

## ВАЛЕОЛОГІЧНА ОЦІНКА НАВЧАЛЬНИХ ПРИМІЩЕНЬ

*Катерина Погоріла, Лідія Лось*  
*Теребовлянський НВК*

*Проведено аналіз валеологічних параметрів навчальних кабінетів, а саме: освітленості, температури, вологості, швидкості руху повітря та шумового забруднення. Виявлено основні параметри цих показників у межах навчального закладу.*

**Ключові слова:** освітленість, температура, вологість, рух повітря, шумове забруднення.

Класна кімната або навчальний кабінет є основним місцем проведення навчально-виховної роботи в школі. У них школярі проводять більшу частину часу, тому до гігієнічного стану цих приміщень пред'являються особливо високі вимоги.

**Актуальність теми.** Стан повітряного середовища проживання людини робить істотний вплив на її працездатність, самопочуття, настрої, фізичний стан. Фізичний стан повітряного середовища, відоме під назвою - мікроклімат, характеризується температурою, величиною атмосферного тиску, вологістю, швидкістю руху повітря і потужністю теплових випромінювань.

**Об'єкт дослідження:** гігієнічна оцінка мікроклімату класної кімнати.

**Предмет дослідження:** валеологічні вимоги до параметрів класної кімнати.

**Метою та завданнями нашого дослідження** є визначення якості повітряного середовища та ознайомлення учасників навчального процесу із його впливом на організм, принципами нормування окремих його параметрів.

**Дослідження поставленої мети передбачає виконання таких завдань:**

– Вивчити фізико-хімічні властивості повітря, їх вплив на здоров'я дітей і підлітків.

– Визначити гігієнічні вимоги до природного і штучного освітлення загальноосвітніх закладів.

Особлива увага в загальноосвітніх навчальних закладах приділяється освітленню навчальних приміщень. Оптимальне освітлення, при якому забезпечуються високий рівень зорових функцій і загальної працездатності учнів, становить 1000-1200 лк. (табл.1).

**Таблиця 1**

**Освітленість навчальних приміщень**

	I клас	II клас	III клас	IV клас	V клас	VI клас	VII клас
КПО 1 парта	300лк	830лк	320лк	930лк	380лк	240лк	2000лк
КПО 3 парта	200лк	830лк	320лк	900лк	380лк	200лк	1800лк
КПО 3 ряд	180лк	700лк	300лк	850лк	300лк	200лк	1500лк

В класах, де немає тьоль освітлення краще, жалюзі також знижують рівень природного освітлення, але їх можна відкрити. У I класі гімназії найгірший рівень освітлення, тому що вікна розташовані з північного боку. На останньому ряді освітлення також гірше, тому лікарі радять пересаджувати учнів щомісяця на інший ряд.

Штучне освітлення приміщень шкіл забезпечене люмінесцентними лампами та лампами розжарювання з відповідною арматурою, яка повинна давати розсіяне світло, бути безпечною та надійною. Рівень штучного освітлення навчальних приміщень шкіл при використанні ламп розжарювання 150 лк і 300 лк при лампах люмінесцентних.

Режим освітленості відіграє істотну роль у регуляції біологічних ритмів. В умовах інтенсивної освітленості поліпшується ріст і розвиток організму.

Інтенсивність освітленості робочого місця має велике значення для профілактики порушень зору, особливо при роботах, що вимагають зорової напруги. При поганому або неправильному освітленні знижується розумова працездатність.

Температура повітря в класах і кабінетах 17-20° С. Температура класів, які знаходяться на 1 поверсі нашої школи – 19,5 градусів, на другому поверсі – тепліше 21-22 градуси (табл.2.).

Таблиця 2

**Температура і вологість повітря у навчальних приміщеннях**

Показники	I клас	II клас	III клас	IV клас	V клас	VI клас	VII клас
Відносна вологість повітря(%)	52	60	54	55	63	63	56
Температура повітря (°с)	19,5	19,5	20	21	21	21	20

У приміщеннях школи відносна вологість повітря є 40-60 %. Ми визначали вологість повітря гігрометром психрометричним. Аналіз відносної вологості у класних кімнатах показує, що вона відповідає нормі.

Швидкість руху повітря відповідно до гігієнічних вимог повинна бути 0,2-0,4 м/с. Вміст вуглекислоти в повітрі навчальних приміщень не повинен перевищувати 0,1 %, у спальних приміщеннях - 0,07 % (в атмосферному повітрі він становить 0,03 %).

6. Силу шуму вважають помірною, коли мову зрозуміло на відстані 2,5 м.

Ми гучність шуму та його частотний зміст з'ясовували за допомогою спеціального приладу – шумоміра. Робота учнів в умовах шуму негативно відображається на їх здоров'ї.

7. Серед зовнішніх факторів, що сприяють поліпшенню розумової працездатності суб'єктів навчально-виховного процесу, є вимоги до їх посадки за столом чи партою. Робоче місце має бути постійним.

Гігієнічне забезпечення оптимальних умов життєдіяльності дітей - основа збереження їх здоров'я.

Керівникам і вчителям загальноосвітніх навчальних закладів варто пам'ятати, що забезпечення санітарно-гігієнічних умов навчання, раціонального режиму праці та відпочинку, сприяє ефективному формуванню нового динамічного стереотипу трудової діяльності учня без особливої напруги.

**Література:**

1. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001.–416 с.
2. Давиденко І.М. Практикум з шкільної гігієни і фізичних вправ. – К.: Вища школа. – 1969р.
3. Державні санітарні норми 5.5.2.008-01 // Директор школи. – 2002. – № 38(230). – С. 3–30.
4. Латіна Г.О., І.О. Калиниченко // Моніторинг здоров'я школярів: міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів: наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 21-22 жовтня 2009 р.: тези доп. – Харків: ДУ «ІОЗП АМНУ», 2009 р. – С. 161–166.
5. Мешко Г.М. Професійне здоров'я педагога як умова ефективної виховної діяльності / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка. – 2005. – № 24. – С. 93–96.
6. Москаленко В.Ф. Відмінності в здоров'ї населення та стратегії досягнення рівності в охороні здоров'я.
7. Москаленко, В.М. Пономаренко // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2004. – № 1. – С. 5–9.
8. Подоляк - Шуило В.Г., Познанський С.С. Шкільна гігієна. - К.: Вища школа. - 1982р.
9. Фенчин К.М., Очкуренко О.М. Основні фізіологічні константи організму людини. – К.: Вища школа. – 1978р.
10. Шкільна гігієна. Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів. - К.: Вища школа. - 1971р.

**Abstract:**

**Pohorila Kateryna, Los Lidiia. VALEOLOGICAL EVALUATION OF EDUCATIONAL ROOMS.**

*The analysis of valeological parameters of the study rooms, namely: light, temperature, humidity, air velocity and noise pollution. The basic parameters of these indicators within the educational institution are revealed.*

**Key words:** *light, temperature, humidity, air movement, noise pollution.*