

## Характерные особенности режима дня современных школьников

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

Республиканское унитарное предприятие «Научно-практический центр гигиены», г. Минск, Беларусь

Образ жизни современных школьников характеризуется рядом особенностей, оцениваемых гигиенистами как факторы риска. Гиподинамия, ежедневное длительное использование электронных устройств приводят к увеличению зрительной и статической нагрузок, напряжению регуляторных систем.

**Материалы и методы** Проведен анкетный опрос 1300 учащихся начальных классов (654 мальчика и 646 девочек) учреждений общего среднего образования различных регионов Республики Беларусь.

**Результаты** Установлено, что достаточно часто среди опрошенных имели место нарушения режима дня, рекомендованного для ребенка младшего школьного возраста. Практически половина опрошенных гуляют на свежем воздухе менее 2 часов в день (49,1 %), в том числе 9,8 % школьников отметили, что у них нет времени на прогулки, и они совсем не проводят время на свежем воздухе в течение дня.

Длительное выполнение домашних заданий (более 1,5 часов) 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 первых до 8,6 % в четвертых классах) выполнение домашнего задания занимало более 2,5 часов, что составляет более 10 % суточного бюджета времени.

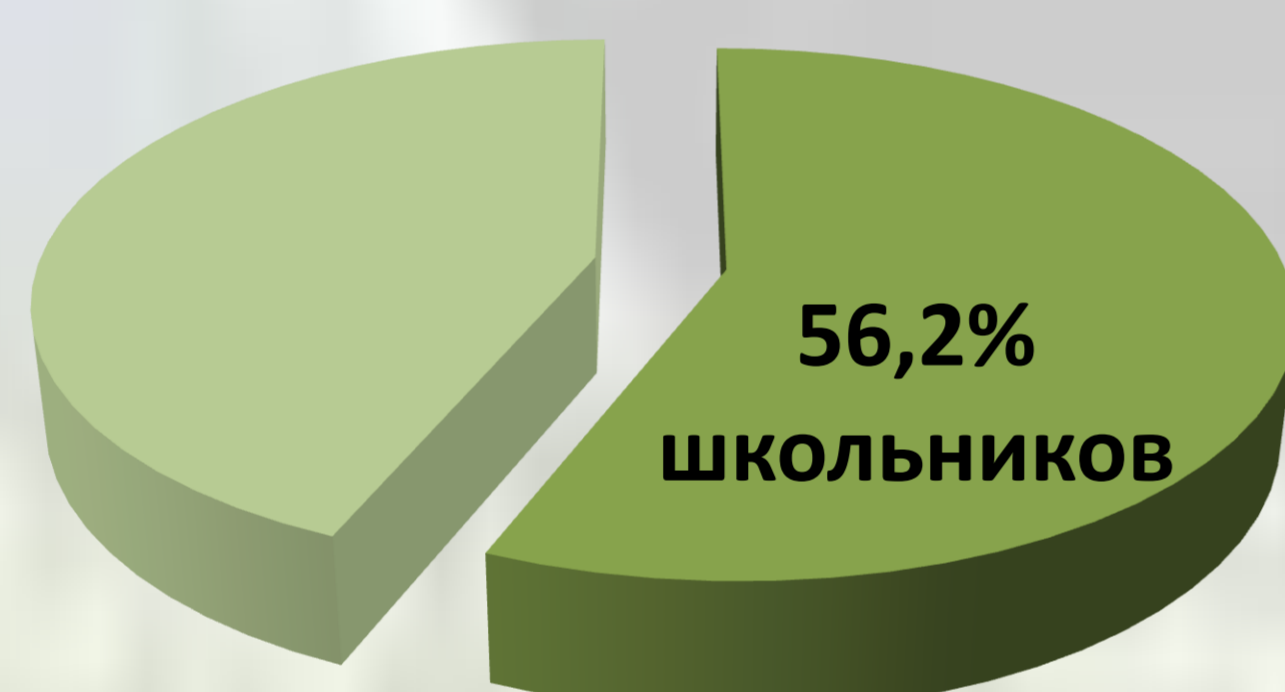
Нахождение на свежем воздухе менее 2 часов в день



