

## ОЦІНКА РЕЖИМУ ДНЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

ОЛЬГА ГУМЕННА

*Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка*

Результати багаточисельних досліджень свідчать про відносно низький рівень здоров'я дітей шкільного віку. Причина такої ситуації – негативний вплив соціальних, економічних, екологічних, гігієнічних та інших чинників.

Велике значення для формування і збереження здоров'я має режим дня. Рациональний режим допомагає зміцнити стан здоров'я, сприяє підвищенню працездатності, а нерациональний – приводить до появи втоми, нервово-психічних розладів, погіршення пам'яті, емоційного настрою.

Значну роль у режимі дня відіграє рівень рухової активності, що є обов'язковою умовою нормального росту і розвитку дітей. Рухова активність підвищує опірність організму до захворювань і впливу несприятливих чинників навколишнього середовища. Невідповідність рівня рухової активності біологічній нормі може призвести до погіршення здоров'я дитини. Від оптимальності режиму дня залежить "ціна" фізичного і розумового розвитку дитини.

Актуальним на сьогодні є вивчення впливу діяльності дитини на стан її здоров'я та пошук шляхів для раціоналізації режиму дня.

Метою нашої роботи є аналіз режиму дня дітей молодшого шкільного віку та його оптимізація.

Поставлені такі завдання: оцінити і порівняти режим дня дітей молодшого шкільного віку загальноосвітньої школи і прогімназії та запропонувати шляхи щодо його покращення.

У дослідженні брали участь 176 дітей 1-3 класів загальноосвітньої школи №17 та прогімназії №1 міста Сум (82 дитини школи №17 та 94 дитини прогімназії №1).

Режим вивчався за допомогою методу анкетування. При аналізі отриманих даних основна увага приділялась найсуттєвішим елементам режиму, які на думку багатьох вчених [3], найбільше впливають на здоров'я школярів: навчальне навантаження в школі та удома, тривалість відпочинку на свіжому повітрі та нічний сон, навантаження дітей у вільний час. Обрані для дослідження навчальні заклади відрізняються особливостями проходження навчально-виховного процесу, часом перебування дітей у колективі, рівнем застосування на уроках комп'ютерної техніки, тривалістю перерв. Так, навчальне навантаження на тиждень у перших класах загальноосвітньої школи становить 22 години, у другому та третьому класах – 23 години, що відповідає гігієнічним нормам, а у прогімназії воно перевищує норму у першому та другому класах на 13 годин, а у третьому класі – на 9 годин. Це відбувається за рахунок факультативних занять у другій половині дня.

Суттєві порушення були виявлені під час виконання домашнього завдання у дітей першого класу. Для них цей період особливо важкий, тому що відбувається адаптація до школи. Вони намагаються якомога ретельніше і старанніше виконувати завдання, а це впливає на час його виконання. Діти перших класів загальноосвітньої школи витрачають на домашнє завдання у 80,9% випадків більше рекомендованого Державними санітарними правилами і нормами (ДСПіН) часу (1 година), а діти першого класу прогімназії – 75,0%.



Серед дітей, які навчаються у другому та третьому класах, порівняно з першим класом, удвічі зменшується кількість дітей, які витрачають на виконання домашнього завдання більше часу, ніж передбачено гігієністами. Так у другому класі загальноосвітньої школи перевищують норму 48,0% дітей, у прогімназії – 31,1%, а у третьому класі відповідно 40,7% та 11,1%. Можливо, збільшення кількості тих, хто вкладається в зазначений ДСПіНом час, відбувається за рахунок адаптації дітей до умов навчання. Хоч відомо, що час виконання домашнього завдання залежить від багатьох чинників, але необхідно уникати систематичного перевищення норми виконання, тому що це може привести до зниження працездатності, появи втоми, зменшення успішності.

Аналіз анкетних даних, зв'язаних з тривалістю сну, показав, що діти перших класів загальноосвітньої школи та прогімназії не сплять у робочі дні (з понеділка по п'ятницю) по 11 годин, як це передбачено ДСПіНом. В середньому вони недосипають 1-1,5 години на добу. Це, на нашу думку, пов'язано з адаптацією до нового режиму дня.

Серед дітей других та третіх класів також майже не було виявлено тих, хто притримується нормального тривалостю сну (10,5 годин). Близько 55-60% дітей не досипають 0,5 годин, але порівняно з першими класами, результати відповідають нормі. Аналогічні порушення у тривалості нічного сну підтверджуються й іншими дослідниками [3]. Систематичне недосипання може призвести до негативних наслідків, таких як поява функціональних розладів та невротичних реакцій.

