

викладених в технічних паспортах, експлуатаційній, ремонтній та іншій документації, випущеної організаціями-виробниками.

Дотримуватися методики проведення уроку образотворчого мистецтва, інструкції з охорони праці вчителя образотворчого мистецтва школи.

На початку уроку вчитель повинен провести учням інструктаж з безпечного поводження в кабінеті образотворчого мистецтва з записом його в журнал інструктажів з безпеки життєдіяльності.

При проведенні уроку образотворчого мистецтва необхідно підтримувати дисципліну і порядок, уважно стежити за тим, щоб учні виконували всі вказівки вчителя образотворчого мистецтва, забезпечити безпечне проведення навчального процесу.

Не слід залишати учнів без нагляду під час проведення навчально-виховного процесу, дозволяти школярам самовільно залишати місце проведення уроку.

При використанні колючих і ріжучих інструментів (циркуль, ножиці, канцелярський ніж) слід брати їх тільки за ручки, не спрямовувати їх загостреною частиною на себе або на оточуючих.

При роботі з фарбами використовувати в якості ємності для води посуд з небитких матеріалів, обсягом не більше 200 мл. У разі пролиття кимось з учнів або вчителем води на підлогу, необхідно негайно зібрати її з підлоги. При попаданні фарби на шкіру, необхідно витерти фарбу вологою серветкою, при можливості вимити руки водою. Після закінчення роботи з фарбами, вчитель повинен прослідкувати, щоб учні вимили і витерли кисті, витерли за собою столи. Впродовж роботи необхідно тримати своє робоче місце в чистоті і порядку, дотримуватись санітарно-гігієнічних норм і правил особистої гігієни. Не захарачувати своє робоче місце і проходи до нього, контролювати вільність проходів між рядами учнів та евакуаційних виходів з кабінету.

Таким чином, питанням охорони праці та безпеки життєдіяльності у процесі здійснення освітнього процесу у школі надається важливого значення. У своїй професійній діяльності вчитель образотворчого мистецтва керується інструкцією з охорони праці під час виконання посадових обов'язків

#### Список використаних джерел:

1. Закону України «Про охорону праці» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2694-12#Text>
2. Організація охорони праці в школі <https://www.pedrada.com.ua/article/2021-ohorona-prats-v-shkol-bezpeka-jittedialnost>
3. Паршук С. М. Образотворче мистецтво з методикою навчання: [методичні рекомендації]. – 2020. – 81 с.

## **САНІТАРНО-ГІГІЄНІЧНІ УМОВИ ПРАЦІ УЧНІВ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

*Величко К.  
м. Полтава*

*Анотація. У статті подане поняття санітарно-гігієнічних норм та умов праці учнів у школі, показана роль трудового навчання. Описується вплив уроків трудового навчання на працездатність дитини у школі протягом робочого дня.*

*Ключові слова: санітарно-гігієнічні умови праці, трудове навчання, фізіологія праці, умовно-рефлекторні зв'язки.*

Дані фізіології і гігієни праці свідчать про те, що фізична праця, яка за своїм характером відповідає віковим можливостям організму і виконується в оптимальних гігієнічних умовах, сприяє розвитку як окремих органів і систем, так і в цілому організму дитини і підлітка.

У процесі трудового навчання учні набувають рухових навичок і вмінь; у них утворюються нові умовно-рефлекторні зв'язки, під впливом фізичної праці вдосконалюється координація рухів, зміцнюється кісткова система, розвивається м'язова система, поліпшується робота дихальної і серцево-судинної систем, підвищується обмін речовин.

Спеціальні дослідження показали, що в осіб, які займаються фізичною працею, обмін речовин відбувається інтенсивніше, ніж у тих, хто займається переважно розумовою працею. Установлено також, що для нормального функціонування організму витрати енергії на м'язову роботу повинні становити на добу не менше, як 5,0 - 5,4 МДж (1200 - 1300 ккал) у дорослих і 3, -4,2 МДж (800 - 1000 ккал) в учнів. Менші витрати на м'язову роботу негативно позначаються на процесах росту й розвитку дітей і підлітків.

Трудове навчання має велике значення як засіб переключення учнів з одного виду діяльності на інший, що, згідно з ученням І. М. Сеченова, найбільше сприяє відновленню працездатності [1].

Ці положення переконливо ілюструють дослідження. У звичайні навчальні дні, як показали спостереження, у більшості учнів працездатність порівняно з вихідними показниками (до початку занять) зростає до кінця першого уроку. Потім вона трохи коливається на цьому рівні протягом другого уроку і помітно знижується після третього уроку в учнів V класу і після четвертого уроку в учнів VI—VII класів. Дальші навчальні заняття проходять при прогресивному зниженні працездатності учнів.

Переключення учнів із загальноосвітніх предметів на трудове навчання з обробки деревини сприяє підтриманню їхньої працездатності на вищому рівні на наступних уроках. У дні, коли учні працюють у столярних майстернях, у кінці навчального дня в них помітна вища працездатність, ніж в інші дні. Проте під час роботи в майстернях у той самий день, але в різні години, ступінь працездатності учнів у кінці всіх занять виявляється різним. Наприклад, у V класі найменше зниження працездатності спостерігалось в тих випадках, коли уроки з праці проводилися на третій годині занять, а найбільше — на першій [2].

У міру переміщення роботи з обробки деревини з першої години занять до третьої в першій зміні збільшується процент учнів, що зберігають свою працездатність на рівні, близькому до вихідного (до початку уроків). Такі самі дані маємо, коли учні працювали в слюсарних майстернях.

