



ISSN 2519-2132 (online)
ISSN 0369-8041 (print)

Охорона здоров'я дітей та підлітків

український міжвідомчий збірник

Матеріали
науково-практичної онлайн-конференції
з міжнародною участю

**ЗДОРОВ'ЯСПРИЯТЛИВЕ ТА БЕЗПЕЧНЕ
СЕРЕДОВИЩЕ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ:
ВИКЛИКИ, ПОШУКИ, ТЕНДЕНЦІЇ**

25 жовтня 2024 р.

Матеріали
науково-практичної онлайн-конференції
з міжнародною участю

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗІОЛОГІЇ, ПАТОЛОГІЇ
ТА ОРГАНІЗАЦІЇ МЕДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ПІДЛІТКІВ**

13–14 листопада 2024 р.

1–2

2024

Охорона здоров'я дітей та підлітків

Український міжвідомчий збірник

Збірник є правонаступником попереднього, заснованого в 1970 році.

Засновник — Державна установа «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків Національної академії медичних наук України» (ДУ «ІОЗДП НАМН»).

1-2[37-38] 2024

ISSN 2519-2132 (online)

ISSN 0369-8041 (print)

ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Засновано у 1970 році

видається двічі на рік

ЗАСНОВНИК І ВИДАВЕЦЬ

Державна установа

«Інститут охорони здоров'я дітей
та підлітків Національної академії
медичних наук України»

АДРЕСА РЕДАКЦІЇ

ДУ «ІОЗДП НАМН»

пр. Ювілейний, 52-А

61153, м. Харків, Україна

Тел. редакції:

+38(050) 323-10-06

E-mail: journal@iozdp.org.ua

<https://journal.iozdp.org.ua>

Рекомендовано для розміщення через Інтернет та друку
Вченою радою ДУ «ІОЗДП НАМН»
(протокол № 14 від 10.12.2024 р.)

Головний редактор: Г. М. Даниленко
(д-р мед. наук, професор, директор ДУ «ІОЗДП НАМН»)

Заступник головного редактора: В. О. Диннік
(д-р мед. наук, заст. директора ДУ «ІОЗДП НАМН»)

Відповідальний секретар: М. Л. Водолажський
(канд. мед. наук, заст. директора ДУ «ІОЗДП НАМН»)

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Багацька Н. В. (Харків), Богмат Л. Ф. (Харків),
Бугай А. Ю. (Орхус, Данія), Диннік В. О. (Харків),
Кашіна-Ярмак В. Л. (Харків), Кукуруза Г. В. (Харків),
Лебець І. С. (Харків), Левенець С. О. (Харків), Майоров О. Ю. (Харків),
Михайлова Е. А. (Харків), Пархоменко Л. К. (Харків),
Пересипкіна Т. В. (Харків), Плехова О. І. (Харків),
Подрігало Л. В. (Харків), Пую І. Л. (Кишинев, Молдова),
Рак Л. І. (Харків), Турчина С. І. (Харків), Шевченко Н. С. (Харків)

Свідоцтво про державну реєстрацію Серія КВ № 24678-14618Р
від 29.10.2020 р.

Підписано до друку 19.12.2024 р.

Формат — 60 x 84/8

Папір офсет. Друк офсет.

Ум. друк. арк. — 10,11

Замовлення №

Наклад 200 прим.

Відповідальність за зміст, добір та викладення фактів у статтях несуть автори, за зміст та оформлення інформації про лікарські засоби - замовники. Передрук опублікованих статей можливий за згоди редакції та з посиланням на джерело.

Видання призначено для фахівців галузі охорони здоров'я.

відчужуються або маскуються. Людина намагається звільнитися від страждань через підвищення активності: надмірно завантажує себе роботою або іншою діяльністю. Нерідко невивільнений біль або інші приховані почуття «соматизуються», тобто перетворюються на тілесні страждання, які, згодом, людина видає за причину свого пригніченого стану, хоча насправді саме психологічні проблеми провокують фізіологічні недуги.

Ознаками цього типу депресії є: зарозумілість, придушена злоба, неухильність, звинувачення оточуючих у своїх невдачах, відчуття себе жертвою, упертість, підвищена активність, збільшення ваги тіла, зниження потреби в сні, стриманість, ворожість, частіше буває в юнацькому віці, підвищена трудова і соціальна активність, тяга до подорожей, іронія, сарказм, безшабашність, розгул, булімія (підвищений апетит), полідипсія (підвищена спрага), посилення тяги до паління, алкоголю, медикаментам.

