### Реферат з гігієни

На тему:

### ГІГІЄНА ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

### ГІГІЄНА ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Гігієна дітей та підлітків є розділом вікової гігієни, що визна­чає засоби, за допомогою яких формується здоровий організм на все подальше життя. Таким чином, гігієна дитячого віку є надзви­чайно своєрідною, як своєрідним є загалом і дитячий вік.

Предметом гігієни дітей та підлітків є динамічне (в процесі вікового розвитку) вивчення впливу факторів зовнішнього середо­вища, в тому числі виховання і навчання, на здоров'я дітей і підлітків. Гігієнічні норми також диференціюються відповідно до віку.

Вирішення гігієнічних проблем соціального та професійного становлення підростаючого покоління передбачає створення здоро­вих, повноцінних, з гігієнічної точки зору, умов побуту, навчання та виховання дітей і підлітків. Але це, в свою чергу, можливе лише при запровадженні ретельно відпрацьованої системи контролю з боку медичних працівників, головним завданням якої є збереження та зміцнення здоров'я.

Особливості організму дітей та підлітків

Для розробки оздоровчих заходів серед дітей та підлітків зас­тосовують наукові основи вікової морфології та фізіології. Згідно з міжнародною біологічною віковою періодизацією дитячий вік поді­ляється на такі періоди розвитку:

1. Період новонародження: 1-Х днів.

2. Грудний вік: 10 днїв-1 рік.

3. Раннє дитинство: 1-3 роки.

4. Перше дитинство: 4-7 років.

5. Друге дитинство: хлопчики - 8-12 років; дівчатка - 8-11 років.

6. Підлітковий вік: хлопчики -13-16 років; дівчатка - 12-15 років.

7. Юнацький вік: юнаки - 17-21 рік; дівчата - 16-20 років. Протягом перших років життя у дитини вдосконалюється

діяльність ЦНС. Відбувається швидке утворення умовних рефлексів.

Для дошкільного віку характерним є незначне зменшення рос­ту і сповільнення процесу скостеніння, закінчується формування мови, інтенсивно розвиваються зір, слух, процеси терморегуляції. У молодший шкільний період росту і розвитку дитини припиняєть­ся інтенсивне збільшення маси тканини мозку, вдосконалюється руховий аналізатор, рухи стають більш координованими. Інтенсив­но розвивається адаптація до умов довкілля.

Середній І старший шкільний вік характеризується загальною перебудовою органів і систем, значною інтенсифікацією росту і роз­витку організму. Особливістю цього віку є статеве дозрівання, яко­му властиві лабільність психіки, вегетативної нервової системи, відхи­лення у функції серцево-судинної системи. Інтенсифікуються про­цеси діяльності кори головного мозку, скостеніння, розвитку скелетних м'язів.

Зміни в організмі, притаманні дітям під час їх росту й розвит­ку, вимагають дотримання всіх гігієнічних правил і норм, які дикту­ються їх віковими особливостями.

Фізичний розвиток характеризується безперервним біоло­гічним процесом на кожному віковому етапі. Це сукупність морфо­логічних і функціональних властивостей організму, притаманних процесові росту та формування. Фізичний розвиток та інші показ­ники здоров'я віддзеркалюють санітарний стан дитячого колективу і населення в цілому. Індивідуальна оцінка фізичного розвитку доз­воляє скласти характеристику цілої групи.

Про фізичний розвиток свідчать соматометричні ознаки (довжи­на та маса тіла, обвід грудної клітки); соматоскопічні ознаки (стан шкірних покривів, слизових оболонок, підшкірного жирового шару,

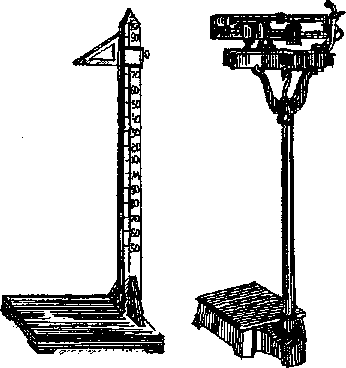


Рис. 10.1. Дерев'яний станковий зростомір і медична вага.

