

подоконниках. Так, загрязненные стены отражают свет в 2 раза меньше, чем недавно покрашенные. Закопченный потолок уменьшает освещенность комнаты на одну треть.

Показатели естественной освещенности в комнатах общежития 3-го этажа, находящихся в диапазоне от 2,8 до 5%, что соответствует гигиеническим нормативам.

Выводы:

1. В жилых комнатах на 1-ом этаже общежития наблюдается недостаточный уровень естественной освещенности из-за наличия загораживающих конструкций, тогда как на 3-ем этаже показатели естественной освещенности соответствует гигиеническим нормативам.

2. Для улучшения светового режима на первом этаже рекомендуется использование достаточного искусственного освещения, которое нормируется СанПиН 2.2.1/2.1.1.1.1278-03 «Гигиенические требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий».

3. Для отделки стен в помещении рекомендуется использовать светлые оттенки, что будет оказывать тонизирующее действие, создаст хорошее настроение, улучшит протекание основных процессов высшей нервной деятельности.

Литература:

1. Мазаев В.Т. Коммунальная гигиена: учебник / В.Т. Мазаев, Т.Г. Шлепнина; под ред. В.Т. Мазаева. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 704 с. : ил.

2. СанПиН 2.2.1/2.1.1.1.1278-03. Гигиенические требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий: утв. постановлением Гл. гос. сан. врача РФ от 08.04.2003 N 34 (ред. от 15.03.2010). – М., 2003.

3. СанПиН 2.1.2.2645-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям проживания в жилых зданиях и помещениях: утв. постановлением Гл. гос. сан. врача РФ от 10.06.2010 N 64 // Российская газета. – 2010. – 21 июля.

4. СП 23-102-2003. Естественное освещение жилых и общественных зданий: утв. постановлением Госстроя России от 18.06.2003 N 63. - М., 2005.

5. СП 52.13330.2011 (Актуализированная редакция СНиП 23-05-95). Естественное и искусственное освещение: утв. приказом Министерства регионального развития РФ от 27 декабря 2010 г. N 783. - М., 2011.

УДК 616.31-084

**Н.Н. Баязитова, А.А. Красноперова, Н.Л. Хачатурова
ОЦЕНКА ОБУЧАЮЩЕГО УРОКА ПО ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА
СРЕДИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет

Екатеринбург, Российская Федерация

N.N. Bayazitova, A.A. Krasnoperova, N.L. Khachaturova
**ASSESSMENT OF THE TRAINING LESSON OF ORAL CAVITY HYGIENE
AMONG ELEMENTARY SCHOOL PUPILS**

Department of hygiene and ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

Контактный e-mail: Ania-2707@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы актуальности гигиены полости рта среди учеников начальной школы. Во время исследования был проведен опрос школьников в устной форме, а также анкетирование. В ходе проведенного исследования стало ясно, что не все ученики разбираются в вопросах относительно гигиены полости рта. Для привлечения школьников к профилактике заболеваний полости рта была проведена профилактическая беседа.

Annotation. The article deals questions of relevance of oral cavity hygiene among elementary school pupils. Our research included oral survey of school students, and also questioning. The conducted research shows that not all the pupils understand questions concerning hygiene of an oral cavity. For involvement of pupils to prevention of diseases of an oral cavity preventive discussion has been led.

Ключевые слова: гигиена полости рта, начальная школа.

Keywords: hygiene of an oral cavity, elementary school.

Одной из самых полезных привычек, которую нужно прививать, начиная с раннего детства, и которая, несомненно, оказывает влияние на всю жизнь человека, является правильный уход за зубами и полостью рта [1]. Ведь только эти навыки смогут обеспечить ребенку здоровые, красивые и крепкие зубы, избавив его от множества медицинских и социальных проблем. Если ребенка вовремя приучить к чистке зубов, это окажет только положительное влияние на формирование общих навыков гигиены ребенка [2].

Цель исследования – оценка уровня знаний относительно гигиены полости рта у учеников начальной школы 8-9 лет, а также проведение профилактической беседы среди них.

Материалы и методы исследования

Участниками исследования стали ученики 2 класса школы № 69 города Екатеринбурга. В опросе приняли участие 28 человек. Исследование проходило в несколько этапов. Для начала необходимо было выяснить остаточный уровень знаний о гигиене полости рта, для чего было проведено анкетирование, содержащее в себе вопросы, касающиеся знаний о профилактике стоматологических заболеваний. Следующим этапом стало

интерактивное занятие, включающее краткий лекционный курс, акцентирующий внимание на профилактику кариеса, технику чистки зубов. Помимо этого состоялись игровые задания на закрепление полученных знаний. Конечным этапом было проведение викторины, оценивающей функциональность и эффективность проведенного исследования. Всем детям были розданы зубные щетки в качестве поощрения.

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе проведенного исследования стало ясно, что не все школьники разбираются в вопросах относительно гигиены полости рта. Как показано на рисунке 1, 50% детей считают, что чистить зубы нужно три раза в день.



Рис. 1. Ответы школьников на вопрос «Сколько раз в день нужно чистить зубы?»

Несмотря на это, стоит отметить, что почти все ученики (82%) знают, что кариес — стоматологическое заболевание, со временем приводящее к разрушению зуба. Также дети понимают, что злоупотребление сладким вредит здоровью зубов, так как возникает риск развития кариеса.

В ходе анкетирования было установлено, что 89% детей, как видно из рисунка 2, регулярно посещают стоматолога.



Рис. 2. Ответы школьников на вопрос «Посещаете ли Вы стоматолога?»

В конце урока была проведена викторина, позволяющая определить эффективность профилактической беседы с детьми. По итогам данной викторины было выяснено, что 100% детей осознали важность правильного ухода за полостью рта, так как это может привести к стоматологическим заболеваниям.

Выводы:

1. В целом мероприятие имело положительный характер, чему поспособствовало создание комфортной атмосферы в классе в результате интерактивного, а не только лекционного характера обучения.

2. Большинство учеников понимает, что сладкое оказывает вред на здоровье зубов, вызывая кариес.

3. Многие школьники узнали новый важный материал, который не всегда проговаривается на уроках ОБЖ, биологии и на некоторых других предметах.

4. По всем показателям имеется тенденция к повышению уровня знаний о гигиене полости рта, а значит, снижение риска развития кариеса и других заболеваний.

Литература:

1. Кулаков А.А., Шестаков В.Г., Колесник А.Г. Организация системы профилактики основных стоматологических заболеваний детского населения России. Концепция. - М.: ГЭОТАО МЕДИА, 2006. - С. 96.

2. Сунцов В.Г., Леонтьев В.К. Стоматологическая профилактика у детей. Нижний Новгород. - М.: Мед.книга, 2001. - С. 344.

УДК 613.955

**О.А. Березина, Л.Л. Липанова
ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**O. A. Berezina, L.L. Lipanova
HYGIENIC ASSESSMENT OF NUTRITION IN EDUCATIONAL
INSTITUTION**

Department of Hygiene and Ecology
Ural state medical University
Yekaterinburg, Russian Federation

Контактный e-mail: lesia.berezina@yandex.ru