Ще десять років тому спеціалісти навіть не припускали виникнення депресивних переживань у юнаків. Проте найновіші дослідження підтверджують реальність цих депресій, особливо які починаються в період підлітковості та вказують на наявність у даній віковій групі багатьох ознак «дорослої» депресії.

На жаль, депресія в юнацькому віці часто не розпізнається та не піддається корекції, тому що батьки й учителі зазвичай не розуміють, що за негативним настроєм приховуються серйозні психологічні проблеми. Депресія в юнаків виявляється, як правило, нестандартними характеристиками. До того ж учень усе ще не здатний достатньою мірою вербалізувати свої переживання.

Психологічні дослідження показують, що перший період депресії в середньому виявляється у 13 років. Частота депресій різко зростає у віці 12–16 років, досягає піку в 14–15 років, а потім поступово знижується. Поведінка депресивного юнака характеризується грубістю, конфліктністю, сексуальними експериментами, зниженням, з відтінком дисфорійності настроєм із готовністю до гетеро- й аутоагресії. Такі особливості психічного стану створюють основу для конфліктів з оточуючими, а загрози покарання породжують страх і тривогу, що збільшує суїцидальну небезпеку й мотивує суїцидальну поведінку. Статистика свідчить, що юнацький суїцид займає відповідне місце (після травм та невиліковних хвороб) у смертності дітей цього віку.

Тому під час здійснення заходів психологічного супроводу освітнього процесу в школі практичним психологом закладу приділяється увага профілактиці виникнення та процесу подолання депресії в учнів юнацького віку через вивчення процесу адаптації учнів 10 класу до умов навчання в старшій школі.

Одним з важливих кроків у розпізнанні і виявленні депресії в учнів 10 класу є діагностичне обстеження, яке полягає у проведенні тестових методик та спостереження під час уроків і перерв.

Під час діагностичного обстеження учнів 10 класів використовується методика «Шкала депресії» (Т. Балашової), яка визначає ступень прояву депресії у старшокласників.

Згідно «Шкали депресії» (Т. Балашової) вдалося з'ясувати, що, в попередньому році, а саме в 2023–2024 навчальному році, результати щодо визначення ступеню прояву депресії наступні:

Вищезазначені результати методики свідчать про те, що в 63% учнів 10 класів відсутні ознаки депресії, 37% учнів мають ознаки легкої депресії, яка обумовлена напруженою ситуацією, що легко компенсується за рахунок відпочинку та переключення на інші види діяльності.

В 2024–2025 навчальному році, результати щодо визначення ступеню прояву депресії за методикою «Шкала депресії» (Т. Балашової) мають наступні результати: вищезазначені результати методики свідчать про те, що в 45% учнів 10 класів відсутні ознаки депресії, 55% учнів мають ознаки легкої депресії, яка обумовлена напруженою ситуацією, що компенсується за рахунок відпочинку та переключення на інші види діяльності.

Порівнюючи результати обстежень за методикою, які проводились два роки поспіль, необхідно зазначити, що: кількість учнів з результатом «відсутня депресія» знизилась на 18%, тим часом кількість учнів з результатом «легка депресія» підвищилась на 18%.

Підсумовуючи отримані результати, необхідно зазначити, що виникає необхідність надання рекомендацій учасникам освітнього процесу.

Рекомендовано: практичному психологу школи :

- прийняти участь у годинах психолога, виховних годинах по запиті класного керівника;
- за запитом прийняти участь у батьківських зустрічах у 10 класі;
- надавати за запитом консультативну допомогу, проводити просвітницьку діяльність з вчителями,

батьками учнів, учнями щодо вирішення конфліктів, налагодження стосунків між учнями та дорослими, професійного вибору, формування навичок стресостійкості, умінь саморегуляції.

Класному керівнику:

- під час уроків створювати комфортну психологічну атмосферу;
- сприяти розвитку в учнів почуття колективізму, формування умінь і навичок стресостійкості, саморегуляції, дотримання учнями прав і обов'язків у школі, згуртування класного колективу, вибору професії шляхом проведення тематичних виховних годин у формі інтерактивних занять.

Адміністрації школи:

- сприяти підвищенню рівня психологічної обізнаності педагогічних працівників шляхом залучення

вчителів до заходів, які сприяють формуванню умінь та навичок щодо використання правил педагогічного такту та етики, інтерактивних форм проведення уроків, використання ситуації успіху на уроках, проведенню психологічних хвилин, рухових хвилинок та фізхвилинок під час уроків.