кістково-м язової системи, форма грудної клітки і хреб­та, форма стопи, ступінь ста­тевого дозрівання); фізіомет-ричні ознаки (життєва ємкість легень, м'язова сила, кров'я­ний тиск, пульс) і стан здо­ров'я. Для вимірювання зрос­ту і маси тіла використовують певні прилади (рис. 10.1). Форму стопи оцінюють за від­битками (рис. 10.2).

Для визначення комплек­сної індивідуальної оцінки всіх показників у їх сукупності за­стосовують спеціальні таблиці для оцінки, в яких ураховано кореляційний зв'язок між довжиною тіла і кожним іншим показником (маса, обвід грудної клітки тощо). Кореляційний зв'язок визначають за допомогою коефіцієнта регресії, який показує ступінь зміни величини вибраного показника при зміні довжини тіла на 1 см.

Узагальнені дані фізичного розвитку після відповідної статис­тичної обробки можуть бути використані для оцінки стану здоров'я дитячого колективу в динаміці протягом багатьох років, тобто бути основою для виявлення впливу чинників довкілля на розвиток дітей та підлітків і для раціональної організації їх навчання та від­починку. Відносно новим яви­щем, починаючи з 60-х років XX століття, яке то поши­рюється, то зменшується, є процес, який називаєть аксе­лерацією. Акселерація - це прискорення темпів росту І розвитку організму дітей І підлітків порівняно з темпами

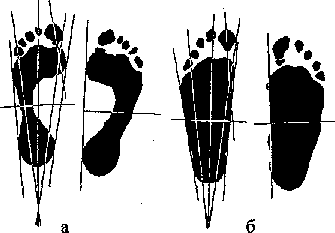


Рис. 10.2. Форми нормальної (а) і сплоще­ної (б) стопи росту і розвитку попередніх поколінь. Характерною її властивістю є те, що в сучасного покоління етап біологічного дозрівання прохо­дить і завершується швидше, ніж у попереднього, і проявляється найчіткіше у підлітковому віці.

Процеси, пов'язані з акселерацією, не знайшли вичерпної відповіді в жодній із теорій: космічній, геліогенній, урбанізаційній, генетичній. На сьогодні найбільш вірогідним є пояснення цього явища як наслідку загальної тенденції до змін в біології сучасної людини.

Дитячі дошкільні заклади

Відповідно до санітарних норм і правил, на 1000 мешканців населеного пункту, з метою забезпечення дітей віком від 2 місяців до 7 років, планується 70-90 місць у дитячих дошкільних закладах.

Дитячі ясла-садки в містах планують на 150-300 місць для обслуговування дітей віком від 1,5 до 7 років. Як правило, утворюють три ясельні групи: молодшу (від 2 місяців до 1 року), середню (від 1 до 2 років) і старшу (2-3 роки), а також 3 дошкільні: молодшу (3-4 роки), середню (4-5 років), старшу (5-6 років). У кожному сільсько­му населеному пункті, де мешкає понад 12 дітей дошкільного віку, теж організовують дошкільні заклади. Місткість ясел-садків установ­люють на основі розрахунку: 65 місць на 100 дітей дошкільного віку, включаючи сезонні місця. Потужність закладів на літній період збільшують за рахунок організації дитячих павільйонів на 1-2 групи.

Кількість дітей в молодших ясельних групах не повинна пере­вищувати 15, у решті ясельних - 20, в дошкільних - 25 дітей. Ясла-садки на 1-2 групи І рекомендується кооперувати з початковими школами. Ясла-садки на 2-4 групи в основному комплектують з неповними середніми школами, в яких зменшено наповненість по­чаткових класів.