Использование электронных устройств более 3 часов в день



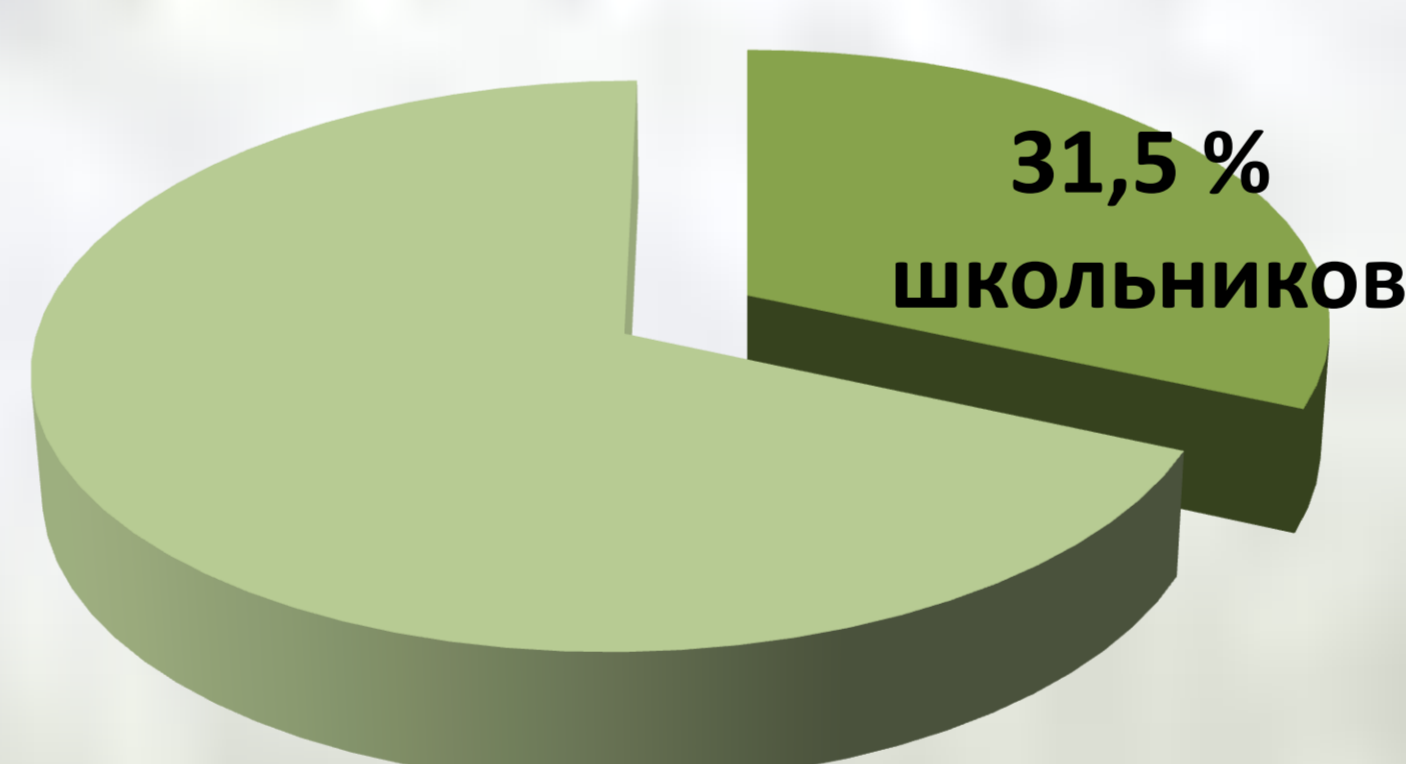
Отсутствие утренней гимнастики



Выполнение домашних заданий более 1,5 часов



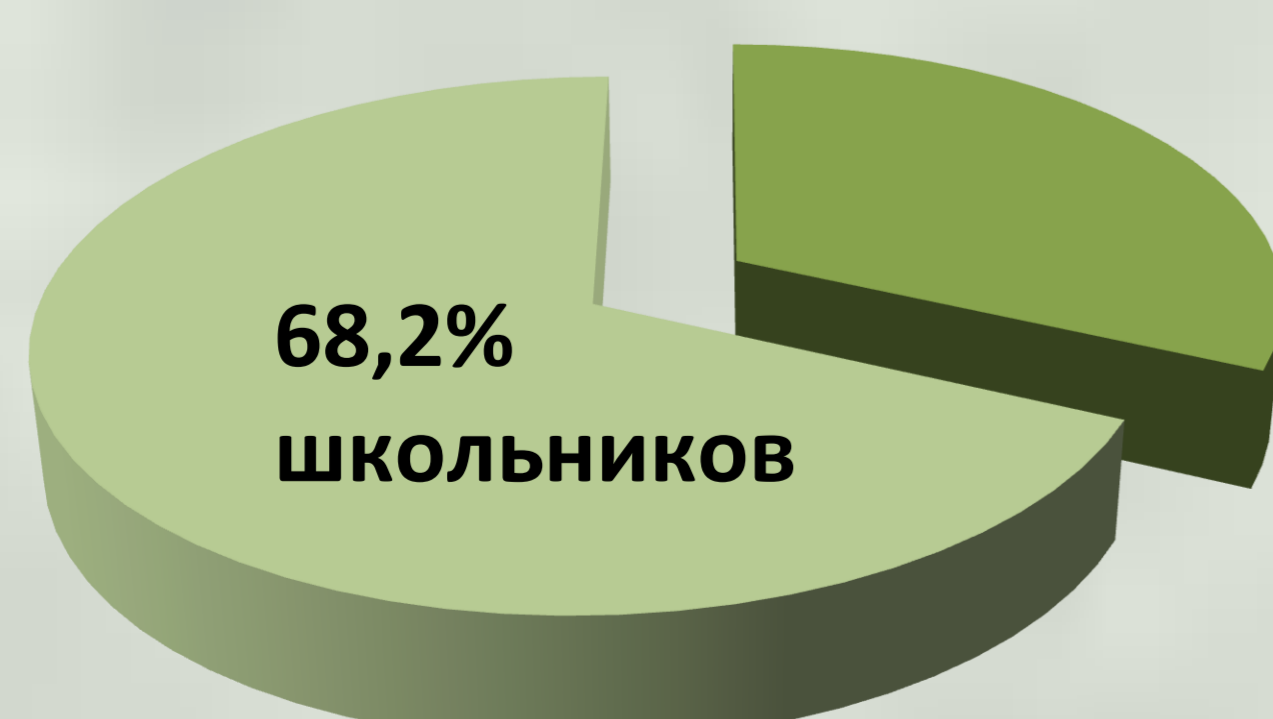
Поздний отход ко сну (позднее 22 часов)



