**ТЕМА: ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА НАВЧАЛЬНО—ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В ШКОЛІ.**

**МЕТА РОБОТИ:** Оволодіти методикою складання та гігієнічної оцінки режиму дня і розкладу занять для школярів різного віку, основними принципами гігієнічної оцінки шкільних підручників.

**ПИТАННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ:**

1. Гігієна дітей та підлітків як наука та її місце у структурі сучасних гігієнічних досліджень.

2. Гігієнічні вимоги до організації навчально—виховної роботи у загальноосвітніх школах.

3. Гігієнічні принципи складання режиму дня учнів.

4. Гігієнічні вимоги до навчальних посібників для дітей шкільного віку.

5. Гігієнічні вимоги до розкладу занять у школі та методика його оцінки.

6. Зрушення у стані здоров'я і захворювання, що можуть бути зумовлені впливом умов навчання та організації навчально—виховної роботи, що не відповідають гігієнічним вимогам.

**ЗАВДАННЯ:**

1. Скласти режим дня для школярів різного віку за даними ситуаційної задачі.

2. Дати гігієнічну оцінку розкладу занять у школі (за ситуаційною задачею).

1. Оволодіти методикою гігієнічної оцінки шкільних підручників.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Габович Р.Д., Шахбазян Г.Х., Познанский С.С. Гигиена. — К.: Вища школа. 1983. — С. 248—252.

2. Покровский В.А. Гигиена. — М.: Медицина, 1979, — С.333—352, 359—363.

3. Общая гигиена // Румянцев Г.И., Воронцов М.П., Гончарук Е.Г. и др. — М.: Медицина, 1990. — С.325—342.

4. Минх А.А. Методы гигиенических исследований. — М., Медицина, 1971. — С. 518—523.

5. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене // Под ред. Ю.П. Пивоварова. — М.: Медицина, 1983. — С. 186—199.

6. Гигиена детей и подростков // Под ред. В.Н.Кардашенко. — М.: Медицина, 1988. — С. 77—114.

7. I.В.Сергета Практичні навички з загальної гігієни. — Вінниця, 1997. 96 с.

8. Даценко І.І., Габович Р.Д. Основи загальної і тропічної гігієни. К.: Здоров’я, 1995. — С. 375 —383.

**МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

В ході практичного заняття студенти оволодівають методикою складання та гігієнічної оцінки режиму дня і розкладу занять для школярів різного віку, методикою гігієнічної оцінки шкільних підручників тощо.

Під час складання режиму дня кожний студент отримує у викладача ситуаційну задачу, в якій ураховується вік та стан здоров’я учня, соціальні умови його життя та ступінь участі у шкільній та позашкільній діяльності.

Гігієнічну оцінку розкладу уроків студенти здійснюють за даними запропонованої ситуаційної задачі з використанням рангової шкали складності шкільних предметів.

Методика передбачає побудову кривої навчального навантаження як за день, так і за тиждень та її порівняння з фізіологічною кривою працездатності.

Для проведення гігієнічної оцінки навчальних посібників студенти отримують у викладача шкільний підручник і відповідно до схеми, що представлена вище, здійснюють його санітарну експертизу.

***Методика гігієнічної оцінки режиму дня, розкладу занять та уроку***

З метою *гігієнічної оцінки режиму дня дітей і підлітків* використовують методи анкетування, інтерв’ювання та хронометражних спостережень.

В ході досліджень необхідно отримати інформацію про наявність та тривалість у режимі дня основних режимних елементів (сон, навчальна діяльність у школі, режим харчування, відпочинок з перебуванням на свіжому повітрі, підготовка домашніх завдань, виконання домашніх обов’язків, вільний час), правильність та доцільність їх взаєморозташування, відповідність стану здоров’я, віково—статевим, анатомо—фізіологічним і функціональним особливостям організму та індивідуальним схильностям дитини.

У ході складання режиму дня необхідно указати початок і кінець кожного елементу впродовж всієї доби від пробудження до сну.

