

Abstract

M. Kindruk,
*V. N. Karazin Kharkiv National
University, Svobody Sq., 6,
Kharkiv, Ukraine*

**HYGIENIC ASPECTS OF EDUCATIONAL ACTIVITY
OF SECONDARY SCHOOL CHILDREN AND ITS IMPACT
ON HEALTH**

Introduction. The priorities of society are to save and improve the health of children. The state of adult's population health depends on the state of health of younger generation. The significant role in the formation of children health belongs to living and educational conditions. The educational institution (school) is an important social and determinant factor in the formation of children's mental and physical health. The purpose of modern educational institution is to create a pedagogical and health-preserving school space to ensure optimal functional state of the organism and a sustainable level of children school activity.

Nowadays, the modern school constantly increases the amount of information and mental load on schoolchildren. There is a lack of physical activity among pupils, unsatisfactory organization of nutrition, disturbed mode of rest, by day and at night, and other aspects of living conditions. That can lead to deviations in the health of children and adolescents and reduce the functional capacity of the body. Therefore, the problem of preserving the health of children and adolescents in the modern school needs to be studied and provided further recommendations.

The purpose of article is to analyze hygiene aspects of educational activity of pupils of general school and the impact of it on their health.

Materials and methods. The article presents review of the literature on the state of health of schoolchildren nowadays, the factors with negative influence upon their state of health, the features of the day regimen of pupils in general school and the aspects of the formation of health preserving behavior of them. Therefore, an important role in keeping up the health of schoolchildren is a properly organized day regimen. Rational, age-specific children's day regimen allows pupils to alternate between different activities, provide optimal motor status, full rest, sufficient sleep duration that leads to the normal growth and development of children. The article not only reviews the rational day regimen organization, but the organization of the educational process in the school. Thus, the organization of education process in schools should be carried out in accordance with the basic hygienic requirements. The observance of these requirements prolongs the period of stable working capacity and prevents from fatigue and being exhausted. The hygienic principles of organization of schoolchildren education include the correspondence of the educational load to the age and individual characteristics of the child, the scientific organization of the educational

process at school, providing the optimal training conditions.

Conclusion. On the basis of the analysis of the literature, it was concluded that the educational institution has a significant influence on the development of the health of schoolchildren both emotional and behavioral. That is why it is necessary to help schoolchildren to form behavior that will increase the protective properties of the body; fight bad habits; attract pupils to various activities and rest, provide satisfactory nutrition, optimal motor activity, development of physical culture, tempering and compliance with the rules of personal hygiene.

Keywords: educational activity, schoolchildren, educational institution, health, health-saving behavior.

Corresponding author: marinapolak@ukr.net

Резюме

М. О. Кіндрук,

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Свободи, 6, м. Харків, Україна

ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я

У даній статті розглядається проблема збереження та поліпшення здоров'я школярів в процесі навчальної діяльності. Від стану здоров'я підростаючого покоління залежить розвиток майбутнього дорослого населення країни. В основі погіршення здоров'я школярів є цілий комплекс негативних соціально-гігієнічних, медичних, екологічних та педагогічних факторів, з якими зустрічаються сьогодні і сім'я і школа. Навчальний заклад є одним із соціально-детермінуючих факторів у формуванні психічного та фізичного здоров'я дітей. Саме тому у статті розглянуті такі питання як здоров'я учнів в умовах сучасного навчального закладу, критерії напруженості навчальної діяльності дітей середнього шкільного віку, інтенсифікація навчального процесу та її вплив на стан здоров'я учнів, рекомендації щодо здоров'язберігаючої поведінки учнів в умовах навчального закладу.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні гігієнічних аспектів учбової діяльності учнів середнього шкільного віку та її вплив на стан здоров'я.

У статті представлені дані огляду літератури щодо стану здоров'я учнів середнього шкільного віку у теперішній час, перелічені фактори, які негативно впливають на їх стан здоров'я, зазначені особливості режиму дня дітей середнього шкільного віку та відзначені аспекти формування здоров'язберігаючої поведінки учнів.

На підставі аналізу літератури було зроблено висновок, що освітній навчальний заклад як певна система соціальних впливів на особистість, що розвивається, має вагомий вплив на розвиток внутрішньої картини здоров'я учнів як на емоційному, так і на поведінковому рівнях. Тому необхідно допомогти учням середнього шкільного віку сформувати поведінку, яка буде сприяти підвищенню захисних властивостей організму, спрямованих на боротьбу зі шкідливими звичками, залучати їх до різних видів діяльності і відпочинку, раціонального харчування, оптимальної рухової активності, фізичної культури, загартовування, дотримання правил особистої гігієни.

Ключові слова: навчальна діяльність, учні, навчальний заклад, здоров'я, здоров'язберігаюча поведінка.

