

РЕЖИМ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ, КАК ФАКТОР РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (АНКЕТИРОВАНИЕ)

Волченко Н. В.

**Харьковский национальный медицинский университет
Кафедра стоматологии**

В настоящее время, все большую популярность получают школы нового образца, где дети учатся по определенным программам (коллегиальные и кадетские школы, лицеи и гимназии). Это, в свою очередь приводит к увеличению количества времени проводящего в школе и за выполнением домашних заданий.

Известно, что только полноценный ночной сон обеспечивает восстановление функциональной работоспособности клеток коры головного мозга после продолжительной дневной деятельности. Накопленные в литературе данные свидетельствуют, что учащиеся сокращают активный отдых на открытом воздухе и ночной сон. Более выраженными оказались нарушения режима дня у учащихся учреждений нового типа. Чрезмерная нагрузка и малоэффективный отдых провоцируют напряжение регуляторных систем, приводят к целому ряду сложных изменений, обуславливающих снижение адаптивных возможностей организма [1, 2, 3].

Исходя из всего вышеизложенного, нами была поставлена **цель** - выявить факторы негативно влияющие на здоровье школьников, обучающихся по различным школьным программам, используя анкетирование.

Материалы и методы: в исследовании приняли участие 115 детей 9 – 16 лет, из которых 74 школьника обучающихся по коллегиальной программе и 41 – по общеобразовательной.

Всем детям были розданы анкеты, на которые они должны были ответить дома с родителями. Данные вопросы были касательно образа жизни: какое время дети проводят обычно в школе и за подготовкой домашних заданий, что они делают в свободное от уроков время, гуляют ли на свежем воздухе и вопросы касательные сна (время засыпания и длительность).

Результаты собственных исследований.

Анализ ответов на вопросы позволил получить такую картину: большая часть детей основной и сравнительной групп проводят в школе от 5 до 7 часов ежедневно (75,7% и 61,0%). До пяти часов находятся 21,6% школьников первой группы и 31,7% - второй. И, соответственно 2,7% детей коллегиальной и 7,3% - общеобразовательной программ – проводят в школе от 7 часов и более.

На подготовку домашних заданий основная часть детей первой (62,2%) и второй (61,0%) групп обычно тратят до трех часов в день. 20,3% школьников обучающихся по коллегиальной программе и 7,3% - по общеобразовательной, отводят время на домашние задания более трех

часов. И, 17,6% детей углубленной программы и 31,7% - обычной, готовятся к занятиям дома менее 1 часа в день.

На вопрос о проведении досуга, дети могли дать сразу на несколько ответов. Так, на свежем воздухе предпочитают находиться 50,0% школьников коллегияльной программы и 43,9% - общеобразовательной. Просмотр телевизора и игры на компьютере интересуют 45,9% и 50,0% детей первой группы, и 39,0% и 34,1% - второй. Чтением занимаются 44,6% детей обучающихся по углубленной программы и 34,1 – по обычной. 52,7% школьников основной группы и 36,6 – группы сравнения свободное время проводят на секционных занятиях и кружках.

Одним из наиболее значимых аспектов в жизни школьников – является время, проведенное на свежем. Большая часть детей первой группы 52,7% обычно находятся на свежем воздухе около двух часов в день, 18,9% - выделяют 2-3 часа в неделю для прогулок, а 14,9% детей дышат свежим воздухом только на выходных. Что же касается школьников, обучающихся по общеобразовательным программам, то основная часть гуляют на улице 2-3 раза в неделю – 41,5%, 36,6% детей проводят ежедневные прогулки, а 7,3 опрошенных – дышат воздухом только на выходных.

В группах детей, обучающихся по коллегияльной (79,7%) и общеобразовательной (85,4%) программам, основная часть ответили, что они засыпают около 21-22 часов. В промежутке от 23 до 24 часов отходят ко сну 10,8% детей первой и 9,8% - второй групп. И, соответственно 9,5% школьников основной и 4,9%- группы сравнения, ответили, что засыпают позже 24 часов.

Большинство детей и первой (82,4%), и второй (75,6%) спят в среднем около 7-9 часов. Длительность сна у 16,2% и 17,1% школьников - 10 часов и более. И, 1,4% детей коллегияльной программы и 7,3% - общеобразовательной – спят менее 7 часов в сутки.

Выводы:

1. Большая часть детей и первой (75,7%), и второй (61,0%) групп наблюдения, проводят в школе 5-7 часов. Подготовка к занятиям дома, тоже у большинства детей обеих групп, занимает около 1-3 часов (62,2% и 61,0%). 20,3% детей основной группы готовятся к занятиям более трех часов в день, что говорит о более длительной умственной нагрузке.

2. Дети с углубленным изучением предметов свое свободное время проводят на кружках и дополнительных секциях (52,7%), в то время как школьники общеобразовательной программы – предпочитают проводить время за просмотром телевизора (39,0%) и прогулками на улице (43,9%). В результате тоже видно, что дети первой группы имеют более длительную умственную нагрузку.

3. Все вышеизложенное подтверждает наличие более длительного периода умственной нагрузки у детей, обучающихся по программе с углубленным изучением предметов.

Литература:

1. Кучма В. Р. Новые стандарты школьного образования с позиции гигиены детей и подростков [Текст] / В.Р.Кучма, М.И.Степанова // Вестник Российской академии медицинских наук. - 2009. - № 5.- С.27-29.

2. Баранов А. А. Основные закономерности морфофункционального развития детей и подростков в современных условиях [Текст] : научное издание / А. А. Баранов [и др.] // Вестник Российской академии медицинских наук. - 2012. - № 12. - С. 35-40.

3. Кучма В. Р. Гигиеническая оценка влияния средовых факторов на функциональные показатели школьников [Текст] : научное издание / В. Р. Кучма, Милушкина, О.Ю.; Бокарева, Н.А.; Детков, В.Ю.// Гигиена и санитария. - 2013. - № 5. - С. 91-94.