*Наприклад:*

Режим дня для учня 3—го класу, 9 років, що займається у музикальній студії протягом 2 годин

Підйом — 7.30

Ранкова гімнастика — 7.30—7.45

Туалет — 7.45— 8.00

Сніданок — 8.00 — 8.15

Дорога до школи — 8.15 — 8.30

Заняття у школі — 8.30 — 12.30

Дорога додому — 12.30 .12.45

Обід — 13.00 — 13.30

Відпочинок на свіжому повітрі — 13.30 — 14.30

Підготовка домашнього завдання — 14.30 — 15.30

Відпочинок на свіжому повітрі — 15.30 — 16.30

Полуденок — 16.30 — 17.00

Заняття в музичній школі — 17.00 — 19.00

Вечеря — 19.00 — 19.30

Робота по дому — 19.30 — 20.00

Відпочинок перед сном — 20.00 21.00

Сон — 21.00 — 7.30

*Гігієнічна оцінка організації навчального процесу у школі* передбачає вивчення навчального розпорядку, розкладу занять та організації уроку.

*Контроль за навчальним розпорядком* пов’язаний з визначенням часу занять у школі, тривалості уроків, перерв між ними та змінами, відповідності кількості уроків протягом року та тижня навчальному плану.

Основними елементами *санітарно—гігієнічного нагляду за розкладом занять* є визначення відповідності розподілу та чергування предметів впродовж навчального дня і навчального тижня стану здоров’я та морфофункціональним можливостям організму дітей і підлітків, урахування особливостей фізіологічної кривої працездатності учнів, вивчення ступеня складності предметів та характеру їх взаєморозташування (наявнiсть здвоєних урокiв, розміщення поряд урокiв з предметів, подібних за змiстом або за видом дiяльностi, наприклад, рiдна мова та iноземна мова, алгебра та геометрiя i т.д.).

Для визначення ступеня складності уроків використовують *методику* *групування предметів за ступенем важкості* (1 група: математика, іноземна мова; 2 група — хімія, фізика; 3 група — рідна мова, історія, географія; 4 група — природознавство, література; 5 група — фізична культура, музика, праця) або *рангову шкалу складності шкільних предметів* (математика — 11 балів; іноземна мова — 10; фізика, хімія — 9; історія — 8; рідна мова, література — 7; природознавство, географія — 6; фізична культура — 5; праця — 4; креслення — 3; малювання — 2; музика — 1).

*Гігієнічна оцінка організації уроку* передбачає дослідження умов його проведення, особливостей подання навчального матеріалу, методики та наочності викладання, ступеня розвитку втоми учнів у ході навчального процесу, проведення хронометражних спостережень за тривалістю основних структурних елементів уроку (організаційна частина, перевірка домашнього завдання, основна частина, закріплення нового матеріалу, заключна частина).

До *особливостей гігієнічної оцінки урока фізичної культури* слід віднести проведення хронометражних спостережень (вводна, підготовча, основна (формування рухових навичок та рухлива гра) і заключна частини), визначення загальної та моторної щільності уроку, а також ступеня фізичної підготовленості дітей, побудову фізіологічних кривих фізичного навантаження, використання функціональних проб (ортостатична проба, проба Мартіне—Кушелевського, проба з дозованим м’язовим навантаженням, модифікована проба Летунова тощо), контроль за повітряно—тепловим режимом шкільного середовища.

*Санітарно—гігієнічна оцінка уроку трудового навчання* школярів передбачає проведення хронометражних спостережень, здійснення контролю за характером, режимом та умовами навчання, визначення відповідності обладнання майстерень росту учнів, оцінку функціонального стану дітей та підлітків у ході трудової діяльності.