Резюме**М. А. Кіндрук,***Харьковский национальный университет им. В. Н. Каразина, пл. Свободы, 6, г. Харьков, Украина***ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

В данной статье рассматривается проблема сохранения и улучшения здоровья школьников в процессе учебной деятельности. От состояния здоровья подрастающего поколения зависит развитие будущего взрослого населения страны. В основе ухудшения здоровья школьников лежит целый комплекс негативных социально-гигиенических, медицинских, экологических и педагогических факторов, с которыми сталкиваются сегодня и семья, и школа. Учебное заведение является важным социально-детерминирующим фактором в формировании психического и физического здоровья детей. Именно поэтому в статье рассмотрены такие вопросы как здоровье учащихся в условиях современной школы, критерии напряженности учебной деятельности детей среднего школьного возраста, интенсификация учебного процесса и ее влияние на состояние здоровья учащихся.

Цель статьи заключается в обосновании гигиенических аспектов учебной деятельности учеников среднего школьного возраста и ее влияние на состояние здоровья.

В статье представлены данные литературного обзора состояния здоровья детей среднего школьного возраста в настоящее время, перечислены факторы, которые негативно влияют на их состояние здоровья, указаны особенности режима дня детей среднего школьного возраста и отмечены аспекты формирования здоровьесберегающего поведения учащихся.

На основании анализа литературы были сделаны выводы о том, что учебное заведение, как система социальных воздействий на личность, которая развивается, имеет значительное влияние на развитие внутренней картины здоровья учащихся, как на эмоциональном, так и на поведенческом уровнях. Поэтому необходимо помочь детям среднего школьного возраста сформировать здоровое поведение, которое будет способствовать повышению защитных свойств организма, направленных на борьбу с вредными привычками, привлекать детей к различным видам деятельности и отдыха, рациональному питанию, оптимальной двигательной активности, закаливанию и соблюдению правил личной гигиены.

Ключевые слова: учебная деятельность, учащиеся, учебное заведение, здоровье, здоровьесберегающее поведение.

Автор, відповідальний за листування: marinapolak@ukr.net

Вступ

Сучасна система освіти висуває високі вимоги до організму дітей та підлітків. З початком навчального процесу на дітей та підлітків лягає відповідальність за подолання фізичних та психічних навантажень у зв'язку зі зміною їх образу життя, що вимагає від них завзятості та наполегливості в здобутті знань, вмінь та навичок. Здоров'я дітей та підлітків, його збереження та поліпшення є пріоритетним завданням суспіль-

ства. Від стану здоров'я підростаючого покоління залежить розвиток майбутнього дорослого населення країни. Здоров'я – найбільша цінність не тільки окремо взятої людини, але і всього суспільства. Це стан організму людини, коли функції всіх його органів і систем урівноважені з зовнішнім середовищем і відсутні будь-які хворобливі зміни. Поняття «здоров'я» відображає якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища і представляє процес

взаємодії людини і навколишнього середовища. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, «здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб і фізичних дефектів». Складовими здоров'я є рівень фізичного, розумового та функціонального розвитку, імунний захист та адаптаційно-приспосувальні реакції, які знаходяться під впливом факторів навколишнього середовища та умов життєдіяльності [1].

Необхідно зазначити, що у формуванні дитячого здоров'я значна роль належить умовам життя та умовам навчання. Навчальний заклад є важливим соціально-детермінуючим фактором у формуванні психічного та фізичного здоров'я дітей [2]. Метою сучасного навчального закладу є створення педагогічного та здоров'язберігаючого простору школи для забезпечення оптимального функціонального стану організму та стійкого рівня працездатності дітей [3]. Навчальний заклад є місцем активної діяльності дитини протягом 9-11 років, в період найбільш інтенсивного періоду його розвитку [4]. У теперішній час у сучасній школі безперервно зростає обсяг інформації, підвищується розумове навантаження, спостерігається недостатня фізична активність серед школярів, недоліки в організації харчування, порушується режим відпочинку, дня, сну та інших аспектів умов життя, що призводить до відхилень у стані здоров'я дітей та підлітків і зменшення функціональних можливостей організму [5]. Саме тому необхідно мати індивідуальний підхід до кожного учня, зменшуючи вплив негативних факторів на стан його здоров'я в процесі навчання. Проблема збереження здоров'я дітей та підлітків в умовах сучасного навчального закладу знаходить своє розв'язання у дослідженнях різного рівня. Для вирішення цієї проблеми необхідно спільна праця і медиків, і педагогів, і батьків. Так наприклад, Нечитайло Ю. М., Буряк О. Г. зазначають, що поліпшення здоров'я учнів не може бути вирішене тільки зусиллями медичних фахівців. Здоров'я має бути одним із результатів освіти. Головне завдання суспільства – створити таку освітню систему, яка б виховувала і освічену особистість, і зберігала та розвивала її здоров'я.

