

Л. В. Калинович

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕ-
СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Научный руководитель: ассист. И. Г. Занкевич

Кафедра гигиены детей и подростков,

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

***Резюме.** В статье отражены данные по уровню осведомленности о составляющих здорового образа жизни среди учащихся средне-специальных учебных заведений. Установлено, что уровень осведомленности достаточный, а сформированность навыков сохранения и укрепления здоровья требует коррекции.*

***Ключевые слова:** учащиеся, навыки, здоровый образ жизни.*

***Resume.** The article reflects data on the level of awareness of the components of a healthy lifestyle among students in secondary special educational institutions. It is established that the level of awareness is sufficient, and the formation of skills for maintaining and promoting health requires correction.*

Keywords: students, skills, healthy lifestyle.

Актуальность. В настоящее время модно быть здоровым, однако не каждый человек имеет тот нужный уровень знаний и навыков для сохранения и укрепления своего здоровья. