 © ДУ ІГМЕ

# ГІГІЄНА ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ

УДК 613.955: 004.5

## ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В УМОВАХ СУЧАСНИХ НАВЧАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

*Попов О.І., Ходаковська В.О., Бойко Л.Т., Семко Н.Г.*
*Харківська медична академія післядипломної освіти*
*Деснянське міжрайонне управління ДУ міськсанепідслужби в м. Києві*

Підвищення рівня здоров'я населення можливе за умов поєднання двох напрямів: лікування хворих і збереження потенціалу здоров'я здорових людей. Збереження здоров'я здорових поряд із профілактикою захворювань – найменш витратний і найефективніший шлях зміцнення здоров'я суспільства, у тому числі молодого покоління. При цьому, профілактичний характер можуть і повинні мати не лише безпосередньо медичні заходи (масові медичні обстеження, диспансеризація тощо), але й інші напрями, зокрема, розвиток фізичної культури і спорту, пропаганда здорового способу життя, духовний розвиток молоді.

Отже, особливої уваги потребують проблеми збереження здоров'я, і це стосується, насамперед, дітей.

Здоров'я дітей сьогодні – це основа здоров'я майбутніх поколінь українців. Формування його відбувається під впливом численних факторів, спектр яких за останні десятиліття доповнився складною гаммою негативних екологічних і соціально-економічних впливів. Тому розвиток України в XXI столітті, її економічний, науковий, культурний потенціал визначатимуть діти раннього і підліткового віку.

Основним здоров'я формуючим чинником для організму дитини є навколишнє середовище. Під навколишнім середовищем слід розуміти цілісну систему взаємопов'язаних природних і антропогенних об'єктів і явищ, в якій проходить трудова діяльність (навчальна діяльність), побут і відпочинок дитини. Це поняття включає в себе соціальні, природні і штучно створені фізичні, хімічні та біологічні фактори, тобто все те, що прямо або опосередковано впливає на життя, здоров'я і діяльність дитини.

На сьогоднішній день має місце тенденція злиття освітніх і інформаційних технологій і формування на цій основі принципово нових інтегрованих технологій навчання. Сучасні навчальні технології характеризуються високою інтенсивністю оновлення та ускладненням. Інтенсифікація учбового процесу обумовлює використання нових інформаційно-комунікаційних технологій, що пов'язані зі створенням, збереженням, передачею, обробкою і управлінням інформації.

**Метою** наукової і практичної діяльності фахівців профілактичного напряму медицини дитинства є розробка і впровадження профілактичних заходів, спрямованих на створення оптимальних умов і режимів життєдіяльності дітей, котрі б гарантували збереження та зміцнення їхнього здоров'я у процесі росту і розвитку, відповідно до положень Конвенції ООН про права дитини, резолюцією ВООЗ WHA 56.21 «Про стратегію з питань здоров'я и розвитку дітей і підлітків», резолюцією Європейського регіонального бюро ВООЗ EUR/RC54/R3 «Навколишнє середовище і здоров'я», «Декларацією про шкільне здоров'я в Європі», а також Європейською декларацією з охорони психічного здоров'я, що прийнята у Гельсінкі в 2005 р.

**Матеріали та результати досліджень.** В Україні проживають понад 8,3 млн. дітей (18% від загальної чисельності населення), більшість з яких щоденно перебувають в організованих дитячих колекти-

вах (15100 дошкільних, 20300 загальноосвітніх та 1500 позашкільних закладів). Нині у дошкільних закладах виховується понад 1032 тисяч дітей (у місті – 840 тисяч, у селі – 192 тисяч), що становить 51% від загальної кількості дітей дошкільного віку. У загальноосвітніх навчальних закладах навчається майже 4,3 млн. учнів денної та вечірньої форм навчання.

Умови виховання, навчання та проведення дозвілля в цих закладах дедалі стають все більш агресивними по відношенню до здоров'я дітей. На сьогодні 70% дітей, які готуються до школи, уже мають порушення стану здоров'я, а 30% – хронічні захворювання; понад половина дітей цього віку мають розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їх фізичному та психічному навантаженню у школі. Протягом перших п'яти років навчання у школі в 1,5 рази зростає частота порушень зору, в 3-4 рази – патології органів травлення, в 2-3 рази – порушень опорно-рухового апарату, в 1,5 рази – нервово-психічних розладів [1].

Стає очевидним той факт, що зусиллями лише медиків, орієнтованих, перш за все, на лікування, неможливо подолати ситуацію, яка склалася в сучасній школі.