Як показали дослідження, лише четверта частина дітей молодшого шкільного віку перебуває на свіжому повітрі рекомендований час – 3-3,5 години. Необхідно зазначити, що 67,6% з них – це хлопчики. Можливо, це пов'язано з тим, що хлопчики більш енергійні та жваві, ніж дівчатка, і вони віддають перевагу грі на вулиці аніж у домашніх умовах та господарюванню. З поступовим переходом школярів від першого до третього класу, зменшується кількість дітей, які перебувають на свіжому повітрі необхідний час, особливо це стосується дівчаток. Лише у вихідні дні діти витрачають на прогулянки зазначений ДСПіНом час.

Недостатню тривалість прогулянок спостережено згідно з даними організації вільного часу. Так діти віддають перевагу перегляду телевізійних передач, заняттям у гуртках, спортивних секціях, грі на комп'ютері. Кількість дітей, які дивляться телевізор більше, ніж одну годину на добу, у загальноосвітній школі збільшується з першого по третій класи, а у прогімназії – зменшується. Можливо це пояснюється тим, що навчальне навантаження дітей прогімназії більше, ніж у школярів.

Заняття в спортивних секціях та гуртках входять до режиму дня далеко не кожної дитини. Під час дослідження виявилось, що у спортивних секціях більша половина дітей не займається. Серед цієї частки дітей виявилася найбільша кількість дисгармонійно розвинених (табл.). Серед тих дітей, хто займається спортом, 27,2% віддають перевагу заняттям спортивними та бальними танцями. Серед хлопчиків особливою популярністю користуються різноманітні бойові види мистецтв – 31,8%. Враховуючи те, що в загальноосвітній школі №17 є басейн, п'ята частина всіх дітей-спортсменів займається плаванням.



*Фізичний розвиток дітей 1-3 класів в залежності від занять  
у спортивних секціях (у%)*

Класи		1		2		3	
		займаю-ться	незай-маються	займаю-ться	незай-маються	займаю-ться	незай-маються
<i>Всі</i>		40,0	60,0	44,9	55,1	52,4	47,6
<i>серед шк.</i>	<i>гармон.</i>	35,6	24,4	28,6	26,5	47,6	23,8
	<i>дисгарм.</i>	4,4	35,6	16,3	28,6	4,8	23,8
<i>хлопчики</i>		42,1	57,9	50,0	50,0	57,7	42,3
<i>серед шк.</i>	<i>гармон.</i>	36,8	31,6	37,5	20,8	50,0	19,2
	<i>дисгарм.</i>	3,8	26,3	12,5	29,2	7,7	23,1
<i>дівчатка</i>		38,4	61,6	40,0	60,0	43,7	56,3
<i>серед шк.</i>	<i>гармон.</i>	34,6	19,2	20,0	32,0	43,7	31,3
	<i>дисгарм.</i>	3,8	42,4	20,0	28,0	–	25,0
<i>Загальноосвітня школа</i>							
<i>Всі</i>		55,5	44,5	47,8	52,2	52,2	48,8
<i>серед шк.</i>	<i>гармон.</i>	51,8	7,4	43,5	21,7	52,0	16,0
	<i>дисгарм.</i>	3,7	37,1	4,3	30,5	–	32,0
<i>хлопчики</i>		63,6	36,4	46,7	53,3	60,0	40,0
<i>серед шк.</i>	<i>гармон.</i>	54,5	9,1	46,7	26,6	60,0	13,3
	<i>дисгарм.</i>	9,1	27,3	–	26,7	–	26,7
<i>дівчатка</i>		50,0	50,0	50,0	50,0	40,0	60,0
<i>серед шк.</i>	<i>гармон.</i>	50,0	6,3	37,5	12,5	40,0	20,0
	<i>дисгарм.</i>	–	43,7	12,5	37,5	–	40,0
<i>Прогімназія</i>							
<i>Всі</i>		16,7	83,3	42,3	57,7	53,0	47,0
<i>серед шк.</i>	<i>гармон.</i>	11,1	50,0	15,4	30,8	41,2	35,3
	<i>дисгарм.</i>	5,6	33,3	26,9	26,9	11,8	11,7
<i>хлопчики</i>		22,2	77,8	55,5	44,5	54,6	45,4
<i>серед шк.</i>	<i>гармон.</i>	11,1	55,6	22,2	11,2	36,4	27,2
	<i>дисгарм.</i>	11,1	22,2	33,3	33,3	18,2	18,2
<i>дівчатка</i>		11,1	88,9	35,3	64,7	50,0	50,0
<i>серед шк.</i>	<i>гармон.</i>	11,1	44,45	11,8	41,2	50,0	50,0
	<i>дисгарм.</i>	–	44,45	23,5	23,5	–	–