Вчителям — предметникам :

- під час уроків створювати комфортну психологічну атмосферу;
- при виникненні конфліктних ситуацій під час спілкування з класом на уроці, між учнями, між вчителем і учнем, використовувати шлях співпраці та компромісу та вирішувати ситуацію після уроку;
- використовувати під час занять інтерактивні форми і методи навчання, диференційований підхід з метою набуття учнями навичок та умінь конкурентоспроможної особистості випускників школи;
- сприяти позитивному налаштуванню учнів відносно школи, класу, умов навчання і виховання шляхом просвіти учнів щодо розвитку особистості майбутнього випускника, дотримання статуту школи, виробки уміння адаптуватись в умовах освітнього закладу, в умовах воєнного стану, використання навичок саморегуляції учнями.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ОБ'ЄКТИВНІ КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ТА ГІГІЄНІЧНІ НОРМАТИВИ

Сергета І. В., Дреженкова І. Л., Теклюк Р. В., Дякова О. В., Процюк Л. О., Тисевич Т. В., Дмитришен П. В., Хричіков Д. О.

Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, м. Вінниця
serheta@ukr.net

Процес навчання у закладі вищої освіти пред'являє високі вимоги не тільки до раціональної організації навчальної діяльності, але й, насамперед, до здоров'я студентської молоді. Дійсно, високий рівень напруженості розумової праці справляє негативний вплив на молодий організм дівчат і юнаків, що призводить до зниження рівня здоров'я. Водночас підвищення рухової активності студентів у період навчання до меж гігієнічно-обґрунтованих величин сприяє гармонійному розвитку інтелектуальних і фізичних здібностей молодих людей.

Мета дослідження. Метою наукової роботи є наукове обґрунтування фізіолого-гігієнічних принципів оптимізації рухової активності сучасних студентів.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження, в ході яких під наглядом перебували понад 300 студентів у віці від 19 до 21 років, проводились на базі Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова на підставі використання гігієнічних, психофізіологічних, психолого-педагогічних, епідеміологічних, медико-соціологічних методів та сучасних методів статистичного аналізу.

Результати та обговорення. Дані комплексної гігієнічної оцінки рівня звичної рухової активності сучасних студентів, які навчаються в умовах закладів вищої освіти, засвідчують той факт, що її критеріальними показниками слід вважати значення добових енерговитрат — $10246,55 \pm 144,45$ кДж у дівчат і $12902,93 \pm 246,30$ кДж у юнаків ($p < 0,001$), величини кількості локомоцій в добовому циклі — $16138,34 \pm 306,05$ кроків у дівчат і $17468,56 \pm 329,94$ кроків у юнаків ($p < 0,001$), тривалість динамічного компоненту у добовому бюджеті часу — $164,95 \pm 3,54$ хв у дівчат і $170,87 \pm 4,04$ хв у юнаків ($p > 0,05$). У структурі тижневого циклу найбільш високий рівень показників рухової активності реєструється у понеділок, найменший — у неділю.

Встановлено, що найбільш інформативним критерієм визначення особливостей рухової діяльності студентської молоді, який відзначається відсутністю виражених індивідуально-обумовлених відмінностей впродовж тижневого циклу та має чіткий взаємозв'язок з іншими критеріями її оцінки є величини добових енерговитрат дівчат і юнаків. В ході здійснення гігієнічної оцінки режиму дня і способу життя студентів у залежності від рівня рухової активності встановлено, що найменша кількість осіб з негативними суб'єктивно- (ступінь напруження навчального процесу, рівень нервово-емоційної напруженості, особливості самопочуття наприкінці навчальних і вихідних днів тощо) та об'єктивно- (рівень захворюваності тощо) значущими проявами спостерігаються серед дівчат і юнаків, рівень добових енерговитрат яких коливається в межах від 9000 до 11000 кДж серед перших та від 11000 до 13500 кДж серед других. В таких умовах реєструється і найбільша кількість кореляційних зв'язків ($r_s = 0,28-0,52$, $p < 0,05-0,001$) між окремими характеристиками організації навчальної і позанавчальної діяльності, показниками адаптаційних можливостей організму дівчат і юнаків.

Результати, одержані під час дослідження провідних психофізіологічних корелят вищої нервової діяльності (швидкість простої і диференційованої зорово-моторної реакції, рухливість і зрівноваженість нервових процесів) та соматосенсорного аналізатора (координація рухів) студентської молоді, засвідчують той факт, що найбільш значущі, позитивні за своїм змістом показники, які відзначають найбільш високий рівень функціональної готовності їх організму до успішного виконання навчальної діяльності, спостерігається серед студентів, визначальними рисами рухової активності яких є значення добових енерговитрат в межах від 9000 до 11000 кДж (дівчата) та в межах від 11000 до 13500 кДж (юнаки), водночас, найменш значущі показники, у разі визначення характеристик вищої нервової діяльності реєструються серед студентів, рівень добових енерговитрат яких перевищує 11000 кДж (дівчата) та 13500 кДж (юнаки), у випадку визначення характеристик соматосенсорного аналізатора серед студентів, рівень добових енерговитрат яких не досягає 9000 кДж (дівчата) та 11000 кДж (юнаки).