Значну увагу слід приділяти гігієнічним питанням навчальної діяльності дітей, оскільки жодна інша активна діяльність дітей шкільного віку не займає так багато часу, як навчання (тривалість навчального дня сьогоднішніх школярів сягає 10-12 годин).

Велике занепокоєння викликають результати наукових досліджень щодо визначення функціональної готовності дітей шести років до систематичного навчання у школі. Так, дані свідчать про те, що 32% шестирічок неготові до навчання в умовах школи (а серед хлопчиків – навіть 44%). Серед «шкільно незрілих» дітей 40% мають хронічні захворювання, 73% – недостатні функціональні можливості для повноцінної адаптації з боку серцево-судинної системи. Нервово-психічні відхилення, домінуючу позицію серед яких займають астеноневротичні стани, виявляються майже в половини обстежених першокласників, у 52,5% учнів простежуються явища соціальної і психічної дезадаптації, значна емоційна лабільність [1].

Спостерігаються й такі негативні тенденції у морфо-функціональному розвитку дітей, як затримка процесів зростання, зменшення життєвої ємкості легенів, м'язової сили кистей рук. Окрім цього, незважаючи на гігієнічні вимоги, у більшості сучасних шкіл не створено необхідних умов для навчання шестирічок: немає спеціальних майданчиків на шкільному подвір'ї, необхідного набору приміщень, ергономічних шкільних меблів. Оптимальні умови для навчання дітей з шести років існують лише у 31% загальноосвітніх навчальних закладів. Унаслідок цього, у 54% «шкільно незрілих» дітей протягом навчального дня розвивається різко виражене стомлення.

Фактори, що впливають на здоров'я дітей, визначаються тим, що вони впливають системно і комплексно протягом усіх років навчання у школі, тому навіть у випадку мінімального впливу кожного з факторів, їхній сумарний вплив буде значним. Важливо відзначити, що негативні впливи шкільних факторів ризику припадають на період інтенсивного росту і розвитку організму дитини, який є дуже чуттєвим у цей час до будь-яких несприятливих впливів.

Своєчасна оцінка психічної готовності дітей до навчання у школі є одним з основних видів профілактики майбутніх можливих труднощів у навчанні й розвитку.

Охорона психічного здоров'я школяра повинна починатися з раціоналізації педагогічного процесу, ліквідації перенавантаження, упорядкування режиму дня й покращення фізичного виховання учнів.

Вивчаючи проблему здоров'я різних країн світу, спеціалісти ВООЗ прийшли до висновку про особливу роль психічного розвитку у здоров'ї дитини. Відмічено, що порушення психічного розвитку пов'язані як зі соматичним захворюваннями або дефектами фізичного розвитку, так і з різними несприятливими факторами і стресами, що впливають на психіку і пов'язані зі соціальним умовами. У матеріалах ВООЗ велика увага приділяється не лише вихованню дитини в сім'ї, але й у школі, яка має суттєвий вплив на психосоціальний розвиток дітей.

Психологічна профілактика передбачає: відповідальність за дотримання в дитячому освітньому закладі психологічних

умов, необхідних для повноцінного психічного розвитку й формування особистості дитини на кожному віковому етапі; своєчасне виявлення таких особливостей дитини, які можуть призвести до певних труднощів, відхилень у її інтелектуальному й емоційному розвитку, у її поведінці та стосунках; попередження можливих ускладнень у зв'язку з переходом дітей до наступної вікової сходинки.

Учені одностайні в одному – треба привести педагогічні технології у відповідність зі законами становлення й розвитку дитячого організму і дитячої психіки, тобто зробити їх природовідповідними. їхня реалізація вимагає від учителя глибоких й обширних знань про фізіологічні та психологічні закономірності зростання і розвитку дітей, специфіки функціонування найважливіших систем організму на кожному етапі індивідуального розвитку.

У зв'язку з тим, що протягом останніх років на фоні інтенсифікації освіти, підвищення вимог до дітей відмічається зростаюче погіршення їхнього здоров'я, особливо актуальним є використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі.

Одним із завдань шкільної гігієни є визначення фізіологічної «ціни» навчання в сучасних умовах, адже широке використання нових педагогічних технологій не завжди враховує вікові особливості школярів і може створювати умови для зростання емоційної напруженості й соціального стресу. Забезпечення нешкідливості освіти для здоров'я учнів стає завданням, що дедалі більше актуалізується, яке можна розв'язати тільки комплексною співпрацею державних органів управління, політиків, батьків, педагогів, медиків та інших фахівців. З огляду на це, для збереження здоров'я сучасних школярів необхідне забезпечення здоров'язберігаючої спрямованості інноваційних освітніх технологій спільними зусиллями педагогів і медичних працівників.

