

УДК 61. 613

ШКІЛЬНА ГІГІЕНА ЯК СУТТЄВА СКЛАДОВА СУЧАСНОГО НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ

Валерій Єрмілов

У статті розглядається шкільна гігієна в загальному комплексі навчально-виховного процесу в зв'язку із сучасним незадовільним станом здоров'я учнів.

Ключові слова: шкільна гігієна, здоров'я дітей, навчально-виховний процес.

ШКОЛЬНАЯ ГИГИЕНА КАК СУЩЕСТВЕННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОВРЕМЕННОГО УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Валерий Ермилов

В статье рассматривается школьная гигиена в общем комплексе учебно-воспитательного процесса в связи с современным неудовлетворительным состоянием здоровья учащихся.

Ключевые слова: школьная гигиена, здоровье детей, учебно-воспитательный процесс.

SCHOOL HYGIENE AS AN ESSENTIAL COMPONENT OF MODERN TEACHING AND EDUCATIONAL PROCESS

Valeriy Yermilov

In article school hygiene in the general complex of teaching and educational process in connection with a modern unsatisfactory state of pupils' health is considered.

Key words: school hygiene, health of children, teaching and educational process.

Загалом незадовільний стан здоров'я дітей шкільного віку є актуальною проблемою нашої країни. Адже відомо, що навіть у Києві майже 70 % школярів мають серйозні порушення стану здоров'я.

За даними медичної статистики, за роки шкільного навчання в дітей сколіоз виявляється частіше у 3,8 разів, захворювання серцево-судинної та ендокринної систем діагностуються частіше у 3 рази, зростають частота порушень гостроти зору у 2,3 раза, порушення постави – у 1,4 рази. Незадовільний стан здоров'я дітей шкільного віку найбільше зумовлюють такі причини: постійне зростання навчальних і соціальних навантажень; початок шкільних занять у 6-річному віці, коли організм у більшості дітей та

умови вітчизняних шкіл погано пристосовані до цього; суттєві зниження фізичних навантажень і рухової активності дітей; нераціональне харчування; хронічні стреси; згубні звички, поширені в молодіжному середовищі. Наслідком цього є збільшення кількості хворих дітей за роки навчання у 2,5 рази.

Надзвичайну стурбованість викликає низька фізична активність дітей шкільного віку (майже 90 % школярів щоденно проводять 1–3 години за комп'ютером), яка не тільки сприяє виникненню різних хронічних хвороб, а й часто формує невідповідність організму до найпростіших фізичних навантажень, що навіть призводить до випадків загибелі дітей на звичайних уроках фізкультури [1].

Виходячи з цього, надзвичайно актуальне значення для збереження здоров'я дітей і профілактики їх захворювань мають постійний медичний нагляд за дітьми та шкільна гігієна.

Метою нашої роботи є розгляд шкільної гігієни як комплексу санітарно-гігієнічних вимог до шкільного середовища, яке оточує дитину, та організації навчально-виховного процесу.

Основні принципи санітарно-гігієнічного контролю за дитячими закладами розроблені досить давно. Окремі важливі питання шкільної гігієни в недалекому минулому висвітлювали: Н. Г. Подоляк-Шумило, С. С. Познанський, С. Л. та В. Л. Зільмани, С. М. Шевченко, В. С. Язловецький, В. Г. Омельченко [2].

У наш час гігієні дітей та підлітків присвятили свої праці: М. П. Гребняк, І. М. Маруненко, Є. О. Неведомська, В. І. Бобрицька, І. І. Даценко, М. Б. Шегедин, Ю. І. Шашков, І. П. Аносов, В. Х. Хоматов, Н. Г. Сидоряк, Т. І. Станішевська, Л. В. Антоновська, В. І. Берзін, Л. В. Подрігало, В. Д. Ванханен та ін. [3].

