

духовне здоров'я». Отриманні результати дозволяють узагальнити дані у такі фактичні висновки.

- Більшість опитаних пов'язує поняття «здоров'я» із фізичним аспектом на емоційними проявами (психологічна складова).
- Число опитаних із розумінням комплексного підходу до здоров'я мізерне. якщо респондент приділяє увагу тілу, розумовому та культурному розвитку, то забуває про духовність і соціальний аспект, або навпаки. Є незначний відсоток тих, хто упускає одну складову здоров'я, але активно працює над іншими трьома.
- Надзвичайно великий вплив на формування культури ЗСЖ мають соціальні мережі та меседжері – 61% учасників у відповідь на запитання, – «Звідки ви берете інформацію про правильне харчування, правила заняття спортом, норми моралі та комунікації?» вибрали «соц. мережі та меседжері» одним із варіантів відповіді.

Хоч результати отриманні із міні-дослідження, проте, на нашу думку, вони демонструють загальну тенденцію в країні. Значна частина молодого населення не вважає доцільним турбуватися про духовну та психологічну складові здоров'я як другорядні, або неважливі. Першочерговим завданням стають модні тенденції у підтриманні красивої зовнішності. Дослідження показують, що такий підхід до проблеми здоров'язбереження не може бути повноцінним, отже не може дати гармонійного результату. Лише з рівномірним розподілом уваги та зусиль для розвитку усіх чотирьох складових здоров'я (фізичної, психологічної, духовної та соціальної) можна сподіватися досягти бажаного результату та підняти здоров'язбереження населення на достатній та хороший рівень.

#### **Список використаних джерел**

1. Іонова О.М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема / О.М. Іонова, Ю.С. Лук'янова. – [Електронний ресурс]: режим доступу [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/PPMB/texts/2009-01/09iomppp.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts/2009-01/09iomppp.pdf).
2. Новописьменний С.А. Здоров'язбережувальна компетентність школяра та шляхи її формування// Полтавський національний педагогічний університет імені в.г. Короленка «Молодий вчений» № 2.2 (54.2) лютий, 2018р.. – [Електронний ресурс]: режим доступу <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/2.2/6.pdf>
3. Опитування. Збереження і зміцнення здоров'я — невід'ємна складова національного майбутнього України. – [Електронний ресурс]: режим доступу <https://docs.google.com/forms/d/1eB-Tx8ChcVYumiwVwSPZnxyXbFQuCuV2RxmW0CL4Nmc/edit>

**Проців Г.П.,** вчитель-методист, вчитель хімії, біології і екології,  
Бережанська школа-гімназія ім. Богдана Лепкого,  
Тернопільське відділення МАН України

## ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДПОВІДНОСТІ УЧНІВСЬКИХ СТОЛІВ ДО ЗРОСТУ УЧНІВ БЕРЕЖАНСЬКОЇ ШКОЛИ-ГІМНАЗІЇ ІМ. БОГДАНА ЛЕПКОГО

**Анотація.** У статті розглянуто питання про важливі аспекти гігієни учнів, вплив способу життя дитини на її здоров'я та фізичний розвиток. Важливо у навчальних закладах створити умови для здоров'язбереження, а свою діяльність провадити зважаючи на цей важливий аспект.

**Ключові слова:** *здоровий спосіб життя, фізичний розвиток дітей, постава, гігієна шкільних меблів.*

Найважливішим державним завданням сьогодення є забезпечення всебічного гармонійного розвитку дітей, їх правильного естетичного і фізичного виховання, що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, розвиває компетенції і серед них здоров'язберігаючі. У Цілях розвитку тисячоліття особливе місце приділено питанням здоров'я дітей та здоровому способу життя в цілому [4].

Організм людини знаходиться в тісному зв'язку з умовами його існування. Гігієна ставить своїм завданням знайти засоби для зменшення дії несприятливих чинників навколишнього середовища, що впливають на людину і, одночасно з цим ставить завдання використати і застосувати такі природні та штучні фактори, які можуть сприятливо діяти на організм, можуть збільшити його працездатність та підвищити опірність до захворювань і до інших шкідливих впливів, пише Ірина Даценко [2, с. 219-225]. Тому для здоров'язбереження учнів важливу роль відіграє гігієна шкільних меблів.