Розташовують ясла-садки в житловій зоні на відокремлених ділян­ках в зручному для населення місці. Допускається розміщення їх і в громадському центрі. Земельну ділянку для дитячих закладів виби­рають суху, чисту, без різких перепадів рельєфу. Площа земельних ділянок в яслах-садках на 1 і 2 групи повинна становити 45 м2, в яслах-садках на 4 групи - 40 м2, а в яслах-садках на 6 і більше груп -35 м2на 1 групу, але не менше 0,2 га. В умовах реконструкції допускається зменшувати площу земельної ділянки, але не більше ніж на 25 %. При об'єднанні ясєл-садків на 15 місць і початкової школи на 20 учнів площа ділянки повинна складати 0,3 га. На ділянці виділя­ють зони для дітей дошкільного віку, школярів, а також зони загаль­ного користування і господарського подвір'я. Відстань від приміщень дошкільних закладів до червоної лінії повинна бути не меншою 25 м, від ділянки до житлових будинків з вікнами - не меншою 10 м, до глухої стіни - не меншою 5 м. Залежно від місцевих умов допус­кається зменшення віддалі від приміщення ясел-садків до червоної лінії, залишаючи зелену захисну смугу шириною не менше ніж 5 м.

З метою попередження поширення інфекційних захворювань в дошкільних закладах необхідно дотримуватись принципу групової ізоляції. Основним приміщенням у дошкільному закладі є граль-ня-Ідальня (ясла) або групова (садок) кімната площею 2,5 м2 на дитину. Кожна група повинна мати самостійний вхід, а також прий­мальню, спальню та туалет. Передбачається зал для музичних та гімнастичних занять площею 75-100 м2. Для дітей ясельного віку необхідно передбачити місце для зберігання візків і санчат. Крім перелічених приміщень, в яслах-садках передбачаються кухня, праль­ня та приміщення для зберігання продуктів,

Для кожної групи на ділянці обладнують ізольовані один від одного й обгороджені кущами ігрові майданчики розміром 130 м2, на яких розташувують навіси площею 30-50 м2, пісочницю, гімнас­тичне знаряддя тощо.

Важливо, щоб усі основні приміщення мали природне освіт­лення. Глибина їх не повинна перевищувати 6 м. Незалежно від виду опалення, температура повітря в основних приміщеннях про­тягом року повинна дорівнювати 20 °С, а в горшковій та кабінеті медичного персоналу - 22 °С (з перепадами не більше ніж 2-2,5 °С), відносна вологість повітря - у межах 40-50 %, швидкість руху повітря - у межах 0,2-0,3 м/с.

Ігровадальні й групові приміщення обладнують столами і стільцями відповідно до кількості дітей в групі. Приміщення групо­вих кімнат після занять, обіду, до і після сну необхідно провітрюва­ти. Найкращим є наскрізне провітрювання і водночас вологе приби­рання приміщень, яке потрібно проводити при відсутності дітей і закінчувати за 30 хвилин до їх приходу. В перехідні сезони року час провітрювання не повинен перевищувати 15 хвилин, а при темпе­ратурі зовнішнього повітря нижче О °С — 3 хвилини. Крім умиваль­ника, там повинна бути полиця для білизни, скриня для предметів догляду за дітьми та бак для брудної білизни. Прибирають примі­щення й обладнання за допомогою окремого маркованого інвентарю. Усі предмети (ганчірки, щітки тощо) після використання полощуть у воді і 0,2 % розчині хлорного вапна, після чого висушують.

Велике значення надається проведенню оздоровчих заходів. З метою загартування діти повинні займатися фізкультурою в спортив­ному одязі (труси, майка, тапочки). У теплу пору року заняття проводять на вулиці. Це рекомендується робити і взимку, але тільки за умови високого ступеня загартування дітей, наявності відповід­ного одягу й оптимального чергування швидких І повільних рухів. Обов'язково двічі на день, в першій і другій його половині, організо­вують прогулянки й ігри для дітей на вулиці загальною тривалістю не менше ніж 3-4 години за будь-якої погоди. Оздоровчі заходи необхідно проводити під постійним контролем медичного персона­лу та включати у їх структуру повітряні й сонячні ванни, водні процедури, сон на відкритому повітрі тощо.

Середні загальноосвітні школи

Існує багато типів шкіл: загальноосвітні, гімназії, ліцеї, коледжі, школи з різноманітними нахилами навчання, школи продовженого дня, школи-інтернати тощо.

Будинки шкіл розташовують на земельних ділянках з відсту­пом від червоної лінії не менше ніж на 25 м. Відстань від межі ділянки до житлових будинків повинна бути не меншою 10 м. Роз­рив між будівлями школи та житловими і громадськими - не мен­шим ніж 50 м.