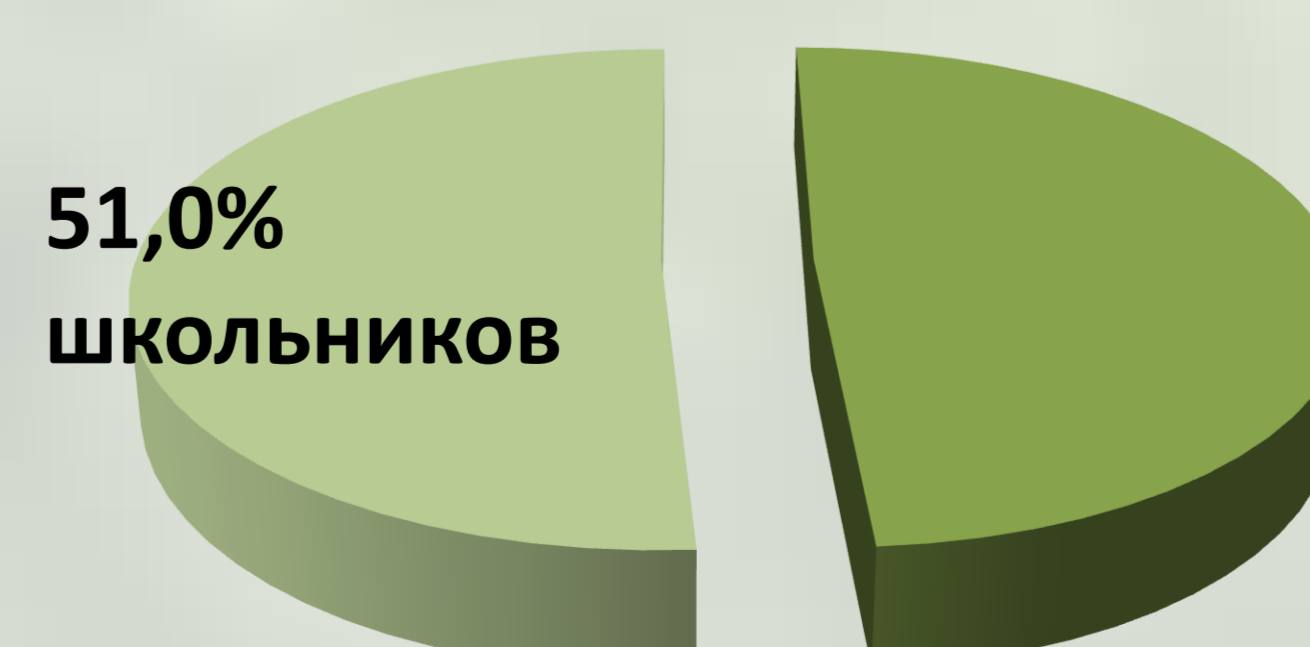
В связи с поздним отходом ко сну продолжительность ночного сна в будний день у 21,5 % опрошенных была недостаточной для детей данного возраста (менее 9 часов). Распространенность данного фактора риска среди учащихся третьих (30,1 %) и четвертых классов (27,2 %) была статистически значимо выше, в сравнении с учащимися первых (9,9 %,  $p < 0,001$ ) и вторых (18,0,  $p < 0,01$ ) классов.

Характерной чертой образа жизни современных белорусских школьников является высокая популярность различных организованных дополнительных занятий по интересам.

Занимаются в спортивных и танцевальных секциях



Занимаются в кружках, студиях художественного и технического творчества



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 первого к четвертому классу.