Нагляд за дотриманням у школі санітарного законодавства, санітарно-гігієнічних норм і правил та проведенням протиепідемічних заходів здійснюють органи державної санітарно-епідеміологічної служби. Забезпечити дотримання цих вимог повинні, згідно з законодавством, керівники та працівники шкіл [4].

Шкільна гігієна – це цілий комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил стосовно перебування дітей в умовах школи. Вимоги пред'являються на всіх етапах утворення: уже на початку планування і забудови території та приміщень школи (розмір земельної ділянки, її зонування, озеленення, орієнтація приміщень за сторонами горизонту, склад і групування внутрішніх приміщень, їх площа та оснащення) і діяльності шкільного

закладу. Велике значення має забезпечення природного та штучного освітлення закладу. Також звертається увага на оптимальне опалення, вентиляцію і провітрювання приміщень. Бажано забезпечити централізоване холодне та гаряче водопостачання, раціональне водокористування і правильне водовідведення (каналізація) [5, с. 427–436].

Шкільна гігієна пред'являє особливі вимоги до оснащення приміщень різного призначення. Важливе значення мають установлені нормативами для різного віку дітей розміри парт, столів і стільців. При кабінетній системі слід звертати належну увагу на правильне облаштування кабінетів хімії, фізики, лабораторій, майстерень різних видів праці. Певні вимоги існують для шкільних їдалень (буфетів), медичних кабінетів, спортивних приміщень, учительських, кімнат допоміжного та обслуговуючого персоналу, вбиралень, технічних та інших приміщень.

Звертається увага на правильне утримання території школи (благоустрій, озеленення, прибирання, безпека перебування тощо). Є особливі вимоги і до утримання внутрішніх приміщень школи: вологе прибирання (миття дощок, протирання парт, столів, стільців, шаф, підвіконь, обладнання тощо), дезінфекція, провітрювання, прання тканинного майна, використання та зберігання засобів і предметів прибирання. Надзвичайної актуальності ці заходи набувають у період карантину [6].

Особливо важливе значення має дотримання в школі гігієнічних основ організації навчально-виховного процесу. Питання раціональної організації навчально-виховного процесу, режиму праці та відпочинку школярів у наш час активного реформування освітньої галузі займає чільне місце в діяльності педагогів. Гігієнічна оптимізація навчально-виховного процесу необхідна у зв'язку із сучасною інтенсивною

зміною змісту освіти, постійним удосконаленням шкільних програм і підручників, збільшенням навчального і соціального навантаження на вікові та індивідуальні можливості організму дитини, що зростає і формується. Постійне зростання загального рівня знань, завдяки прогресу науки та інформатики, викликає в школі необхідність вимагати від педагогів і дітей безперервного збільшення швидкості засвоєння і обсягу знань [7]. Це спричиняє певну невідповідність між суспільними вимогами сучасного навчання і фізіологічними можливостями організму школярів, що проявляється в наведеному вище погіршенні показників їх здоров'я та збільшенні рівня захворюваності. Найбільш дієвим способом вирішення цих питань є сумлінне дотримання вимог шкільної гігієни, тобто побудова навчально-виховного процесу на санітарно-гігієнічній основі [8].

У цьому відношенні одним із основних заходів є правильний режим дня учнів. Він будується, виходячи з певних санітарно-гігієнічних вимог до тривалості та структури навчального року і тижневого навантаження школярів. Існують гігієнічні вимоги до розкладу уроків, їх тривалості (фізкультурні хвилини, гімнастика для очей), тривалості та організації перерв.

Особлива увага повинна звертатися на організацію навчання учнів першого класу (спеціальні приміщення, режим навчання, відпочинку, харчування). Також особливі вимоги існують до організації груп продовженого дня.

Усе більш інтенсивне впровадження в навчальний процес

комп'ютерної техніки потребує знання і дотримання санітарно-гігієнічних рекомендацій щодо умов, тривалості, частоти і структури заняття на персональному комп'ютері. Тому важливе значення має правильно побудований протягом дня руховий режим учнів [9].