Площу земельної ділянки шкіл визначають пропорційно до кількості учнів. Для початкових шкіл, кількість учнів в яких менше 40 чоловік, площа ділянки повинна становити 0,3 га; шкіл, кількість учнів в яких становить до 80 учнів — 0,5 га; для неповних середніх шкіл з кількістю учнів до 300 - 1,7 га; для середніх шкіл на 600 учнів - 2,2 га; для середніх шкіл до 800 учнів - 2,5 га; 1580 - 3,0 га та

1960 - 4,0 га; шкіл-інтернатів на 280 учнів - 2,0 га, шкіл-інтернатів

на 340 учнів - 2,2 га. В умовах реконструкції площу земельної ділян­ки шкіл можна зменшити, але не більше ніж на 20 %. Територію школи обгороджують, озеленюють і розбивають на зони: навчально-дослідну, фізкультурно-спортивну, господарську та зону відпочинку. Площа озеленення повинна складати не менше 40-50 % від загаль­ної площі ділянки. По межі земельної ділянки влаштовують зелену смугу шириною не менше 1,5 м, а з боку вулиці - не менше 6 м.

Спортивну зону будують у глибині ділянки. Основними її еле­ментами є гімнастичний майданчик, який, у свою чергу, обладну­ють підвісним знаряддям (жердини, кільця, канат), гімнастичною стінкою, брусами тощо. На гімнастичному майданчику виділяють місце для виконання вільних вправ, бігову доріжку, місце для стри­бання, метання, розміщення гімнастичного знаряддя. Волейболь­ний майданчик повинен мати розміри 18x9 м, баскетбольний -26x14 м або 22x12 м, футбольне поле - 109x69 м або 90x50 м, ігровий майданчик - 25x13 м. Спортивний майданчик для гри з м'ячем слід розміщувати на відстані не менше 10 м від вікон школи або відділяти від них смугою зелених насаджень. Волейбольні, баскет­больні та інші фізкультурні майданчики можна розташовувати на віддалі не менше 25 м від стін найближчих будівель, що мають вікна. За периметром ділянки влаштовують смугу зелених насаджень.

Будівлі шкіл проектують переважно триповерховими. Склад І площі приміщень визначають з урахуванням необхідності розміщення спеціальних приміщень для організації діяльності груп продовжено­го дня. Школи повинні мати такі групи приміщень:

а) навчальні приміщення для учнів 1-3(4)-го класів;

б) навчальні кабінети для учнів 4(5)-11-го класів;

в) кабінет обслуговуючої праці;

г) приміщення навчально-спортивного і культурно-масового призначення;

д) приміщення для продовженого перебування учнів, їдальня, бібліотека, адміністративно-господарські приміщення та приміщен­ня медичного забезпечення.

Для учнів 1-4-го класів передбачається необхідна кількість ок­ремих класних кімнат, для учнів 5-11-го класів – спеціалізованих навчальних кабінетів, обладнаних меблями, які відповідають зросту учнів. У великих школах необхідно мати по 2-3 кабінети на кожний предмет, які призначені для різних вікових груп.

У будівлях шкіл для розміщення кабінетів рекомендується використовувати переважно віковий принцип з вертикальними або горизонтальним зв'язком між приміщеннями. На першому поверсі розташовують приміщення — майстерні, кабінети військової підго­товки та технічних засобів навчання, лабораторія біології, на друго­му - кабінети для учнів 5-8 класів, на третьому - кабінети для учнів 9-11 класів. Не слід допускати розміщення навчальних при­міщень у підвальних або цокольних поверхах. На кожному поверсі та у блоці навчальних приміщень розташовують санітарні вузли для хлопчиків і дівчаток. Залежно від кліматичних умов, при вхо­дах у приміщення доцільно влаштовувати тамбури (подвійні або потрійні).