Перше ознайомлення учнів зі школою і своїм класним кабінетом починається з парти. Сучасну школу без парт уявити собі вкрай важко, хоча мало хто знає, що парта — це досить «молодий» винахід, що з'явився близько 120 років тому і вигадав її відомий російський гігієніст Федір Ерісман [7].

Оскільки школярі більшу частину дня проводять в школі, тому важливим чинником у формуванні постави відіграють шкільні меблі. Учнівські столи повинні відповідати зросту школярів.

Особливу увагу слід звертати на формування постави учнів. Відомо, що все частіше зустрічається у школярів порушення постави, такі як сколіоз, лордоз, кіфоз, а одним із факторів розвитку його є те, що шкільні меблі не відповідають зросту учнів, а при розсаджуванні учнів необхідно враховувати їх фізичні і фізіологічні особливості. У школярів дуже часто від неправильного сидіння за партою спостерігається викривлення хребта - сколіоз [3, с. 12].

Зотова Н.В. вважає, що найчастіше неправильна постава розвивається в дитинстві, і причини можуть бути різноманітними: незручні шкільні парти, сидячи за якими діти сутуляться; високий зріст, котрий змушує ніяковіти і сутулитися; брак упевненості в собі також змушує дітей утягувати голову в плечі; постійні зауваження щодо постави призводить до того що, дитина

починає соромитися постави і сутулиться ще більше; стреси і нервозність тримають м'язи у напруженні; недостатня активність.

У наш час випускаються спеціальні меблі (парти, секретери), призначені для учнів молодших, середніх та старших класів. Ці меблі зручні й відповідають гігієнічним вимогам [1, с. 21]. В майбутньому у школах будуть замінені парти, і особливо на такі де є регулювання їх висоти. Таким чином, грамотний вибір сучасних меблів дозволяє забезпечити школяреві фізіологічно правильну пряму посадку і здорову поставу.

Метою статті є представлення результатів дослідження відповідності зросту учнів 5-11 класів Бережанської школи-гімназії ім. Богдана Лепкого (далі – гімназії) до розмірів шкільних парт та столів. Відповідно меті складені завдання дослідження: зробити антропометричні виміри учнів гімназії; зробити заміри шкільних парт і встановити їх відповідність гігієні меблів; провести маркування учнівських столів; встановити потребу у заміні (корекції) шкільних меблів.

Фізичний розвиток кожної дитини і дитячої популяції в цілому визначається генетичними факторами, соціально-гігієнічними умовами життя і є показником якості медичного забезпечення системою охорони здоров'я. Відхилення у фізичному розвитку пов'язані з генетичними факторами, станом харчування, хронічними хворобами, руховою активністю, кліматом, місцем проживання та іншими впливами зовнішнього середовища [5].

За таблицею, яку склав В. В. Бунак середній шкільний вік починається у 8-12 років у хлопців та 8-11 років для дівчат. Підлітковий вік охоплює 13-16 років для хлопців та 12-15 років дівчата. Юнацький вік починається з 17-21 для юнаків та 16-20 років для дівчат. Так, як різниця фізичного розвитку між хлопцями і дівчатами появляється у середньому шкільному віці, тому необхідно знати їх відмінності. В середньому школярі закінчують навчання в школі в 16-18 років, тому необхідно згадати про юнацький вік.

Середній шкільний вік характеризується інтенсивним зростанням і збільшенням розмірів тіла. Річний приріст довжини тіла досягає 4-7 см головним чином за рахунок подовження ніг. Маса тіла додається щорічно на 3-6 кг. Найбільш інтенсивний темп зростання хлопчиків відбувається в 13-14 років, коли довжина тіла додається за рік на 7-9 см. А у дівчаток відбувається інтенсивне збільшення зростання в 11-12 років у середньому на 7 см.

У підлітковому віці швидко ростуть довгі трубчасті кістки верхніх і нижніх кінцівок, прискорюється ріст у висоту хребців. Хребетний стовп підлітка дуже рухливий. Надмірні м'язові навантаження, прискорюють процес закріплення, можуть уповільнювати зростання трубчастих кісток в довжину. У цьому віці швидкими темпами розвивається і м'язова система [6].