Аналіз останніх досліджень та публікацій виявив, що проблема здоров'я дітей та підлітків вивчалась багатьма вітчизняними та зарубіжними вченими. За даними досліджень В. Г. Май-

данника, Л. К. Пархоменко, Ю. Г. Антипкіна відмічається погіршення стану здоров'я дітей та підлітків, що характеризується хронізацією захворювань і збільшенням частоти морфологічних аномалій. Зменшення відсотку дітей здорової групи, зростання рівня хронічної соматичної захворюваності, збільшення частоти функціональних та психічних розладів спостерігалось у дослідженнях С. В. Няньковського, Г. М. Даниленко, А. В. Тяжкої, С. В. Гозак, В. П. Неділько [6–8]. Із зарубіжних вчених стан здоров'я школярів вивчався В. Р. Кучмою, О. А. Ткачук, Дж. Уельсом, Дж. Барлоу, Г. Ремшмидтом, Л. М. Бергером та ін.

Тому необхідно зазначити, що в основі погіршення здоров'я школярів є цілий комплекс негативних соціально-гігієнічних, медичних, екологічних та педагогічних факторів, з якими зустрічаються сьогодні сім'я і школа [9]. Із вивчених джерел літератури можливо зробити висновки, що за період навчання у школі стан здоров'я дітей погіршується, найбільш поширені зміни відмічаються з боку опорно-рухової та дихальної системи, органу зору, ендокринної, серцево-судинної та нервової систем. Під час навчання у школі відсоток здорових дітей знижується та зростає відсоток учнів з хронічною патологією з 25 % до 65 % [10–12]. У зв'язку з цим зростає роль навчального закладу в охороні та зміцненні здоров'я дітей та підлітків [13, 14]. Гігієнічна оцінка освітнього середовища та впливу його чинників на стан здоров'я учнів є основою здоров'язберігаючої діяльності сучасної школи [15, 16]. Проблеми формування здоров'язберігаючої поведінки відзначені у роботах В. Бобрицької, Ю. Бойчука, О. Дубогай, Р. Карпюка, С. Омельченко та ін.

Мета дослідження – теоретично охарактеризувати гігієнічні аспекти учбової діяльності учнів середнього шкільного віку та її вплив на стан здоров'я. Для досягнення мети були поставлені такі задачі:

1. Вивчити літературні джерела, які відображують проблему здоров'я дітей та підлітків під час навчальної діяльності.
2. Проаналізувати гігієнічні аспекти навчальної діяльності учнів середнього шкільного віку.
3. Розглянути рекомендації щодо здоров'язберігаючої поведінки дітей та підлітків в умовах навчального закладу.

Виклад основного матеріалу. Тривалий час основним соціально-детермінуючим фактором

життєдіяльності дітей та підлітків виступає школа. Навчальний заклад є системою, що впливає на стан здоров'я підростаючого покоління [17]. У сучасних закладах освіти відбувається інтенсифікація педагогічних технологій, інформаційні перевантаження впливають на організм школярів, що потребує свідомого залучення потенціалу кожного учня, ефективної його адаптації до навчальної діяльності. Проблема формування здоров'я школярів є важливою складовою у сучасному педагогічному процесі. На шляху до ефективної навчальної діяльності школа, як найбільш структурована та розвинута система цілеспрямованого впливу на підростаюче покоління, може допомогти вирішити проблеми зниження рівня поширеності хронічних захворювань серед дітей і формування їхнього здоров'я. В навчальному закладі можливо створення й підтримка середовища, яке сприятиме цілям, цінностям та принципам посилення спроможності особистості та учнівського колективу здійснювати контроль за чинниками, що визначають їх здоров'я або впливають на нього. Комплексна, системна та систематична оцінка здоров'я учня стає важливим показником ефективного функціонування сучасної школи [18].

Аналізуючи дані літератури було виявлено, що особливістю молодшого шкільного віку є незавершеність морфологічного та функціонального дозрівання організму дитини. У цьому віці відбуваються істотні зміни в організмі дитини, що підвищує її фізичну витривалість. Також відбуваються психологічні та соціальні зміни, навчання відбувається через пізнавальну діяльність, сприймання інформації характеризується нетривалістю та неорганізованістю, але надзвичайною цікавістю, увага мимовільна, недостатньо стійка, мислення розвивається від емоційно-образного до абстрактно-логічного. Відбувається перехід від ігрової діяльності до навчальної як провідної діяльності молодшого шкільного віку. І основною задачею початкової школи на даному етапі є залучення учнів до посильної, організованої праці, поєднання праці з грою, де приділяється увага ініціативності та самодіяльності, бажанню дітей змагатися, що необхідно для розвитку пізнавального та особистісного потенціалу дітей молодшого шкільного віку [19].

