

2. При сопоставлении ответов обучающихся выявлено, что субъективно качество питания лучше в школе Верх-Исетского района. Школьники Октябрьского района считают, что приготовленные блюда имеют непривлекательный внешний вид и качество.

3. Среди школьников следует провести профилактические мероприятия, направленные на формирование правильного пищевого поведения и предупреждение развития пагубных привычек. Это могут быть тематические классные часы для обучающихся, включение данных вопросов в план проведения родительских собраний.

4. Полученные в ходе исследования данные являются поводом для более детального изучения вопросов об организованном питании школьников, а также основанием для разработки свода рекомендаций по улучшению организации питания в общеобразовательных учреждениях.

## **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Распространенность ожирения у детей дошкольного и школьного возраста в Российской Федерации / Конь И. Я., Волкова Л. Ю., Коростелева М. М. и др. // Вопросы детской диетологии. – 2011. – Т.9, №4. – С. 5-8.
2. Кучма В.Р. Основы формирования здоровья детей: учебник. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2016. — 315 с.
3. Котова И.Б., Канаркевич О.С. Психология вкусовых ощущений и восприятия // Гуманизация образования. – 2009. – № 1 – С. 26-33.
4. Международный взгляд на аспекты профилактических мер по борьбе с развитием метаболического синдрома у детей / Шулаев А.В., Шикалева А.А., Шавалиев Р.Ф. и др. // Вопросы современной педиатрии. – 2022. – Т.21, № 1. – С. 51-54.

## **Сведения об авторах**

А.А. Панюта – студент  
А.В. Мироненко – студент  
Т.Ю. Орлова – студент  
Ю.С. Галиева – студент  
И.А. Рыжкова – ассистент

## **Information about the authors**

A.A. Panyuta – student  
A.V. Mironenko – student  
T.Yu. Orlova – student  
Yu.S. Galieva – student  
I.A. Ryzhkova – assistant

УДК: 613.6.02

## **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАСПИСАНИЯ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССОВ**

Юлия Максимовна Рогожкина<sup>1</sup>, Ольга Сергеевна Попова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»  
Минздрава России, Екатеринбург, Россия  
<sup>1</sup>yulechka-rogozhkina@mail.ru

### **Аннотация**

**Введение.** Окружающие ребенка факторы образа жизни и образовательного процесса оказывают большое влияние, как на физическое здоровье, так на нервно-психическое. Их неправильная организация является причиной возникновения патологий. **Цель исследования** – провести исследование организации учебного процесса у учащихся младших классов общеобразовательной школы. **Материалы и методы.** В исследовании приняли участие 14 детей в возрасте 7-8 лет, учащиеся второго класса Муниципального казенного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы (МКОУ СОШ). Методы анализа: аналитический метод – для оценки расписания и организации урока, описательный метод – для изложения результатов. **Результаты.** При анализе расписания были выявлены нарушения: неправильное распределение предметов по сложности: максимальная нагрузка наблюдалась в понедельник, четверг, пятницу. По результатам хронометража двух уроков установлено, что нагрузка распределена с учетом динамики умственной работы и чередованием нескольких видов деятельности. По итогам анкетирования обучающихся было отмечено позитивное и ответственное отношение к образовательному процессу и школе. **Обсуждение.** Полученные результаты анализа расписания соотносятся с данными ряда исследований, отмечено превышение нормируемой учебной нагрузки. **Выводы.** При изучении образовательного процесса учащихся второго класса, можно сделать вывод, о нарушении гигиенических требований при составлении расписания уроков. **Ключевые слова:** расписание, хронометраж урока, режим дня.

### **HYGIENIC ASSESSMENT OF THE LESSON SCHEDULE AND THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE SECOND GRADE STUDENTS**

Julia M. Rogozhkina<sup>1</sup>, Olga S. Popova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Ural State Medical University, Yekaterinburg, Russia

<sup>1</sup>yulechka-rogozhkina@mail.ru

### **Abstract**

**Introduction.** Surrounding factors of lifestyle and education process have a huge influence on physical and neuropsychiatric health. Their wrong timing is the main reason of pathologic occurrence. **The aim of the study** – to research of timing young pupils' education process. **Materials and methods.** In research took a part fourteen seven-eight years old students, who study in second class Municipal state educational institution of secondary general education school. **Method of analysis.** Analytical method (for analysis of lessons timing), descriptive method (to present results). **Results.** In analysis process were discovered some disturbances: wrong timing of hard and easy lessons: maximal load was on Monday, Thursday and Friday. According to the results of the timing, it was established that load was distributed by dynamic mental work and alternation of different types of working. According the results of pupils' questioning was discovered positive and responsible attitude to

education process. **Discussion.** This results of analysis of timing correlate with results of series of researches, was established a raise of load more than standard level. **Conclusions.** After scrutiny of pupils' education process, we can make a conclusion about disturbance of hygiene requirements when timing is compiling.