У сучасних умовах доцільно виокремити такі критерії здоров'язберігаючих технологій навчання, як-то:

- забезпечення мотивації на здоровий спосіб життя;
- облік індивідуальних особливостей учнів;
- забезпечення навчальної мотивації;
- відсутність елементів авторитаризму і повчальності з боку педагогів;
- підвищення рухової активності учнів;
- психологічна комфортність для учнів і педагогів;
- низький ступінь стомлення учнів.

Реалізація і забезпечення вищезазначених критеріїв передбачають такі здоров'язберігаючі можливості: оптимізація функціонального стану учнів, пом'якшення перебігу адаптаційних процесів, зниження впливу дидактогенних чинників навчального середовища, оптимізація психологічного клімату в колективі.

Під час упровадження інноваційних освітніх технологій важливо забезпечити їхню здоров'язберігаючу спрямованість за такими позиціями:

- облік стану здоров'я, вікових особливостей і пізнавальних можливостей школярів (варіативність методів і форм навчання, у тому числі індивідуалізація навчання, що передбачає різнорівневе освоєння навчального матеріалу);
- побудова педагогічного процесу, що передбачає достатню рухову активність учнів, профілактику загального і зорового стомлення;
- ранжування змісту навчальних предметів на різні рівні (від мінімально необхідного до високого) з відповідним розрахунком навчального часу;
- сприятлива емоційна атмосфера в колективі;
- навчання в малих групах на оптимальному рівні складного навчального матеріалу;
- культивування знань і умінь з дотримання принципів здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я.

## Висновок

Стан здоров'я школярів на сучасному етапі є однією з найважливіших медико-гігієнічних, психолого-педагогічних проблем, а також проблемою демографічної і національної безпеки. Розв'язання цих проблем лежить у сфері профілактичної діяльності, що базується на комплексі соціально-економічних, законодавчих, організаційних, медичних і пси-

холого-педагогічних заходів, покликаних сприяти попередженню зумовлених шкільною освітою захворювань і збереженню здоров'я дітей у загальноосвітніх закладах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карабан О.М. Здоров'язберігаючі технології навчання: психогігієнічні аспекти впровадження у молодшому шкільному віці / О.М. Карабан, Л.Б. Ушкварок, С.Є. Лупаренко, Л.В. Тимошенко, І.С. Кратенко, І.Ю. Багмут, О.І. Попов // Навчальний посібник для самостійної роботи. – Харків, 2014. – 221 с.

***ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ УЧЕБНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ***

*Попов О.И., Ходаковская В.А., Бойко Л.Т., Семко Н.Г.*

*Формирование здоровья детей сегодня происходит под влиянием многочисленных факторов окружающей среды. На сегодняшний день имеет место тенденция слияния образовательных и информационных технологий и формирование на этой основе принципиально новых интегрированных технологий обучения. Современные учебные технологии характеризуются высокой интенсивностью обновления и осложнения. Интенсификация учебного процесса позволяет использование новых информационно-коммуникационных технологий, связанных с созданием, хранением, передачей, обработкой и управлением информации, а также влияет на состояние здоровья детей.*

***CHILD HEALTH IN THE MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGY***

*O.I. Popov, V.A. Chodakovskaya, L.T. Boyko, N.G. Semko*

*Formation of children's health today is influenced by many environmental factors. Today there is a tendency merge education and information technologies and formation on this basis of fundamentally new integrated training technologies. Modern educational technologies are characterized by high intensity upgrade and complications. Intensification of the educational process allows the use of new information and communication technologies related to the creation, storage, transmission, processing and management of information, and also affects the health of children.*

УДК:613.955:616-071.3](477.83)

# ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ м. ЛЬВОВА ТА СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

*Федоренко В.І., Кіцула Л.М.*
*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького*

Фізичний розвиток дітей є критерієм реакції організму до змін навколишнього середовища, індикатором соціального благополуччя, відображенням способу життя, відповідності умов навчання та виховання. У напрямі оцінки фізичного розвитку дітей і підлітків накопичено чимало наукової літератури. Відомо, що на формування морфофункціонального статусу і показники фізичного розвитку дітей впливає комплекс несприятливих груп факторів екзогенного і ендогенного походження. Це передусім природно-кліматичні, соціально-економічні, еколого-гігієнічні фактори. Фізичний розвиток дитини залежить від умов праці батьків (шкідливі умови праці), перебігу вагітності, ускладнень під час пологів, здоров’я дитини у перші роки життя, житлових умов прожи-