***Методика гігієнічної оцінка шкільних підручників***

*Санітарна експертиза поліграфічного оформлення* шкільних підручників передбачає визначення загальних відомостей про навчальний посібник (автор, назва, місце і рік видання, призначення), характеристик паперу (колір, особливості поверхонь, просвічуваність), шрифта (гарнітура, висота основних штрихів, товщина, відстань між штрихами), набору (відстань між літерами і словами (апрош) та рядками (інтерліньяж), довжина рядка, ширина полів, однотипність шрифту, наявність п е т и т у та *курсиву*, щільність набору), друку (чіткість, інтенсивність, рівномірність, особливості типографської фарби), зовнішнього оформлення (маса, габарити, формат, брошурування, оправлення) та проведення лабораторних досліджень (вміст деревини у папері, мікробне забруднення підручника тощо).

**СИТУАЦІЙНІ ЗАДАЧІ**

***Задача 1***

Учениця 6 класу відвідує школу в першу зміну, побутові умови задовільні, здорова, бере участь у роботі гуртка по вивченню англійської мови. В ході дослідження режиму дня школярки лікар установив, що учениця перебуває в школі — 7 годин, допомагає батькам вдома — 1 годину, займається у гуртку (у п’ятницю та суботу) по 5 годин, виконує домашні завдання — 5 годин, дивиться телевізор — 2 години, перебуває на свіжому повітрі — 1 годину, читає художню літературу — 2 години, приймає їжу — 3 рази на день, спить — не більше 6 годин.

1. Дайте оцінку режиму дня школярки та при необхідності внесіть відповідні зміни.

***Задача 2***

До медичного пункту школи звернувся учень 7 класу загальноосвітньої школи зі скаргами на поганий сон, втому і головний біль. В ході обстеження підлітка шкільний лікар патології не виявив. Під час опитування установлено, що школяр навчається в першу зміну, відвідує в школі фізичний гурток. Свій час розподіляє таким чином: прокидається о 7.00, ранковий туалет 7—7.30, сніданок 7.30—7.50, підготовка домашнього завдання — 7.50—8.50, перебування у школі — 9.00—14.00, обід — 14.10—14.30, відпочинок, допомога батькам — 14.30—16.00, підготовка домашнього завдання — 16.00—20.00, вечеря — 20.00—20.20, перегляд телепередач — 20.20—23.45, лягає спати о 24.00.

1. Дайте оцінку режиму дня школяра та, у випадку необхідності, запропонуйте рекомендації щодо його оптимізації.

***Задача 3***

Учениця 11 класу відвідує фізико-математичну гімназію у першу зміну, побутові умови задовільні, здорова, приймає участь у роботі гуртка інформатики та у школі ансамблю бального танцю у будинку дітей та підлітків.

Під час вивчення режиму дня установлено, що учениця перебуває в школі — 8 годин, допомагає батькам вдома — 1 годину, у гуртку інформатики займається у вівторок і п’ятницю по 1,2 години, у танцювальному гуртку — в понеділок, середу та суботу впродовж 2,5 годин. Домашні завдання, як правило, виконує за 3—4 години, дивиться телевізор — 2,5 години на тиждень, читає художню літературу — 1 годину, приймає їжу 3 рази, спить — 6 годин.

1. Дайте оцінку режиму дня школярки та, у випадку необхідності, внесіть відповідні зміни.

***Задача 4***

В ході оцінки розкладу занять учнів загальноосвітньої школи установлено, що кількість уроків протягом тижня в молодших класах становить 28, в середніх — 36, в старших — 40, тривалість уроків в усіх класах однакова і становить 45 хвилин. У понеділок в середніх класах і в суботу в старших на перших уроках проводяться заняття з математики.

1. Дайте гігієнічну оцінку розкладу уроків.

***Задача 5***

В ході вивчення розкладу занять учнів 8—го класу загальноосвітньої школи установлено: кількість уроків протягом тижня — 42, в понеділок і п'ятницю уроки були розподілені в такій послідовності: математика, хімія, фізкультура, біологія, історія, література, фізика. По два уроки математики підряд проводяться у вівторок, по два уроки хімії — в середу.

1. Дайте гігієнічну оцінку розкладу уроків.