Кожну класну кімнату і навчальний кабінет розраховують на 25 чоловік для учнів 14 класів і на ЗО чоловік - для учнів 5-Й класів. Площа класних приміщень повинна бути не меншою ніж 50 м2, висота - не меншою ніж 3 м. Вхід у навчальні приміщення необхідно проектувати з боку передніх столів, або парт. Кількість приміщень, які мають вхід з боку задніх столів, або парт, не повин­на перевищувати 25 % від загальної кількості цих кімнат. У всіх школах, незалежно від кількості лабораторій, повинно бути не мен­ше трьох лаборантських приміщень (фізики, хімії і біології) площею 15 м2 кожне. Лаборантські приміщення потрібно розміщувати су-міжно з відповідними лабораторіями і з'єднувати їх дверима.

Для організації трудового навчання в школі треба обладнати:

1) комбіновані майстерні для хлопчиків 4-9 класів з обробки металу, дерева та інших видів праці площею 66 м2 з підсобним приміщенням та інструментальною кімнатою кожна площею 16 м2;

2) кабінет обслуговуючої праці для дівчаток 4-8-го класів з обробки тканини і кулінарії площею 50 м2 з підсобним приміщен­ням площею 16 м2; у середніх школах на 50 класів слід передбачи­ти 2 кабінети по 50 м2 та підсобне приміщення - 16м2.

3) майстерня для проведення практикумів 10-11-го класів пло­щею 66 м2 з лаборантською площею 16 м2.

Приміщення для трудового навчання можна розміщувати у цокольному поверсі з обов'язковим природним освітленням або в окремій споруді (у цьому випадку обладнують гардеробну та сані­тарні вузли).

Площа рекреації (місце для відпочинку учнів під час перерви) повинна складати у школах 0,6 м2 на одного учня. Для рекреації можна використовувати коридори з односторонньою забудовою, які мають ширину не менше ніж 2,8 м.

У кожній школі для організації харчування школярів є їдальня, яка повинна відповідати всім санітарно-гігієнічним вимогам.

Господарську зону рекомендується розміщувати з боку входу у виробничі приміщення шкільної їдальні суміжно з навчально-дос­лідними зонами, її потрібно забезпечити окремим в'їздом з боку вулиці. Сміттєзбірники розташовуються на відстані не менш ніж 25 м від споруди. Майданчики для розміщення смІттєзбІрників дов­кола ізолюють щільною смугою зелених насаджень шириною не менше 3 м, вони повинні мати асфальтне або цементоване покрит­тя та під'їзд до них.

Гігієнічні вимоги до дитячих меблів

Меблі дошкільних закладів та шкіл повинні забезпечувати при­родну фізіологічну позу дитини, при якій робочі операції здійсню­ються з найменшою затратою енергії м'язів і основних життєво важливих систем.

Залежно від призначення, виділяють три види дитячих меблів:

1) робочі меблі - столи, стільці, шкільні парти, шкільні лави, класні дошки, лабораторні столи, верстати тощо;

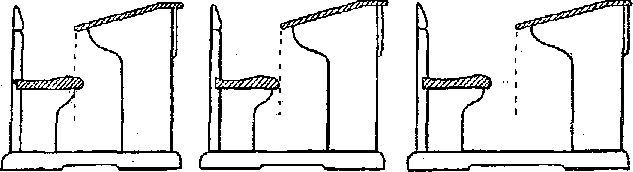
2) допоміжні меблі - шафи, вішалки, ящики;

3) меблі для сну та відпочинку - ліжка, дивани, лежанки. Основні групи меблів для дітей дошкільного і шкільного віку, їх

розміри та особливості маркування наведено в таблицях 10.1 та 10.2.

Найкраще основні гігієнічні вимоги щодо шкільних меблів можна прослідкувати на класичній шкільній парті (парта Ерісмана) (рис. 10.3).

Розрізняють такі критерії гігієнічної оцінки шкільних меблів: глибина сидіння, що повинна становити від 2/3 до 3/4 довжини стегна; диференція (відстань по вертикалі від заднього краю криш від сидіння до ліктя вільно опущеної руки з додаванням 5-6 см; дистанція сидіння (відстань по горизонталі між переднім краєм сидіння та проекцією заднього краю кришки стола на площи­ну сидіння) буває позитивною (коли є проміжок між сидінням і' заднім краєм стола), негативною (коли край сидіння заходить за край стола) і нульовою (коли краї співпадають). Найкраща дистан­ція - негативна і повинна становити 4-7 см. Дистанція спинки (відстань від спинки стільця до заднього краю кришки стола) по-



1 2

Рис. 10.3. Дистанція сидіння парти:

1 - негативна; 2 - нульова; 3 - позитивна.