Характерним для середнього і старшого шкільного віку є загальна перебудова органів і систем, значна інтенсифікація росту і розвитку організму. Перебудова організму викликає збільшену загальну чутливість, змінюється динамічна рівновага між першою і другою сигнальними системами,

відбувається ослаблення вищого рівня вдиху, а також хвилинного об'єму дихання та життєвої ємності легень. Характерним є те, що статеві відмінності проявляються у специфіці обмінних процесів, у темпі росту й розвитку окремих систем і організму в цілому. Відзначається інтенсивний ріст міокарду і подальше наростання маси м'язів і м'язової сили. Рухи дітей стають чіткішими. Так, у віці 16 років у хлопчика маса серця удвічі більша, ніж у 10 років. Кровоносні судини розвиваються повільніше, ніж серце, і просвіт судин на одиницю маси серця зменшується. У підлітків пульс становить 78—80 на 1 хвилину, в той час як у новонародженого він дорівнює 135—140 на 1 хвилину. Тиск крові з віком збільшується і досягає 120/70 мм рт. ст. [2, с. 219-225].

У юнацькому віці майже закінчується процес окостеніння більшої частини скелета. Зростання трубчастих кісток в ширину посилюється, а в довжину сповільнюється. Інтенсивно розвивається грудна клітина, особливо в юнаків. Скелет здатний витримувати значні навантаження. Розвиток кісткового апарату супроводжується формуванням м'язів, сухожилів, зв'язок. М'язи розвиваються рівномірно і швидко, у зв'язку з чим збільшується м'язова маса і зростає сила. У цьому віці відзначається асиметрія в збільшенні сили м'язів правої і лівої половини тіла. Це передбачає цілеспрямований вплив (з великим ухилом на ліву сторону) з метою симетричного розвитку м'язів правої і лівої сторін тулуба. У цьому віці з'являються сприятливі можливості для виховання сили і витривалості м'язів.

У старшому шкільному віці в порівнянні з попередніми віковими групами спостерігається зниження приросту в розвитку кондиційних і координаційних здібностей [6].

На жаль, на сьогоднішній день більша частина школярів відстає у фізичному розвитку. Це в основному пов'язано з їхнім способом життя, адже вони ведуть малорухливий спосіб життя, проводячи більшу частину вільного часу біля комп'ютера. Також на фізичний розвиток впливає харчування, тому необхідно вживати корисну для здоров'я їжу. В 9-11 класах збільшується розумове навантаження, тому щоб підтримувати фізичний розвиток організму необхідно: раціонально харчуватися, спати не менше 8 годин на день, гуляти на свіжому повітрі, уникати виснаження.

На початок кожного навчального року спільно із слухачами секції «Біологія» Бережанської філії МАН проводимо антропометричні вимірювання учнів 5-11 класів і встановлюємо відповідність учнівських столів до зросту учнів Бережанської школи-гімназії ім. Богдана Лепкого. Для цього ми зробили маркування учнівських столів у всіх кабінетах гімназії. Маркування в гімназії були виконані відповідно до Таблиці 1 в жовтні 2015 року.

Відповідно до Таблиці 1 за столами групи А повинні сидіти учні зростом до 130 см.; столи групи Б призначені для учнів зростом від 131 до 144 см.; столи групи В призначені для учнів зростом від 145 до 159 см.; столи групи Г призначені для учнів зростом від 160 до 174 см.; столи групи Д призначені для учнів зростом вище 175 см.

Таблиця 1

## Основні розміри учнівських столів

Група стола	Висота стола над підлогою (см)	Колір маркування
А	до 52	Жовтий
Б	52-58	Червоний
В	58-64	Голубий
Г	64-70	Зелений
Д	70-76	Білий

Для того, щоб дізнатися до якої групи належить учень можна використовувати емпіричну формулу Н. Карташихіна: порядковий номер букви дорівнює (зріст учня, см – 100)/15. Наприклад: для учня зростом 150 см, порядковий номер – 3 ((150 – 100)/15). Отже, нормативною для учня зростом 150 см є партя групи В.



Вимірювання учнівських столів проводилося вимірювальною паличкою як показано на світлині 1.

Провівши дослідження учнівських столів у гімназії ми встановили, що до групи А відноситься – 0 парт, до групи Б відноситься – 0 парт, до групи В відноситься – 5 парт, до групи Г відноситься – 47 парт, до групи Д відноситься – 111 парт, що відповідно становить 0%, 0%, 3,07%, 28,83% і 68,1%.