Що стосується середнього шкільного віку, то він теж характеризується певними особливостями. Цей період називають перехідним, тому що в цей час відбуваються зміни у фізичному, психічному та соціальному стані дітей та підлітків.

Відбувається статеве дозрівання, психічна діяльність зазнає змін, попередні дитячі інтереси відходять, з'являються нові. Сприймання дітей середнього шкільного віку більш цілеспрямоване і організоване, увага більш зосереджена, вибіркова, мислення стає більш систематизованим та зрілим. І це не може не позначитися на навчальній діяльності та її впливі на даний період віку. Саме тому задачею середньої школи є допомогти дитині сформуватися у самостійну особистість, набути трудові уміння та навички для подальшої суспільної діяльності, створити умови для формування психологічної та практичної готовності до майбутнього дорослого життя, сформувати необхідні передумови для правильного формування особистості та здорового відношення до власного життя та здоров'я [20].

Саме тому на думку автора діти і молодшого, і середнього шкільного віку чутливі до неправильної організації навчального процесу. Багато вчених внесли вклад у вивчення поняття навчального процесу та навчальної діяльності (В. Бондар, С. Гончаренко, С. Сисоєва та ін.). Навчально-виховний процес – це система організації навчально-виховної та навчально-виробничої діяльності, визначеної навчальними планами (уроки, лабораторні заняття, час відпочинку між заняттями, навчальна практика, заняття з трудового навчання, походи, екскурсії, спортивні змагання). Навчання є основою навчально-виховного процесу і необхідною умовою всебічного психічного розвитку дитини і триває у різних формах протягом життя [21]. Особливо важливу роль воно відіграє у дітей молодшого шкільного віку, коли формується особистість школяра, його інтелектуальна та емоційно-вольова сфера, характер, здібності. Навчання набуває форми учбової діяльності учнів в умовах організованого навчання, це діяльність, яка спрямована на засвоєння системи знань, умінь та навичок. Навчальна діяльність – це сфера людської діяльності, яка на кожному віковому етапі розвитку дитини характеризується певними змінами у своїй структурі, функціональних характеристиках, значущості для особистості [22]. Невід'ємною частиною навчання є розумова діяльність. При інтенсивній або тривалій розумовій діяльності у школярів розвивається стомлення. Його біологічне значення може бути як захисною реакцією від надмірного виснаження організму, так і стимулятором відновних процесів [23].

Стомлення – це стан, що виникає у результаті діяльності дитини, що виявляється почуттям втоми, дискоординацією, зниженням ефективності роботи. Стомлення – це природний наслідок будь-якої роботи, що виражається зниженням працездатності і повноцінності функцій основних систем організму [24]. Це процес оборотний, припинення діяльності усуває його і відновлює рівень функцій організму. Але у школяра може спостерігатися під час навчання не тільки стомлення, але і перевтома, особливо при невідповідності шкільних навантажень рівню морфофункційного розвитку дитини. Перевтома – це стан втоми, ознаки якого не ліквідуються ні при щоденному, ні при щотижневому відпочинку. Початковими ознаками перевтоми є зміни в поведінці школяра, зниження успішності, втрата апетиту, наявність нервово-психічних розладів. При перевтомі можуть спостерігатися різні вегетативні розлади, особливо серцево-судинної системи [25].

Саме тому організація навчання дітей у школах повинна здійснюватися у відповідності з основними гігієнічними вимогами, додержання яких подовжує період стійкої працездатності і відсуває настання стомлення і запобігає розвитку перевтоми. Гігієнічними принципами організації навчання школярів є відповідність навчальних навантажень віковим та індивідуальним особливостям дитини; наукова організація навчального процесу в школі; забезпечення оптимальних умов навчання [26]. Основні навантаження в школі дитина відчуває на уроці. Тому необхідно оптимізувати урок – його зміст, обсяг, тривалість. Також в організації навчального процесу відіграє роль навантаження від додаткових занять (домашні додаткові та індивідуальні заняття), наявність чи відсутність занять активно-рухового характеру. Раціональна організація навчального процесу необхідна для попередження розвитку перенапруження та забезпечення умов успішного навчання учнів, з метою збереження їх здоров'я. Фізіолого-гігієнічні вимоги до складання розкладу уроків в навчальному закладі визначаються змінами фізіологічних функцій та працездатністю учнів протягом навчального дня і тижня, тому при складанні розкладу уроків необхідно враховувати чергування різних видів діяльності та розподіл навчальних предметів відповідно до денної і тижневої динаміки працездатності, також враховується складність предметів [27, 28].