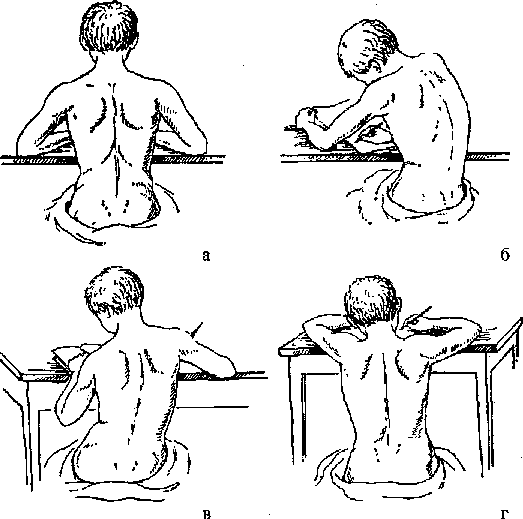


Рис. 10.4. Правильна (а) і неправильна посадка (б - сидіння за низьким столом; в, г-сидіння за високим столом).

винна перевищувати передньо-задній розмір грудної клітки учня на 5-6 см. Кут нахилу кришки стола оптимальний у межах від 12 до 15". При невідповідності розмірів шкільних меблів зросту учнів роз­виваються порушення постави (рис. 10.4).

Необхідно враховувати, що на поставу впливає також загаль­на маса книжок, зошитів тощо, а також зручність їх перенесення. Найкращим в цьому відношенні є ранець, який також має вагу. Фізіологічні дослідження опорно-рухового апарату дають можли­вість встановити допустиму масу щоденного навчального комплекту для учнів 1-2 класів - 1,2 кг, 3-4-х - 2,2 кг, 5-8 -х - 3,2 кг, 9-12-х -3,7 кг включаючи підручники (для початкових класів вагою до 300 г, для середніх та старших класів — до 800 г), зошити, письмові при­ладдя, ранці тощо.

У майстернях з обробки деревини і металу встановлюють 20 робочих місць. Столярні верстати випускаються з висотою 75,5, 78,0 або 80,5 см, верстати для ручної обробки металу - з висотою 25,0 або 87,0 см. Тому, щоб усунути невідповідність між зростом учнів та робочим місцем, застосовують підставки розміром 55x75 см і висотою 5, 10 та 15 см. Відстань між верстатами в ряду повинна становити не менше ніж 80 см, між рядами - не менше ніж 120 см. Верстати необхідно встановлювати під кутом 45° або перпендику­лярно до вікна.

Гігієнічні вимоги до розумової праці учнів

Однією з головних умов забезпечення високої розумової пра­цездатності є міцне здоров'я, значення якого часто недооцінюють батьки та учні.

Ще видатний фізіолог М.Є. Введенський вважав, що при вміло­му розподілі розумової праці можна не тільки розвинути величезну за своєю продуктивністю діяльність, але й зберегти її на довгі роки, можливо, на все життя, а також високу працездатність мозку та високий загальний тонус організму. Дійсно, людина втомлюється не стільки від того, що багато працює, а саме через те, що працює невміло та важко.

Необхідно пам'ятати, що найголовнішою умовою забезпечен­ня високої продуктивності розумової діяльності є поступовість входження, у процес її виконання. Встановлено, що незалежно від характеру навчальної роботи впродовж перших 45 хвилин діяль­ності ступінь ефективності виконання розумової праці значно ниж­чий, ніж протягом другого і третього проміжків часу такої ж трива­лості. Тому недоцільно на першому уроці починати виконувати зав­дання з найскладніших предметів, адже організм ніби поступово мобілізує та налагоджує відповідні системи на високу функціональ­ну готовність, яка забезпечує наростання інтенсивності інтелекту­альної діяльності. Триває цей період, як правило, 40-50 хвилин.