*Рис. 1. Вимірювання розмірів учнівських столів вимірювальною паличкою*

Дослідивши зріст учнів гімназії ми встановили, що до групи А відносяться – 2 учнів; до групи Б відносяться – 22 учнів; до групи В відносяться – 69 учнів; до групи Г відносяться – 65 учнів; до групи Д відносяться – 13 учнів. За цим дослідженням ми з'ясували, що для забезпеченості гігієни учнів гімназії необхідні: 1 партя – групи А; 11 парт – групи Б; 35 парт – групи В; 33 парти – групи Г; 7 парт – групи Д. Я встановила, що в гімназії бракує: 1 парти – групи А; 11 парт – групи Б; 30 парт – групи В. Але при цьому виявилось, що 14 парт – групи Г і 104 парти – групи Д не відповідають зросту учнів.

В приміщенні гімназії є 18 кабінетів, із них 14 є класними приміщеннями, а решта – профільними. В хіміко-біологічному кабінеті проводяться уроки для учнів 6-11 класів, в інформатичному – для учнів 1-11 класів, в фізичному - для учнів 7-11 класів, в кабінеті ДПЮ - для учні 10-11 класів.

Важливим елементом основ здоров'язбереження учнів в гімназії є самоконтроль за змінами їх росту та відповідністю розмірів меблів, а саме парт, які відповідають гігієнічним вимогам.

**Висновки та перспективи дослідження.** Виконавши дослідження по відповідності учнівських столів у Бережанській школі-гімназії ім. Богдана Лепкого до зросту гімназистів ми дійшли таких висновків:

- 1). За допомогою вимірювальної палички здійснено вимірювання учнівських столів і встановлено, що учнівські столи, які наявні в гімназії відповідають гігієнічним нормам.
- 2). Проведене маркування учнівських столів показало, що в гімназії присутні парти групи В, Г, і Д.
- 3). За результатами маркування учнівських столів ми дійшли висновку, що для забезпечення гігієни меблів для учнів гімназії необхідно: одна парта групи А, 11 парт - групи Г, 30 парт – групи В.
- 4). Ми виявили учнівські столи у кількості 118, які не відповідають зросту учнів, які на даний час навчаються в гімназії, а саме: 14 парт групи – Г і 104 парти – групи Д.

Отже, більша частина учнівських столів, які наявні в гімназії не відповідають зросту наявних учнів, тому є потреба у їх заміні (або корекції). Якщо б усі учнівські парти були із механічним регулюванням, то можна було б уникнути їх невідповідності зросту упродовж усього навчання учнів.

Фізичний розвиток кожної дитини визначається генетичними факторами, соціально-гігієнічними умовами життя і є показником якості медичного забезпечення системою охорони здоров'я. Грамотний вибір шкільних меблів дозволяє забезпечити школяреві фізіологічно правильну пряму посадку і здорову поставу, що покращує та зміцнює стан його здоров'я.

#### **Список використаних джерел**

1. Білик Е. В. Валеологія: Довідник школяра. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2005. - 511с.
2. Даценко І. І. Гігієна і екологія людини: Навчальний посібник. – Львів, Афіша, 2000. – 248 с.
3. Зотова Н. В. Дівчаче дозвілля на всі 100%. – Харків, Школа, 2013. - 368 с.
4. <http://www.un.org.ua/ua/tsili-rozvytku-tysiacholittia/tsili-staloho-rozvytku>.
5. [http://epidruchniki.com/content/365\\_51\\_Zakonomirnosti\\_ta\\_sychasni\\_tendencii\\_fizichnogo\\_rozvitky\\_di\\_tei\\_riznogo\\_viky.html](http://epidruchniki.com/content/365_51_Zakonomirnosti_ta_sychasni_tendencii_fizichnogo_rozvitky_di_tei_riznogo_viky.html).
6. [http://mamovediya.com.ua/1302\\_fizichniy-rozvitok-ditey-seredn-ogo-ta-starshogo-shkil-nogo-vikou.html](http://mamovediya.com.ua/1302_fizichniy-rozvitok-ditey-seredn-ogo-ta-starshogo-shkil-nogo-vikou.html).
7. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0>

**Розновська Н.Є.,** старший вчитель,  
Тернопільський навчально-виховний комплекс  
«Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів-  
економічний ліцей №9 імені Іванни Блажкевич»