Обов'язковими складовими шкільної гігієни є також санітарно-гігієнічна освіта учнів, знання основних здоров'язбережувальних технологій, формування здорового способу життя, опанування навичок самообслуговування та особистої гігієни.

Підсумовуючи загальний огляд шкільної гігієни, слід зазначити, що, ураховуючи загалом незадовільний сучасний стан здоров'я та високий рівень захворюваності учнів, вона є надзвичайно актуальною складовою діяльності керівників і працівників (учителів, вихователів, медиків) шкільних закладів. Віддаючи належне педагогічній значимості використання сучасних нових форм і методів навчання для підвищення ефективності навчального процесу, неможливо не враховувати те, що вони пред'являють до організму дитини вимоги, які постійно зростають. Адже навчальний процес досягає максимальної ефективності тільки тоді, коли будується відповідно до вікових особливостей та фізіологічних можливостей організму школяра. На вирішення цих проблем і покликана шкільна гігієна, що включає в себе цілий комплекс специфічних санітарно-гігієнічних норм і правил, вивчення яких педагогами потребує безперервного процесу вузівського та післядипломного професійного навчання.

Література

1. Єрмолова Ю. В. Стан здоров'я школярів – ситуація критична! / Ю. В. Єрмолова // Український медичний часопис online [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www://umj.com.ua.
2. Подоляк-Шумило Н. Г. Шкільна гігієна / Н. Г. Подоляк-Шумило, С. С. Познанський. – К. : Вища школа, 1981. – 175 с.

ЗАОЧНИЙ СЕМІНАР

3. Зільман С. Л. Гігієнічне виховання учнів : посібник для вчителів / Зільман С. Л., Зільман В. Л., Шевченко С. М. – К. : Рад. школа, 1988. – 123 с.
4. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К. : Здоровье, 1991. – 232 с.
5. Омеляненко В. Г. Лекції і лабораторні заняття з гігієни шкільної і фізичних вправ : навч. посібник / В. Г. Омеляненко. – Тернопіль : Видавничий відділ ТДПУ, 1999. – 140 с.
6. Гребняк М. П. Профілактична медицина дітей та підлітків / М. П. Гребняк. – Донецьк : НОРД-ПРЕС, 2004. – 258 с.
7. Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни / Маруненко І. М., Неведомська Є. О., Бобрицька В. І. – К. : ВД «Професіонал», 2004. – 480 с.
8. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни : навчальний посібник / І. П. Аносов, В. Х. Хоматов, Н. Г. Сидоряк та ін. – Мелітополь : ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008. – 433 с.
9. Гігієна дітей та підлітків : підручник / В. І. Берзін, Л. В. Подрігало, В. Д. Ванханен та ін. ; за ред. В. І. Берзіня ; Нац. мед. ун-т ім. О. О. Богомольця. – К. : Асканія, 2008. – 303 с.
10. Закон України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» від 24 лютого 1994 р. № 4004–ХІІ.
11. Гігієна та екологія людини / За ред. В. Г. Бардова. – К. : Нова книга, 2005. – 720 с.
12. Берзін В. І. Гігієна дітей та підлітків : підручник / В. І. Берзін, Л. В. Подрігало, В. Д. Ванханен та ін. ; за ред. В. І. Берзіня ; Нац. мед. ун-т ім. О. О. Богомольця. – К. : Асканія, 2008. – 303 с.
13. Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни / Маруненко І. М., Неведомська Є. О., Бобрицька В. І. – К. : ВД «Професіонал», 2004. – 480 с.
14. Гребняк М. П. Профілактична медицина для дітей та підлітків / М. П. Гребняк. – Донецьк : НОРД-ПРЕС, 2004. – 258 с.
15. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии : школьник и компьютер / В. И. Ковалько. – М. : ВАКО, 2007. – 304 с.