Аналіз літературних джерел показав, що у сучасних умовах реформування освіти основними напрямками перебудови навчання в сучасній школі є інтенсифікація та оптимізація навчального процесу. Одним з важливих факторів інтенсифікації навчальної діяльності учнів є психічне навантаження. Під інтенсифікацією навчання розуміється принцип організації системи навчання, максимально використовуючи внутрішні резерви організму для підвищення ефективності освіти. Інтенсифікація навчання призводить до більш раціонального використання навчального часу, підвищує енергійність і напруженість, стимулює пізнавальну діяльність учнів. Показником інтенсифікації навчальної діяльності є її напруженість. До критеріїв напруженості слід віднести режим та структуру учбової діяльності, інтелектуальні, сенсорні та емоційні навантаження, їх тривалість та характер. Підвищене інформаційне навантаження визначає ступінь емоційного навантаження. Це зосередженість уваги та сконцентрованість на уроці; оцінювання знань учнів; реакція учнів на негативні чи позитивні оцінки, хвилювання щодо реакції батьків на результат навчальної діяльності; відношення учнів у класі і т.д. Інтелектуальне навантаження включає прості та складні завдання для вирішення, виконання з допомогою вчителя чи самостійно, виконання завдань при достатній кількості часу чи обмеженій. Режим роботи включає тривалість учбового часу, зміна видів діяльності, наявність перерв та їх тривалість. Тому основними напрямками оптимізації напруженості учбової діяльності є зниження інтелектуальних та емоційних навантажень та виконання гігієнічних вимог щодо організації учбового процесу та відпочинку серед учнів основної школи [29].

Сучасна система освіти акцентує увагу учнів на отриманні більшого обсягу інформації, теоретичних знань. У процесі навчальної діяльності діти втомлюються і перевантажуються, від кількості годин та від того, що їм доводиться займатися нецікавою справою довго і усидливо. Психічне навантаження, так само як і будь-який психічний процес особистості учня, виявляється в результаті взаємодії зовнішніх (освітніх, соціальних) і внутрішніх умов. Процес інтенсивного навчання представляє поетапний процес навчання за рівнями засвоєння навчальної інформації. На початковому етапі підготовки до навчання забезпечується «готовність» до процесу навчання, на етапі інформаційної стимуляції

досягається рівень «впізнання», потім етап «відтворення» і «застосування» досліджуваної інформації [30].

Розглядаючи поняття навчального процесу та навчальної діяльності необхідно зазначити в яких умовах цей процес відбувається, як система освіти впливає на шкільний процес. Законодавча база нашої країни реформується, вводяться нові програми, використовуються нові підходи та ідеї. Так, наприклад, була прийнята нова освітня реформа, в зв'язку з якою були внесені зміни в закон України «Про освіту» від 05.09.2017р. [31]. Згідно закону освіта є основою інтелектуального, духовного, фізичного і культурного розвитку особистості, її успішної соціалізації, економічного добробуту, запорукою розвитку суспільства, об'єднаного спільними цінностями і культурою, та держави. Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей. Компетентність – динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та навчальну діяльність [32]. Згідно вищезазначеного закону, нова реформа орієнтована на те, щоб за час навчання у школі створити всебічно розвинену, здатну до критичного мислення цілісну особистість, патріота з активною позицією, інноватора, здатного змінювати навколишній світ та вчитися впродовж життя. Постійно відбувається реформування освіти під впливом політики держави, розвитку педагогічних та інноваційних технологій. Часто діти стають учасниками шкільних програм без належного обґрунтування та науково-методичного супроводу. Саме тому гігієністи дитячого та підліткового віку повинні ретельно стежити за всіма процесами, що відбуваються в системі освіти, давати фізіолого-гігієнічну оцінку, розробляти медико-профілактичні заходи щодо профілактики захворювань у дитячому та підлітковому віці в умовах сучасної освіти.

Необхідно зазначити, що на стан здоров'я дітей середнього шкільного впливає і сім'я, і правильно організований режим дня, і організація навчально-виховного процесу і його відповідність характеру навчальної діяльності і віково-статевим особливостям і стану здоров'я учнів. Так у сім'ї дитина отримує перший досвід соці-

альної взаємодії, що забезпечується тим чи іншим рівнем соціального захисту та матеріальними благами. У сім'ї зміцнюються здоров'я дитини, розвивають його задатки і здібності, діти долучаються до праці. Сім'я піклується про освіту, інтелектуальний розвиток, закладає гуманні риси характеру, формує ставлення до навколишнього світу, навчає оцінювати свої вчинки і відповідати за них. Фактори соціального ризику, в першу чергу, негативно позначаються на виховних функціях сім'ї, тобто здатності виховати здорових у фізичному і психічному плані дітей [33, 34].