Порівнюючи кількість тих, хто займається спортом у перших класах різних навчальних закладів, зазначено, що у прогімназії до складу спортивних секцій входить втричі менше дітей, ніж у школі, і серед цієї групи майже половина з дисгармонійним фізичним розвитком. Причиною меншої зайнятості прогімназистів спортом можна пояснити їх більшим завантаженням навчальними дисциплінами, ніж у дітей школи.

У другому класі прогімназії займається спортом у 2,5 рази більше дітей, ніж у першому класі, але серед них 69,9% - дисгармонійно розвинутих з недостатньою вагою, а серед тих, хто не займається – 46,6%. У третьому класі прогімназії 53,0% дітей займаються у спортивних секціях і 22,3% серед них дисгармонійно розвинених.

3-посеред хлопчиків і дівчаток загальноосвітньої школи, які займаються у спортивних секціях, дисгармонійно розвинених виявлено майже не було, особливо серед дітей третього класу. Отже, заняття спортом для школярів корисні, призводять до поліпшення фізичного розвитку, що зазначено і в окремих роботах [2].

Серед дітей прогімназії, які не займаються у спортивних секціях, є діти, які відвідують музичну або художню школи (13,8%). Так, у першому класі серед них



близько 67,0% дисгармонійно розвинених (з недостатньою вагою), у другому класі – 50,0%, а у третьому класі – 33,3%. Деякі дослідники це пояснюють тим, що одночасне навчання в навчальному закладі та музичній або художній школах, коли має місце дефіцит часу та збільшення інформаційного навантаження, зменшення часу перебування на свіжому повітрі і тривалості сну, призводить до функціональних розладів та невротичних реакцій [1].

Звертаючи увагу на кількість захворювань дітей на рік, було зазначено, що діти прогімназії у першому та другому класах хворіють частіше. Так, у першому та другому класах прогімназії більше чотирьох разів на рік хворіли відповідно 42,1% та 34,6% дітей, а у школі – 10,5% та 19,2%. Можливо, причиною цього є кумуляція перевтоми, перенапруження функціональних систем організму, сучасне економічне становище і гірший емоційний стан.

Таким чином, у дозвіллі дітей переважають заняття статичного характеру: перегляд телевізора, музика, комп'ютерні ігри, які витискують активний відпочинок на свіжому повітрі та спорт, що спричиняє розвиток гіподинамії і погіршення здоров'я.

Результати, отримані при анкетуванні, дають підстави вважати, що відносно низький стан здоров'я дітей пов'язаний з нераціональним режимом дня. Для його поліпшення ми рекомендуємо: проводити ранкову гімнастику до початку занять; для відновлення працездатності і покращення уваги проводити фізкультурні хвилинки (на 25 – 30 хвилині уроку); організувати активний відпочинок з дітьми на перервах; консультивати батьків з приводу покращення оптимізації режиму дня (покращити організацію виконання домашніх завдань, проведення фізкультурних хвилин під час виконання домашніх завдань, скоротити час перегляду телевізора до 15 – 20 хвилин, виконувати разом з дітьми ранкову гімнастику, яка б закінчувалася загартовувальними процедурами); збільшити час перебування дітей на свіжому повітрі.

### ЛІТЕРАТУРА

6. Малица Н.А., Кононенко А.Л. Гигиеническая оценка некоторых элементов режима дня учащихся средних школ с различным профилем обучения // *Гигиена и санитария*. – 1986. – № 12. – С. 72 – 73.
7. Сердюковская Г.Н., Громбах С.М. Гигиеническая оценка обучения учащихся в современной школе. – М.: Медицина, 1975. – 172 с.
8. Симонова Л.А., Малова Н.А., Белякова И.П. и др. Оздоровительная эффективность разных двигательных режимов у младших школьников // *Гигиена и санитария*. – 1991. – № 6. – С. 43 – 45.

## THE EVALUATION OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN'S REGIME

OLHA GUMENNA

*Sumy State Pedagogical University*

The article analyses the younger schoolchildren's regime at school and gymnasium. Some shortcomings were found in the regime of younger. The shortcomings found in the regime may be the reason of deterioration in schoolchildren's health. The author suggests some recommendations for the improvement of children's regimes.