Отже, є всі підстави для того, щоб розглядати трудове навчання як один з ефективних засобів позитивного впливу на фізичний розвиток організму учнів. Проте було б неправильно вважати, що це відбувається само собою, що не потрібне будь-яке гігієнічне нормування праці учнів.

Праця учнів у процесі трудового навчання ставить певні вимоги до організму, призводить до значних напружень вегетативних функцій організму і до збільшення м'язових зусиль, що супроводиться енерговитратами, які інколи перевищують оптимальні значення. Наприклад, за даними досліджень, на заняттях у майстернях учні V—VII класів витрачають (залежно від видів операцій) 0,5 - 0,9 МДж/год. (130- 208 /год.) на середню масу тіла учня [3].

Порівняння даних енерговитрат на уроках праці з віковими нормами показує, що на трудових заняттях вони вищі від оптимальних і наближаються до гранично допустимих значень. До цього слід додати, що в учнів ще не завершився розвиток багатьох органів і систем, які перебувають у фазі вдосконалення. Наприклад, у віці 12-14 років не закінчено ще формування кістково-м'язової системи, продовжуються зміни в структурі кісток та м'язів і відповідно до них змінюються функціональні можливості організму [2].

Ураховуючи значне фізіологічне напруження учнів у процесі трудового навчання і значні енерговитрати, треба зазначити, що серед проблем, які виникають у зв'язку з організацією і проведенням трудового навчання в середній школі, однією з найважливіших є визначення оптимального режиму роботи учнів [1].

Режим роботи має бути таким, щоб трудове навчання сприяло всебічному розвитку організму дітей, зміцненню їхнього здоров'я. Це стає можливим, коли учні в процесі роботи не перевтомлюються і функціональні зсуви різних систем організму не виходять за межі

фізіологічних коливань.

У зв'язку з цим постає питання про тривалість трудових операцій і перерв на відпочинок. Хронометражні спостереження показали, що при виконанні одноманітної роботи, особливо тоді, коли вона пов'язана зі значним фізичним навантаженням, збільшуються простої учнів. Так, коли в середньому простої забирали 17 % загального робочого часу, на уроках праці, де переважало обпилювання і зачищення, вони становили 25 - 30 %, особливо зростаючи в кінці другого уроку.

Взагалі характерно, що при виконанні одноманітних операцій з обробки матеріалів, пов'язаних із значною витратою енергії, корисний час роботи закономірно знижується від початку до кінця робочого дня, а кількість довільних перерв збільшується. Якщо ж робота характеризується зміною операцій, то корисний час роботи не зменшується і протягом усього періоду роботи не змінюється. Найбільший ефект як з погляду продуктивності праці, так і з фізіолого-гігієнічного погляду забезпечується поєднанням або чергуванням двох-трьох різних операцій, коли одноразова праця учнів не перевищує 10 хв., після чого має бути перерва на 3 - 5 хв.

Можливості створення оптимальних гігієнічних умов для роботи учнів залежать значною мірою від зовнішнього середовища, в якому відбувається трудовий процес (мікроклімат, освітлення, шум та ін.) [3].

Навчальні майстерні треба систематично провітрювати, бо виконання трудових процесів (паяння, термічної обробки металів, приготування клею, фарбування виробів та ін.) супроводиться виділенням шкідливих газів. Провітрювання залежно від кубатури майстерень може бути природним або штучним (за допомогою вентилятора).

Велике значення для створення нормальних з погляду санітарно-гігієнічних вимог умов роботи має освітлення. Найкраще працювати при природному освітленні, проте в осінній і зимовий періоди, як правило, доводиться застосовувати освітлення штучне (лампи розжарювання і люмінесцентні). При цьому виходять з нормативів, розроблених лікарями-гігієністами. Проте вчителів доводиться підходити до учнів індивідуально. Вчитель, консультиуючись з лікарем, ставить на краще освітлені місця учнів, що мають поганий зір [2].

На працездатність учнів впливає виробничий шум, яким супроводиться робота в майстернях. Дані досліджень показують, що виконання деяких операцій (рубання металів на плиті, розпилювання дощок дисковою пилкою та ін.) супроводиться шумом, який виходить за межі допустимого. Тому треба стежити за ходом роботи і знімати всі зайві шуми, зокрема ті, що пов'язані з неправильним закріпленням заготовки або з неправильним виконанням трудових прийомів [2].

На працездатність учнів впливає кольорове оформлення шкільних майстерень. Численними дослідженнями встановлено, що при правильному доборі кольорів для оформлення приміщень і устаткування можна сприяти створенню бадьорого настрою. Разом з тим створюються сприятливі умови для виховання культури праці і для естетичного виховання.

#### Список використаних джерел:

1. Тхоржевський В.С. Методика трудового навчання: Навч. посібник. – К., 1995. – 280 с.
2. Тхоржевський В.С. Методика трудового навчання: Навч. посібник. Частина 1. Теорія трудового навчання. – К., 2000. – 248 с.
3. Тхоржевський В.С. Методика трудового навчання: Навч. посібник. Частина 3. Теорія трудового навчання. – К., 2001. – 220 с.
4. Зайченко І.В. Педагогіка: Навч. посібник. – Чернігів, 2003. – 528 с.

## ПОВЕДІНКА ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ЕПІДЕМІЇ: ЗАГРОЗИ ТА БЕЗПЕКА

*Верхола А. М.  
м. Полтава*

*Анотація. Реалії нашого життя показують, що епідемія у світі на разі лише загострюється. COVID-19 – неєдина хвороба, яка спричиняє епідемії. Такі віруси існували*