Щодо організації режиму дня учнів середнього шкільного віку, так він повинен бути раціональним та відповідний віковим особливостям дітей, що дозволяє чергувати різні види діяльності, забезпечувати оптимальний руховий режим, повноцінний відпочинок, достатньої тривалості сон, який сприяє нормальному росту і розвитку дітей. Режим дня дітей і підлітків включає такі елементи, як режим харчування (інтервали між прийомами їжі та кратність харчування) [35]; час перебування на повітрі впродовж дня; тривалість і кратність сну; тривалість і місце обов'язкових занять у школі та вдома; вільний час, можливість забезпечити рухову активність дитини за власним вибором. Дотримання режиму дня, початку та кінця всіх його елементів, видів діяльності завжди в один і той же час призводять до виникнення у дітей досить міцних умовних рефлексів на час [36]. Є два провідних фактора режиму дня: адекватна фізична активність та тривалість сну. Адекватна фізична активність забезпечує механічне навантаження на скелет, яка є стимулятором онтогенезу і зростання хряща. М'язова робота активізує виділення гормонів (стимуляторів росту). Надлишкове вертикальне навантаження дає протилежний ефект – гальмування зростання. Тому постійно необхідно контролювати режим дня дітей. Сон – важливий регулятор діяльності організму, під час сну здійснюються основні метаболічні та клітинні процеси, що визначають формування скелета дитини [37]. Найбільш сприятливий вплив на сон робить свіже повітря. При побудові режиму дня для школярів враховуються особливості функціонування нервової системи: високий рівень активності кори великих півкуль в ранкові та денні години, зниження його після обіду, падіння у вечірні години. Працездатність школярів протягом дня має два підйоми, які збі-

гаються у часі з періодами високого рівня фізіологічних функцій (8-12 і 16-18 годин) [38].

Відповідно до періодів підвищення і спаду інтенсивності фізіологічних функцій повинен будуватися режим дня школярів. Основними компонентами їх режиму дня є навчальні заняття в школі та вдома, відпочинок з максимальним перебуванням на відкритому повітрі, регулярне і достатнє харчування, гігієнічно повноцінний сон. У режимі дня вихідних днів необхідно максимальне перебування дітей на свіжому повітрі з рухливими іграми та розвагами, спортивними іграми, туристичними походами. Необхідно виділяти час для допомоги сім'ї, творчої діяльності та спілкуватися з учнями та їхніми батьками щодо раціонального розподілу часу протягом дня та тижня [39]. Кожна зміна діяльності є відпочинком. Відпочинок є необхідною частиною дня дітей молодшого та середнього шкільного віку. Так для дітей молодшого шкільного віку відпочинком є гра, під час якої діти збільшують свою увагу та творчість, організують власну гру, розробляючи правила та шляхи вирішення проблем. В подальшому це допоможе їм в досягненні важливих соціальних, емоційних та пі-

Висновки

Освітній навчальний заклад як певна система соціальних впливів на особистість, що розвивається, вагомо впливає на розвиток внутрішньої картини здоров'я у школярів як на емоційному, так і на поведінковому рівнях. Протягом навчальної діяльності формується особистість школяра, його інтелектуальна та емоційно-вольова сфера, характер, здібності. Свідома оцінка власної успішності, компетентний вибір і визначення особистістю, яка розвивається, цілей життєдіяльності є підґрунтям активної профілактики захворювань. Формування здоров'я являє собою єдність фізичного та психічного розвитку особистості для забезпечення її самореалізації та ефективної адаптації до навколишнього середо-

Перспективи подальших досліджень

У процесі дослідження була розглянута проблема здоров'я дітей та підлітків під час навчальної діяльності та виявлено, що умовою здорового способу життя школярів є оптимізація навчальної діяльності з урахуванням гігієнічного та фізіологічного аспектів. Були проаналізовані гігієнічні аспекти навчальної діяльності учнів

знавальних етапів розвитку, а також справитися зі стресом та стати більш стійкими. Учні молодшого шкільного віку потребують гуртвідпочинок як вдома, так і в школі. У школі – це перерва. Дослідження доводять, що після перерви діти краще зосереджують свою увагу на вчителі та на поставлених завданнях. Тому необхідно батькам та вчителям, психологам та гігієністам сприяти перервам як невід'ємній частині дитинства, підкреслюючи, що гра необхідна для здорового фізичного та розумового розвитку [40]. Щодо дітей середнього шкільного віку, то вони теж потребують відпочинку та зміни діяльності. У цьому віці важлива правильна організація дозвілля дітей. Дозвілля – це час для розвитку, відпочинку та улюблених занять [41]. Свій вільний час учні цього віку проводять або пасивно (перегляд телевізора, ігри на комп'ютері, телефоні чи планшеті), або активно (рухливі ігри у дворі, секційні заняття). Результати різних досліджень показують [42], що більшість учнів проводять свій вільний час пасивно і набагато менше часу приділяють фізичній активності, що негативно впливає на стан їх здоров'я.