**Keywords:** schedule, lesson timing, daily routine.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Здоровье любого человека формируется на протяжении всей жизни, однако ключевые факторы, такие как режима дня, питание, организация образовательной деятельности и двигательная активность, особо значимы в детском возрасте.

Режим дня вырабатывает рефлексy, которые в той или иной мере влияют на здоровье: частые прогулки, здоровый сон, правильное питание, занятие спортом, правильно организованный учебный и образовательный процесс. В случае несоблюдения режима дня растет риск формирования различных патологий.

Увеличивает риски возникновения патологий в детском возрасте неправильная организация образовательного процесса. К ней относятся такие аспекты, как чрезмерная учебная нагрузка, несоблюдение физиологических и гигиенических требований к организации уроков, несовершенство учебных программ.

Таким образом, окружающие ребенка факторы образа жизни и образовательного процесса оказывает большее влияние, как на физическое здоровье, так на нервно-психическое. Дети, не справившиеся с физиологическим стрессом, находятся в группе риска по возникновению заболеваний [1].

**Цель исследования** – провести исследование организации режима дня и учебного процесса у учащихся младших классов общеобразовательной школы.

## **МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ**

В исследовании приняли участие дети в возрасте 7-8 лет учащиеся второго класса Муниципального казенного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы (МКОУ СОШ). Всего приняли участие 14 человек, из них 7 участников мужского пола и семь участниц женского пола.

Используемые методы анализа: аналитический метод – для оценки расписания и организации урока, описательный метод – для изложения результатов.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ**

Оценка расписание проводилась на соответствие требования санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (СанПиН 1.2.3685-21). В соответствии с положением, уроки у учащихся младших классов данной школы проходят в первую смену, продолжительность урока составляет 40 минут (без учета учащихся 1 класса), промежутки между уроками представляют собой малые перемены по 10 минут и одна большая перемена, равная 15 минутам, между вторым и третьим уроком,

распределение уроков по трудности соблюдено. Регламентированные облегченные учебные дни в течение недели соблюдаются, преимущественно выбирается четверг, к обычным урокам добавляются занятия музыки, технологии, внеурочной деятельности (СаНПиН 1.2.3685-21 – Таб. 6.6; СаНПиН 2.4. 3648-20 – 3.4.15). Выявлено, что расписание для учащихся первого класса составлено с учетом необходимых норм, учебная нагрузка также соответствует. Для учащихся 2-4 классы расписание составлено нерационально, т.к. ежедневно вынуждены посещать 5 уроков, так же по шкале трудности, максимальная нагрузка наблюдается в понедельник, четверг (4класс) и пятницу, а минимальная вторник и четверг.

Проведен хронометраж двух уроков: математики и окружающего мира.

В расписании математика стоит вторым уроком. Расположение урока в расписании соответствует гигиеническим требованиям. Урок длился на протяжении 40 минут. Анализируя структуру урока, за это время было организовано 5 видов деятельности, такие как устный счет, викторина, решение равенств на время, решение задач, объяснение домашнего задания. На каждый вид деятельности было уделено 2-7 минут. По характеру мысленной деятельности урок был направлен на воспроизведение знаний с элементами логического задания и решение логических задач. В ходе урока преподаватель использовал графические, символические, печатные учебные пособия по предмету и сенсорную интерактивную доску. Проведена оценка эмоционального состояния учащихся: на протяжении всего урока более 2/3 учащихся эмоционально, радостно и с готовностью почувствовали в учебном процессе. На 20 минуте урока учитель уделит время кратковременной физической активности. Внимание было уделено и позе учащихся, поза чередовалась в соответствии с видом деятельности. (СаНПиН 2.4. 3648-20 – п. 3.5.13). Результаты хронометража данного урока: расчет учебной активности составил 76%, что соответствует нормам (60-80%), процент отвлеченности равен 24%, а процент реакции возбуждения 41%. (СаНПиН 2.4. 3648-20 – п. 3.4.16)

В расписании пятым уроком стоит окружающий мир. Урок длился на протяжении 41 минуты. Анализ структуры урока: за это время было организовано 5 видов деятельности, такие как объяснение новой темы, решение загадок, ответы на вопрос, объяснение домашнего задания. На каждый вид деятельности было отведено 1-5 минут. По характеру мысленной деятельности урок был направлен на воспроизведение знаний без изменений. В ходе урока преподаватель использовал графические, изобразительные; печатные учебные пособия по предметам, сенсорную интерактивную доску, изображения. Проведена оценка эмоционального состояния учащихся: на протяжении всего урока более 2/3 учащихся эмоционально, радостно и с готовностью почувствовали в учебном процессе. На 10 минуте урока учитель уделит время физической активности. Внимание было уделено и позе учащихся, поза чередовалась в соответствии с видом деятельности. (СаНПиН 2.4. 3648-20 – п. 3.5.13). Проведен хронометраж данного урока. Расчет учебной активности составил 77%, что соответствует нормам (60-80%), процент отвлеченности

равен 23%, а процент реакции возбуждения 55%. (СанПиН 2.4. 3648-20 – п. 3.4.16).

