

ЗМІСТ

Передмова.....	10
Перелік скорочень.....	11
РОЗДІЛ 1.	
РОЗУМОВА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ УЧНІВ ЯК ГІГІЄНІЧНА ПРОБЛЕМА: ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ (Полька Н.С., Гозак С.В., Калиниченко І.О.).....	12
1.1 Фізіологічні механізми забезпечення адаптації школярів до навчання.....	13
1.2 Наукові підходи до гігієнічної оцінки розумової працездатності учнів	25
1.3 Розумова працездатність учнів в динаміці навчання (стислий аналіз попередніх наукових досліджень).....	29
Резюме до розділу 1.....	38
РОЗДІЛ 2	
РОЗУМОВА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СУЧАСНИХ УЧНІВ: ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ (Гозак С.В., Єлізарова О.Т.).....	39
2.1 Динаміка розумової працездатності та розвитку втоми учнів різних вікових груп протягом навчального дня.....	40
2.1.1 Динаміка розумової працездатності учнів 1-10 класів протягом навчального дня.....	40
2.1.2 Результати хронометражних досліджень за поведінковими реакціями учнів протягом навчального дня.....	53
2.2 Динаміка розумової працездатності та розвитку втоми учнів різних вікових груп протягом навчального тижня.....	58
2.2.1 Динаміка розумової працездатності учнів 1-10 класів протягом навчального тижня.....	58
2.2.2 Результати хронометражних досліджень за поведінковими реакціями учнів 5-9 класів протягом навчального тижня	65
Резюме до розділу 2.....	68
РОЗДІЛ 3.	
НАВЧАЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ (Гозак С.В., Єлізарова О.Т.).....	69
3.1 Ретроспективний аналіз навчального навантаження у загальноосвітніх навчальних закладах за 1970-2013 роки з позиції гігієни.....	70
3.2 Гігієнічна характеристика сучасних особливостей навчального процесу в Україні.....	79
3.3 Вплив факторів навчального процесу на розумову працездатність та розвиток втоми учнів.....	83
Резюме до розділу 3.....	94
РОЗДІЛ 4.	
СПОСІБ ЖИТТЯ СУЧАСНИХ УЧНІВ В КОНТЕКСТІ ЇХ ВПЛИВУ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ (Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Парац А.М., Станкевич Т.В.).....	95
4.1 Переважно статична діяльність: тенденції та вплив на розумову працездатність.....	95
4.2 Переважно динамічна діяльність: характеристика та вплив на розумову працездатність учнів.....	104
4.3 Нічний сон як детермінанта розумової працездатності учнів.....	117
4.4 Харчування учнів: сучасні особливості та вплив на розумову працездатність...	122
Резюме до розділу 4.....	131

РОЗДІЛ 5.	
СТАН ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ (Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Парац А.М., Станкевич Т.В.).....	132
5.1 Показники захворюваності учнів загальноосвітніх навчальних закладів.....	132
5.2 Характеристика самопочуття учнів.....	140
5.3 Особливості невротичних розладів у дітей шкільного віку.....	149
5.4 Динаміка змін розумової працездатності школярів 7-10 років залежно від наявності невротичних розладів (Калиниченко І.О., Заїкіна Г.Л., Латіна Г.О.)..	161
Резюме до розділу 5	172
РОЗДІЛ 6.	
РОЗРОБКА ГІГІЄНИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕДАТНОСТІ УЧНІВ (Гозак С.В., Єлізарова О.Т.).....	173
ЗАКЛЮЧЕННЯ	184
БІБЛОГРІФІЧНІ ПОСИЛАННЯ	185
ДОДАТКИ	211