вища шляхом набуття необхідних гігієнічних знань та закріплення навичок здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – це поведінка, що сприяє збереженню, зміцненню та відновленню здоров'я школярів. Необхідно сформувати здоровий стиль життя по відношенню до здоров'я. Необхідно допомогти школярам сформувати поведінку, яка буде сприяти підвищенню захисних властивостей організму, спрямованих на боротьбу зі шкідливими звичками, залучати їх до різних видів діяльності і відпочинку, раціонального харчування, оптимальної рухової активності, фізичної культури, загартовування, дотримання правил особистої гігієни.

середнього шкільного віку та зроблені висновки, що в організації навчально-виховного процесу повинна бути системність та відповідність характеру навчальної діяльності віковостатевим особливостям та стану здоров'я учнів. У подальшому буде розроблено рекомендації щодо здоров'язберігаючої поведінки дітей та підлітків в умовах навчального закладу.

References (список літератури)

1. Kalinichenko IO. [Hygienic problems of preservation of individual health of schoolboys]. *Molodyi vchenyi*. 2016; 11.1(38.1): 56-59.
2. Ponomariova LI. [Features of health formation of modern schoolchildren at different stages of teaching]. *Zdorovye rebenka*. 2014; 2 (53), 35-38.
3. Kursejeva OA. Gigiyenicheskoye obosnovaniye organizatsii zdorovyeberegayushchey deyatel'nosti v shkole [avtoreferat]. N.Novgorod: N.Novgorod. gos. med. akadem.; 2007. 24 s.
4. Gozak SV. [Impact of the educational process factors on the schoolchildren health]. *Dovkillia ta zdorovia*. 2012; 3, 17-20.
5. Polyakova AN, Seleznyova EV, Denisova NB, Pozdnyakova TV. [The factors of school's surroundings and pupil's health]. *Vestnik novykh meditsynskikh tekhnologiy. Elektronnoye izdaniye*. 2013; 1.
6. Nyankovskyy SL, Yatsula MS, Chikaylo MI, Pasechnyuk IV. [Health status of schoolchildren in Ukraine]. *Zdorovye rebenka*. 2012; 5(40):109-114.
7. Moiseienko RO, Danylenko HM, Ponomariova LI. [The features of health dynamics of pupil of the primary and middle school]. *Sovremennaia pedyatryia*. 2013; 1(49), 13-17.
8. Tjzhkaja AV, Kazakova LN, Vasjukova MM, Antoshkina AN. [The health condition of middle school age children examined in one of gymnasium in Kyiv]. *Zdorovye rebenka*. 2011; 4(31), 12-16.
9. Nadim'yanova T. [Impact of school and family on formation of the bases of healthy lifestyle of junior students]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*. 2015; 14, 283-288.
10. Lemak O, Sultanova ID, Ivanyshyn IM, Arlamovsky RV. Somatic health of schoolchildren of Prycarpattia. *Scientific Review of Physical Culture*. 2013; 3 (3):79-84.
11. Nyankovskyy SL, Yatsula MS, Nyankovska OS, Tytusa AV. [The dynamics of the health of schoolchildren in Ukraine according to the questionnaire survey]. *Zdorovye rebenka*. 2018; 5(13), 425-431.
12. Garkusha SV. Current trends in the health of children and young people in learning environments. *Pedagogics, psychology, medical biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.10, pp. 7-11. doi:10.6084/m9.figshare.775315
13. Kuchma VR. Nauchnoye obespecheniye ukrepleniya zdorovia shkolnikov Rossii; I Kongress Rossiyskogo obshchestva shkolnoy i universitetskoy meditsyny i zdorovia: mater. kongr.; 2008; Moskva, NTsZD RAMN, s. 94.
14. Gushchenko A.V, Leshchenko Ya.A, Prussakova M.V. [Hygienic characteristics of learning load and somatic health in schoolchildren of senior school age]. *Ekologiya cheloveka*. 2010; 3, 40-43.
15. Dukynaite R, Dudaite J. Influence of School Factors on Students' Sense of School Belonging. *New Educational Review*. 2017; 47 (1):39-52.
16. Koth CW, Bradshaw CP, Leaf PJ. A multilevel study of predictors of student perceptions of school climate: The effect of classroom-level factors. *Journal of Educational Psychology*. 2008; 100:96-104.
17. Gozak SV, Serykh LV, Stankevych TV, Savchenko GI, Makarova OV. [Health forming peculiarities among middle school age children in the educational institutions of different types]. *Dovkillia ta zdorovia*. 2008; 4(47), 53-56.
18. Lindsey MO, Catherine PB, Michael JF. Influence of Classroom and School Climate on Teacher Perceptions of Student Problem Behavior. *School Ment Health*. 2014; 6(2): 125-136.
19. Myronenko SH. [Adaptation ways to school loads of primary school children]. *Visnyk problem biologii i medytsyny*. 2016;1(126),72-75.
20. Tolbatova EV [Psycho-pedagogical features of organization of educational activity of adolescent schoolchildren]. *Nauchnyy rezultat. Seriya «Pedagogika i psihologiya obrazovaniya»*. 2015; 1(3), 67-74.
21. Skrypchenko OV, Dolynska LV, Ohorodniichuk ZV. *Vikova ta pedahohichna psykholohiia*. K.: Prosvita. 2001/ 416 s.
22. Opanasenko LA. [Suchasni pidkhody do problemy navchalnoi diialnosti u starshomu