Было проведено анкетирование с целью выявления удовлетворенности школьников учебным процессом. Выявлено, что 64% (9 человек) учащихся любят школу и чувствуют себя комфортно в школьной среде. Всем детям нравится учебная атмосфера, 64% (9 человек) считают, что имеют достаточно друзей в своем классе. Перерывы дети проводят разнообразно, некоторые заняты рисованием, другой заняты творческой деятельностью. Дети считают, что урок - неотъемлемая часть учебного процесса, поэтому 64% (9 человек) проголосовали против отмены уроков. Был проведен анализ режима обучения и отношения к нему. Любимым уроком считается физкультура (57% - 8 человек). Сложным уроком, по мнению учеников, является математика (78% - 11 человек), дети тратят больше времени на выполнение домашнего задания по этому предмету. Чтение в 57% (9 человек) опрошенных относить к предметам с легкими домашними заданиями. Окружающий мир (28% - 4 человек) считают не сложным предметом. Особое внимание уделяется и продолжительности выполнения домашнего задания. По результатам анализа, 78% (11 человек) учащихся делают домашнее задание сразу после школы. В свободное время дети посещают дополнительные занятия: чаще девочки заняты танцами, рисованием и шитьем, также фортепиано, мальчики посещают секцию футбола, танцы, меньше шитье, самбо и бисер. При оценке режима дня школьников установлено, что ранний отход ко сну отмечается у 42,9% (6 человек) детей, однако 14,3% (2 человек) ложатся спать позже 23:00. Ранний подъем отмечается у 28,6% (4 человек) детей и 35,7% (5 человек) просыпаются в интервале 7:00-7:30 утра.

### **ОБСУЖДЕНИЕ**

Полученные мною результаты исследования схожи с данными работы Александровой И.Э. «Гигиеническая оценка школьного расписания в условиях активного использования на уроках электронных средств обучения», Федеральное государственное автономное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России). При анализе расписания была отмечена схожая тенденция: максимальная учебная нагрузка у учащихся начальной школы наблюдается в понедельник и пятницу [2].

Результаты оценки хронометража в работе отличаются от данных исследования Перменко К.П., Игценко А.Р. «Исследование работоспособности школьников на уроках методом хронометража», Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тихоокеанский государственный университет» (ТОГУ). Висследуемой мною МКОУ СОШ, уроки организованны в соответствии с гигиеническими требованиями [3].

### **ВЫВОДЫ**

Выявлены нарушения в расписании и организации уроков. Учебная нагрузка превышает нормативы, план уроков не соответствует равномерному распределению объема работы. Во время занятия уделялось мало времени

динамическим паузам, к концу урока наблюдалось сниженная концентрация внимания, пониженная заинтересованность в материале, сонливость, неусидчивость. На уроках математики и окружающего мира была отмечена высокая учебная плотность, количество видов деятельности было превышено. В конце учебного дня мной было отмечено эмоциональное и физическое переутомление, выражающееся в сонливости, плохом аппетите, снижении интереса к учебе, раздражительности, головной боли, эмоциональном выгорании.

По результатам выявлено положительное отношение к школе, дети заинтересованы в учебном процессе и позитивно настроены на учебу, так же они понимают важность и значение предметных уроков.

Обнаружены нарушения в режиме дня у школьников: сокращена продолжительность ночного сна. В связи с нарушением режима сна возможно снижение работоспособности, повышенная утомляемость.

## **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Садретдинова И., Федосеева Я., Калеева М., Маслова М., Хусяинова А. Состояние здоровья современных детей и подростков // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 10. Ч. 2
2. Александрова И.Э. «Гигиеническая оценка школьного расписания в условиях активного использования на уроках электронных средств обучения» // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 1. 2020.
3. Перменко К.П., Игценко А.Р. «Исследование работоспособности школьников на уроках методом хронометража»// сборник «Материалы секционных заседаний 59-й студенческой научно-практической конференции тогу». 2019.
4. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" – Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 28.09.2020 г. № 28.

## **Сведения об авторах**

Ю.М. Рогожкина – студент

О.С. Попова – старший преподаватель

## **Information about the authors**

J.M. Rogozhkina – student

O.S. Popova – Senior Lecturer of the Department

УДК: 316.624

## **ИССЛЕДОВАНИЕ СКЛОННОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К РАЗЛИЧНЫМ ФОРМАМ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Татьяна Викторовна Рябухина<sup>1</sup>, Анна Анатольевна Исакова<sup>2</sup>, Людмила Леонидовна Липанова<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»  
Минздрава России, Екатеринбург, Россия