государственный медицинский университет, Гомель, Республика Беларусь

Актуальность. Важной частью образовательного процесса является организация режима дня школьника, рациональное распределение учебной и внеучебной нагрузки. Несмотря на многочисленные исследования, систематизированных сведений о соблюдении режима дня старшеклассниками недостаточно, что и обусловило проведение данной работы.

Цель исследования. Гигиеническая оценка бюджета времени и компонентов режима дня, влияния учебной нагрузки на функциональное состояние и работоспособность школьников старших классов учреждений образования, обоснование рекомендаций по соблюдению оптимального режима дня.

Пациенты и методы. Объект исследования: 212 старшеклассников, обучающихся в 10–11-х классах государственных учреждений среднего образования г. Гомеля. Анализу подлежали результаты анкетирования и тестирования по определению влияния учебной нагрузки на функциональное состояние и работоспособность; статистический анализ и оценка данных с использованием

пакета прикладного программного обеспечения Microsoft Excel 2010 и Statistica 6,0.

Результаты. 212 школьников 10–11 классов государственных учреждений среднего образования г. Гомеля были проанкетированы для определения влияния учебной нагрузки на функциональное состояние и работоспособность. Статистическая оценка осуществлена с использованием пакета прикладного программного обеспечения Microsoft Excel 2010 и Statistica 6,0.

Заключение. Гигиенически нерациональный режим дня имеют 80,6% опрошенных подростков. Наиболее часто встречаемыми нарушениями режима дня современных старшеклассников являются нарушение режима сна — 60,7%; учебной деятельности (продолжительность школьных и внешкольных учебных занятий достигают 12 ч в день) — 13,2%; двигательной активности — около 80%. 67% респондентов отметили, что имеют недостаточный уровень знаний о рациональном режиме дня, 71% учащихся хотели бы получить дополнительную информацию по данному вопросу.