- shkilnomu vitsi]. *Naukovyi visnyk MDU im. V.O. Sukhomlynskoho. Ser.: Psykholohichni nauky*. 2012; v.1, 9: 184-189.
23. Kuchma VR, Efimova NV, Tkachuk EA, Mylnikova IV. [Hygienic assessment of the overwroughtness of educational activity in schoolchildren of 5-10 classes of secondary school]. *Gigiyena i sanitariya*. 2016; 95(6), 552-558.
 24. Popov SV. *Valeologiya v shkole i doma*. SPb: SOYuZ. 1997. 256 s.
 25. Wells J, Barlow J, Stewart-Brown SA systematic review of universal approaches to mental health promotion in schools. *Health Education*. 2003; 103 (4): 197-220.
 26. Arshinskaya E. [School educational loads and their perfection by the students of educational organization of various types]. *Kazanskiy pedagogicheskiy zhurnal*. 2016; 4(117).
 27. Nosko Y, Andreeva V. [Organization of the student's health saving educational process]. *Visnyk ChNPU. Seriya: Pedagogichni nauky*. 2015; 130: 334-339.
 28. Kot PV. Hygienic assessment of schedule training sessions of pupils of general educational establishments. In: *Sbornik materialov konferentsii*, Minsk: BGMU; 2016. pp. 242-245.
 29. Kuchma V, Tkachuk E, Efimova N. [Hygienic assessment of the intensification of educational activity of children in modern conditions]. *Voprosy shkolnoy i universitetskoy meditsiny i zdorovia*. 2015; 1, 4-11.
 30. Coltok L. [The intensification of the educational process as part of the modernization of higher school education]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*. 2015; 14: 275-282.
 31. Zakon Ukrainy «Pro osvitu». VVR, 2017; № 38-39, st. 380.
 32. Verbytskyi VV. [Formuvannya kluchovykh kompetentnosti uchniv – osnovne zavdannia navchalnoho zakladu]. *Formuvannya bazovykh kompetentnosti u vykhovantsiv pozashkilnykh navchalnykh zakladiv Hranmna*. K, 2013; 32-37.
 33. Andreeva O. [The study of family influence on the success of teaching the youngest students]. *Internet-zhurnal «Naukovedeniye»*. 2014; 5(24).
 34. Shchekina OA. [Family and school: harmonization of education values]. *Vestnik KGUKI*. 2015; 1, 3 s.
 35. Kostanjevec S, Jerman J, Koch V. The Influence of Nutrition Education on the Food Consumption and Nutrition Attitude of Schoolchildren in Slovenia. *US-China Education Review*. 2012; 11: 953-964.
 36. Polka NS, Yatskovska NYa, Platonova AG, Dzhurinska SN, Shkuro VV. et.al. [Peculiarities of day routine among senior aged schoolchildren]. *Dovkillia ta zdorovia*. 2013; 2(65), 30-35.
 37. Puchkova AN, Tkachenko ON, Dorokhov VB. [The stabilizing role of daytime sleep with fatigue caused by continuous of mental work]. *Sotsialno-ekologicheskiye tekhnologii*. 2016; 1, 67-75.
 38. Kuchma VR. *Gigiyena detey i podrostkov*. Moskva: GEOTAR-Media; 2008. 480 s.
 39. Social determinants of health and well-being among young people : Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) study : international report from the 2009/2010 survey / edited by Candace Currie ... [et al.].
 40. Barros RM, Silver EJ, Stein RE School recess and group classroom behavior. *Pediatrics*. 2009; 123 (2): 431-436.
 41. Sydorenko TP, Berdnyk OV. Vplyv riznykh chynnykiv na protses formuvannia zdorovia zdorovykh pidlitkiv // *Medychni perspektyvy*. 2010; V.15; 4, 106-109.
 42. Bodnar IR, Kindzera AB. Leisure of Ukrainian schoolchildren and place of motor functioning in it. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016;5:10–18. doi:10.15561/18189172.2016.0502

(received 07.12.2018, published online 29.03.2019)

(одержано 07.12.2018, опубліковано 29.03.2019)