

УДК 613.955

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА ДНЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

© 2021 Н.В. Карпович, Н.А. Грекова, Ю.Н. Полянская

РУП «Научно-практический центр гигиены», г. Минск, Республика Беларусь

Контактная информация: e-mail: karpovich-nv@mail.ru*Ключевые слова:* режим дня; дети младшего школьного возраста; образ жизни современных школьников.

Рациональная организация режима дня лежит в основе комплекса мероприятий по профилактике нарушений состояния здоровья, является важным аспектом успешной адаптации детей к процессу школьного обучения. Образ жизни современных школьников характеризуется рядом особенностей, оцениваемых гигиенистами как факторы риска. Стремительное развитие информационных технологий, цифровой среды и формирование гиперинформационного общества существенно изменили условия роста и развития подрастающего поколения [1]. Исследователи отмечают, что уже в начальных классах в режиме дня школьников превалирует деятельность, не связанная с физической активностью [2]. Гиподинамия, ежедневное длительное использование электронных устройств приводят к увеличению зрительной и статической нагрузок, напряжению регуляторных систем.

Изучение режима дня школьников позволяет выявить характерные особенности распределения суточного бюджета времени современными детьми, определить приоритетные профилактические направления.

Цель: изучение организации режима дня современных младших школьников.

Материалы и методы исследования. Материалом послужили результаты анкетирования 1300 учащихся начальных классов (654 мальчика и 646 девочек) учреждений образования различных регионов Республики Беларусь. Статистическая обработка полученных данных выполнена с использованием программы Statistica (StatSoft Inc., США).

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что достаточно часто среди опрошенных имело место нарушение ре-

жима дня, рекомендованного для ребенка младшего школьного возраста. Практически половина опрошенных гуляет на свежем воздухе менее 2 часов в день (49,0 %), в том числе 9,8 % школьников отметили, что у них нет времени на прогулки и они совсем не проводят времени на свежем воздухе в течение дня. Среди первоклассников такой вариант ответа практически не встречался (0,3 %). Статистически значимо чаще, чем у второклассников (8,0 %), такой ответ отмечен у учеников третьих (17,0 %; $p = 0,01$) и четвертых (13,1 %; $p = 0,05$) классов, что, вероятно, связано как с возрастанием учебной нагрузки, так и с уменьшением участия родителей и школы в организации режима дня детей, увеличением времени использования электронных устройств.

Согласно санитарным правилам и нормам, продолжительность выполнения домашних заданий не должна превышать 1,2 часа во 2-м классе; 1,5 часа — в 3-м и 4-м классах. По результатам анкетирования длительное выполнение домашних заданий (более 1,5 часа) отметили 29,1 % опрошенных: от 9,2 % среди первоклассников до 41,9 % среди четвероклассников ($p = 0,001$). При этом у 5,1 % опрошенных (от 0,3 % в 1-х до 8,6 % в 4-х классах) выполнение домашнего задания занимало более 2,5 часа, что составляет более 10 % суточного бюджета времени.

Игры на компьютере и смартфоне, просмотр видеороликов и телевизионных передач являются распространенной формой досуга современных детей. Каждый 10-й опрошенный школьник отметил, что пользуется электронными устройствами более трех часов в день. Статистически значимо чаще такой ответ встречался сре-

ди учащихся 3-х (14,9 %) и 4-х (15,0 %) классов, в сравнении с учащимися 1-х и 2-х классов (5,7 и 7,7 % соответственно, $p = 0,05$).

Практически треть (31,5 %) опрошенных детей ложатся спать позднее 22 часов, в том числе 7,2 % — позднее 23 часов. В связи с поздним отходом ко сну продолжительность ночного сна в будний день у 21,5 % опрошенных была недостаточной для детей данного возраста (менее 9 часов). Распространенность данного фактора риска среди учащихся 3-х и 4-х классов (30,1 и 27,2 % соответственно) была статистически значимо выше по сравнению с учащимися 1-х (9,9 %; $p = 0,001$) и 2-х (18,0; $p = 0,01$) классов.

Утренняя гимнастика присутствует в режиме дня 41,5 % опрошенных школьников: среди первоклассников и второклассников несколько реже (36,6 и 33,4 %), статистически значимо чаще среди третьеклассников (44,9 %) и четвероклассников (50,8 %; $p = 0,05$).

Характерной чертой образа жизни современных белорусских школьников является высокая популярность различных организованных дополнительных занятий по интересам, связанных как с двигательной активностью, так и предполагающих нахождение в позе сидя и высокую зрительную нагрузку. Среди опрошенных уча-

щихся первых классов регулярно занимаются в спортивных или танцевальных секциях 59,9 %, во вторых — 68,1 %, в третьих — 68,5 %, в четвертых — 69,1 %. В кружках, студиях художественного и технического творчества занимается половина школьников во всех возрастных группах (50,0—52,0 %). Необходимо отметить, что 13,7 % опрошенных занимается три и более раза в неделю, что может рассматриваться как дополнительный фактор риска развития нарушений осанки и зрения в связи с продолжительными зрительными и статическими нагрузками.

Заключение. Таким образом, с высокой частотой выявлены устранимые нарушения в распорядке дня младших школьников. Длительное ежедневное использование электронных устройств в сочетании с учебной нагрузкой создают дефицит времени, приводящий к сокращению продолжительности прогулок на свежем воздухе и ночного сна. Установлено, что распространенность большинства нарушений режима дня увеличивается от 1-го к 4-му классу. Коррекция режима дня представляет собой важный резерв здоровьесбережения и приобретает особую значимость в современных условиях широкого распространения электронных устройств, роста информационных и образовательных нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Храмов П.И. Гигиеническая безопасность жизнедеятельности детей в цифровой среде. Здоровье населения и среда обитания. 2016; 8: 4—7.

2. Задорожная Л.В., Макеева А.Г., Хомякова И.А. Основные характеристики диеты, режима сна и физической активности современных российских школьников начальных классов. Вестник Московского университета. Серия XXIII. Антропология. 2018; 2: 76—84.