

*Ком П. В.*

## **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАСПИСАНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ КАК ОДНОГО ИЗ ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНООБУСЛОВЛЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

*Научный руководитель без учен. степ., ассист. Волох Е. В.*

*Кафедра гигиены детей и подростков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Сохранение здоровья школьников, обеспечение оптимального функционального состояния их организма без чрезмерного напряжения нервной системы и развития утомления зависит от правильной организации учебного процесса и соблюдения норм учебной деятельности. Расписание, не соответствующее гигиеническим требованиям, способствует активизации процессов утомления и недостаточности отдыха учащихся, что отрицательно сказывается на здоровье школьников.

**Цель:** оценить соответствие расписаний учебных занятий в общеобразовательных учреждениях гигиеническим требованиям.

### **Задачи:**

- 1 Осуществить анализ расписаний учебных занятий учащихся 5-11 классов с учетом дневной и недельной кривой работоспособности.
- 2 Дать гигиеническую оценку расписаний учебных занятий.
- 3 Провести сравнительный анализ в зависимости от региона расположения учреждения образования.

**Материал и методы.** В ходе работы было изучено по 100 расписаний учебных занятий для 5-11 классов УОСО г. Минска и районных центров Беларуси, отобранных с помощью генератора случайных чисел. Полученные данные статистически обработаны в программе Microsoft Excel.

**Результаты и их обсуждение.** При анализе расписаний установлено, что время начала, продолжительность занятий и перерывов, недельная учебная нагрузка соответствуют гигиеническим требованиям во всех анализируемых расписаниях. Вместе с тем, во всех расписаниях было выявлено несоответствие гигиеническим требованиям хотя бы по одному параметру. Так, 68 % расписаний УОСО г. Минска и 79 % расписаний районных школ составлены без учета недельной работоспособности учащихся. В 3 % УОСО г. Минска и 30 % районных школ выявлены нарушения по месту расположения занятий «Физическая культура и здоровье» в расписании.

### **Выводы:**

1 В анализируемых расписаниях выявлены несоответствия гигиеническим требованиям, способствующие ускорению процессов утомления и нарушающие физическое и психическое развитие школьников.

2 Высока доля нарушений по всем показателям в выпускных классах, что свидетельствует об отсутствии должного внимания к составлению расписания в 5, 9 и 11 классах, требующих повышенного напряжения и внимания.

3 Доля нарушений в расписании занятий районных школ по большинству показателей выше, чем в г. Минске.