Задача 6

Дайте гігієнічну оцінку шкільному розкладу уроків для учнів 6 класу:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  ***Понеділок***1. Укр. мова
2. Укр. літ.
3. Фізика
4. Математика
5. Географія
6. Малювання
 |  ***Віторок***1. Історія
2. Укр. мова
3. Праця
4. Праця
5. Фізкультура
6. Англ. мова
 |  ***Середа*** 1. Біологія1. Математика
2. Укр. мова
3. Фізкультура
4. Біологія
 |
|  ***Четвер***1. Математика
2. Англ. мова
3. Географія
4. Фізика
5. Співи
 |  ***П’ятниця***1. Математика
2. Математика
3. Укр. мова
4. Укр. літ.
5. Історія
 |  ***Субота***1. Математика
2. Фізкультура
3. Англ. мова
4. Праця
5. Біологія
 |

***Задача 7***

Дайте гігієнічну оцінку шкільному розкладу уроків для учнів 8 класу:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  ***Понеділок***1. Укр. мова
2. Укр. літ.
3. Хімія
4. Алгебра
5. Англ. мова
6. Історія
 |  ***Вівторок***1. Креслення
2. Укр. мова
3. Географія
4. Геометрія
5. Біологія
6. Праця
 |  ***Середа*** 1. Біологія1. Алгебра
2. Укр. літ.
3. Фізкультура
4. Хімія
5. Праця
 |
|  ***Четвер***1. Алгебра
2. Англ. мова
3. Географія
4. Фізика
5. Хімія
6. Геометрія
 |  ***П’ятниця***1. Укр. мова
2. Алгебра
3. Англ. мова
4. Креслення
5. Географія
6. Історія
 |  ***Субота***1. Фізкультура
2. Географія
3. Фізика
4. Англ. мова
5. Укр. літ.
6. Біологія
 |

Варіант № 1

1. Гігієнічні вимоги до навчальних посібників

1. Гігієнічні принципи складання розкладу занять школяра.

Варіант № 2

1. Крива працездатності протягом робочого тиждня та доби.

1. Анатомо—фізіологічні особливості нервової системи дітей та підлітків.

Варіант № 3

1. Групи важкості шкільних предметів.

1. Перерахуйте основні режимні елементи та напишіть їх термін для різних вікових груп.

Варіант № 4

1. Принципи складання режиму дня школяра.

1. Гігієнічні вимоги до підручників.

Варіант № 5

1. Назвіть сумарне навантаження школярів за робочий день і тиждень.

1. Показники санітарної єкспертизи шрифта та набору підручників.

Варіант № 6

1. Гігінічні вимоги до організації уроку в середній школі, його основні структурні елементи.

1. Принципи складання режиму дня дитини.

Варіант № 7.

1. Рангова шкала складності шкільних предметів.

1. Тести поглибленого психофізіологічного обстження дитини.

Варіант № 8

1. Гігієнічна оцінка навчально—виховної роботи у школі.

1. Методика гігієнічної оцінки підручників.

Варіант № 9

1. Розподіл дисциплін, що вивчаються у школі на групи за ступенем важкості.

1. Анатомо — фізіологічні особливості нервової системи дітей та підлітків.

Варіант № 10

1. Гігієнічні вимоги до навчальних посібників.

1. Крива працездатності протягом робочого тижня та доби.

Варіант № 11

1. Принципи складання режиму дня дитини.

1. Які показники характеризують якість шрифта, набору та друку.

Варіант № 12

1. Методика гігієнічної оцінки підручників.

1. Гігієнічні принципи складання розкладу уроків у школі.

Варіант № 13

1. Сумарне навантаження школярів різних вікових груп за робочий день та тиждень.

1. Перерахуйте тести поглибленого психофізіологічного обстеження дитини.

Варіант № 14

1. Гігієнічні вимоги до організації уроку у загальноосвітній школі.

1. Тривалість основних режимних елементів для учнів загальноосвітньої школи.

Варіант № 15

1. Групи важкості шкільних предметів

1. Анатомо—фізіологічні особливості нервової системи дітей та підлітків.

Варіант № 16

1. Принципи складання розкладу урорків у школі.

2. Методика гігієнічної оцінки підручників.