Ще однією обов'язковою умовою забезпечення високої продук­тивності праці є рівномірність та ритмічність розумової роботи. Таким чином, реалізація зазначеного принципу передбачає вироблення раціонального ритму, що забезпечує відповідний розподіл основних етапів діяльності протягом усього часу. Саме постійний ритм зумов­лює досягнення високого рівня продуктивності праці. Підтримувати високу працездатність неможливо і без правильного чергування праці й відпочинку, а також заміни одних форм діяльності іншими.

Розумова діяльність неможлива без напруження уваги, що, з одного боку, передбачає її зосередження на певних предметах, з іншого - її відхилення на численні суміжні об'єкти, це, у свою чер­гу, дозволяє одержати додаткові відомості. Отже, дана подвійність процесу уваги породжує відносно швидку втомлюваність. Швид­кості втомлюваності протистоїть усвідомлення мети, Інтересу, ко­ристі та необхідності роботи, яка виконується, це збуджує й активі­зує увагу та пам'ять.

Пам'ять людини покликана зберігати одержану інформацію, без чого неможливі подальше розширення та поглиблення уявлень про предмети та явища. Для раціональної організації розумової праці важливо визначити, який тип пам'яті властивий дитині. Виділяють зорову, слухову, моторну та змішану пам'ять.

Зорова пам'ять є найпоширенішим типом і зустрічається у 75-80 % дітей. При наявності саме такої пам'яті у дитини слід мати на увазі такі моменти:

1) у разі сприймання інформації на слух почуте слід коротко фіксувати на папері;

2) вивчаючи навчальний матеріал, треба читати його самому;

3) намагатися використовувати книжки і посібники, що мають ілюстрації, це допоможе краще засвоювати тему;

4) працюючи над особистими записами, необхідно підкреслю­вати потрібні місця кольоровими олівцями.

Слухова пам'ять є менш потужною. Людям, яким вона при­таманна, рекомендується для більшого її розвитку:

1) частіше слухати читання навчального матеріалу іншими;

2) читати текст вголос;

3) розмовляти і міркувати вголос;

4) частіше відвідувати театр, концерти тощо.

Моторна пам'ять полягає в тому, що людина краще запам'я­товує тоді, коли виконує ті чи інші рухи.

При такому типі пам'яті необхідно:

1) завжди працювати з олівцем, записувати, підкреслювати окремі місця, складати тези та конспекти;

2) цифри, які треба запам'ятати, слід виписувати або оформ­лювати у вигляді таблиць, діаграм, графіків;

3) засвоювати практичні навички в кабінетах, лабораторіях та

майстернях.

Гігієнічні основи режиму дня

Режим дня - це раціональний розподіл часу активної діяльності та відпочинку людини протягом дня. Дотримання режиму дня необхід­не передусім для того, щоб зберегти і зміцнити здоров'я та забезпечити високу працездатність, особливо в дитячому та підлітковому віці.

Основними елементами режиму дня є різні види розумової ї фізичної діяльності, відпочинок з максимальним перебуванням на свіжому повітрі, регулярне харчування, повноцінний сон та вільний час, що призначений для задоволення індивідуальних нахилів та інтересів. Загальна тривалість та особливості чергування основних режимних елементів залежать від віку дітей та підлітків.

Важливе значення мають режим та організація навчання у школі. Гігієнічні вимоги до режиму навчання в школі передбачають забезпечення оптимального розкладу уроків і перерв, раціональне поєднання розумової І фізичної праці, організацію підготовки до­машніх завдань тощо (табл 10.3).

Розподіл уроків протягом тижня повинен узгоджуватися з-особ­ливостями динаміки змін працездатності учнів. Так, найбільший рівень працездатності спостерігається в школярів у вівторок, сере­ду та четвер, в ці дні й необхідно давати найбільше навчальне на­вантаження, значно менший - у понеділок, п'ятницю та суботу. Першими уроками повинні бути предмети, які не вимагають вели­кого розумового навантаження та напруження (література, історія, географія). Такі предмети, як математика та іноземна мова, що є найбільш важкими, належить планувати на 2-3-4-у уроках. 5-й і 6-й уроки, коли рівень працездатності суттєво знижується, слід відво­дити для предметів, які характеризуються середнім і незначним рівнем розумового напруження (біологія, валеологія, малювання), та уроків праці та фізичного виховання.