Під час здійснення гігієнічної оцінки особливостей формування характеристик функцій уваги, розумової та фізичної працездатності студентів, визначено, що незважаючи на їх достатню мозаїчність, найоптимальнішими потрібно визнати дані, властиві для дівчат і юнаків, рівень добових енерговитрат яких також коливається в межах від 9000 до 11000 кДж серед перших та від в межах 11000 до 13500 кДж серед других, що відзначається найбільш збалансованим виконанням тестових завдань, і, отже, намаганням на тлі певного уповільнення швидкості намагання підвищити якість виконуваної роботи, зменшити кількість помилок тощо.

Застосування процедур кластерного аналізу в ході проведення прогностичної оцінки провідних показників адаптаційних можливостей та рівня навчальної успішності за професійно-орієнтованими дисциплінами, надало можливість виділити 3 провідних кластерних угруповання характеристик функціонального стану організму студентів, які справляють найбільш виражений вплив на їх величини, а саме: зорово-моторний швидкісний (показники латентного періоду простої і диференційованої зорово-моторної реакції), зорово-сенсорний (показники критичної частоти злиття світових миготінь і ефективності праці, яка виконується) та інтегративно-координаційний (ряд показників, що відображують як властивості основних нервових процесів і координації рухів, так і особливості таких функцій уваги, як ступінь втягування у діяльність, що виконується, та психічна витривалість) кластери.

Під час використання процедур факторного аналізу визначено, що найбільш суттєвий позитивний вплив на показники навчальної успішності за професійно-орієнтованими дисциплінами справляють такі фактори, як «функціональний стан зорової сенсорної системи», «функціональний стан координації рухів» та «функціональний стан вищої нервової діяльності». Проте частка їх дисперсії у загальній структурі факторних навантажень відрізняється: серед студентів, рівень добових енерговитрат яких не перевищує 9000 кДж (дівчата) та 11000 кДж (юнаки), найбільш вагомий внесок властивий для такого фактору, як «функціональний стан зорової сенсорної системи» (у дівчат частка дисперсії складає 32,68%, у юнаків — 33,59%), серед студентів, значення добових енерговитрат яких коливаються в межах від 9000 до 11000 кДж (дівчата) та від 11000 до 13500 кДж (юнаки), — для такого фактору, як «функціональний стан вищої нервової діяльності» (у дівчат частка дисперсії становить 32,20%, у юнаків — 31,83%), серед студентів, рівень добових енерговитрат яких перевищує 11000 кДж (дівчата) та 13500 кДж (юнаки), — для такого фактору, як «функціональний стан координації рухів» (у дівчат частка дисперсії складає 32,20% — в другому, у юнаків — 31,83%).

Науково обґрунтовані гігієнічні нормативи рухової активності студентів, що ураховують особливості професійного зростання майбутніх фахівців та забезпечують найбільш значущий сприятливий вплив на процеси формування стану здоров'я і адаптаційні можливості їх організму. Як такі слід відзначити: величини добових енерговитрат — 9000–11000 кДж у дівчат і 11500–13500 кДж у юнаків; кількість локомоцій в добовому циклі — 14000–18000 кроків у дівчат і 15000–19000 кроків у юнаків; тривалість динамічного компоненту в добовому бюджеті часу — 130–180 хв у дівчат і 140–190 хв у юнаків.

Висновки. В ході проведених досліджень встановлено, що до числа провідних шляхів оптимізації рухової активності студентської молоді необхідно віднести:

здійснення постійного моніторингу та індивідуалізованої комплексної гігієнічної оцінки звичної рухової активності студентів на підставі визначення величин добових енерговитрат, кількості локомоцій та тривалості динамічного компоненту у добовому бюджеті часу;

урахування гігієнічних нормативів рухової активності студентської молоді, які забезпечують вагомий сприятливий вплив на процеси формування стану здоров'я і адаптаційні можливості організму майбутніх фахівців та обов'язкове досягнення їх значень в процесі організації навчального процесу у закладі вищої освіти та під час здійснення позанавчальної діяльності дівчат і юнаків;

наукове обґрунтування та запровадження профілактично обумовлених стратегій організації повсякденної навчальної і позанавчальної діяльності, розроблених з урахуванням значень гігієнічних нормативів рухової активності студентської молоді і комплексу заходів, спрямованих на раціональну організацію рухової діяльності сучасних студентів.