Перерви між уроками є необхідним і дуже ефективним видом активного відпочинку, що забезпечує збільшення рухової активності учнів під час перерви, перебування їх на відкритому повітрі, організоване приймання їжі тощо. Тривалість звичайних перерв у школі повинна становити 10 хвилин, великих - 20-30 хвилин.

Оптимальна тривалість щоденних домашніх занять для учнів 1-4-х класів становить - 1-1,5 години, для учнів 5-6 класів - 2 години, для учнів 7-8 класів - 2,5 години, для учнів 9-11 класів - не більше ніж 3 години. У процесі підготовки домашніх завдань через кожні 40-50 хвилин слід робити 10-хвилинні перерви, головним змістом яких є активний відпочинок.

Серед підходів щодо впорядкування позаурочної діяльності учнів найбільш адекватним, доцільним та простим є запровадження у повсякденне життя школярів комплексної системи оптимізації вільно­го часу, складовими частинами якої є наукові принципи раціональ­ної організації позанавчальної роботи (підвищення рухової активності у вільний час до гігієнічно обгрунтованих величин; урахуван­ня стану здоров'я, особливостей особистості та хронобіологічних характеристик, а також тенденцій формування психофізіологічних функцій організму), концептуальної моделі ефективного викорис­тання вільного часу (впровадження оптимального рухового режи­му, застосування традиційних та нетрадиційних форм фізичного виховання, а також психофізіологічного впливу на організм, прове­дення самостійних занять у вільний час), методів та засобів ціле­спрямованого впливу на функціональний стан організму (психо­фізичне тренування, психотехнічні Ігри тощо).

Розглядаючи особливості канікулярного відпочинку дітей та підлітків, зокрема гігієнічні аспекти забезпечення ефективної діяль­ності літніх оздоровчих таборів, слід відзначити, найбільш раціо­нальною є павільйонна система їх забудови з розміщенням в окре­мих будинках-павільйонах таких приміщень, як спальні павільйони (кожна спальна кімната повинна бути розрахована не більше ніж на 10 чоловік), блок харчування, клубні та адміністративно-госпо­дарські приміщення, медичний пункт з аптекою, процедурною та ізолятором. У павільйонах для сну на відкритому повітрі бажано мати веранди або криті тераси, надвірні умивальні з устаткуванням для миття ніг тощо. Для школярів старшого віку допустимим є розміщення спалень оздоровчих таборів у наметах табірного типу, місткість яких не перевищує 10 чоловіку"

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Беляков В.Д., Жук Е.Г. Воєнная гигиена й зпидемиология. - М.: Меди­цина, 1988. - 320 с.

2. Вода питна, гігієнічні вимоги до якості води централізованого госпо­дарсько-питного водопостачання. ДСанПіН. Затв. МОЗ України 23.12.1996р. №383.

3. Габович Р.Д., Познанский С.С., Шахбазян Г.Х. Гигиена. - К.: Вища школа, 1983. - 320с.

4. Гигиена детей й подростков / Под ред. Г.Н. Сердкжовской. - М.: Медицина, 1989. - 320с.

5. Гігієна харчування з основами нутриціології / В.І.Ципріян та ін. Навч. посібник - К: Здоров'я, 1999. - 568 с.

6. Голяченко О.М., Сердюк А.М., Приходський О.О. Соціальна медицина, організація та економіка охорони здоров'я. - Тернопіль-Київ-Вінниця: Лілея, 1997. - 328 с.

7. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології; Навчальний посібник. - К.: Здоров'я, 1999. - 694 с.

8. Загальна гігієна: Посібник до практичних занять / За ред. 1.1. Дацен­ко. - Львів: Світ, 2001. - 471 с.

9. Катернога М.Т. Українська криниця. - К.: Техніка, 1996. - П2 с.

10. Никберг Й.Й. Гигиена больниц. - К.: Здоров'я, 1993. - 260 с.

11. Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населен­ня // Закон України № 4004-ХІІ від 24.02.94.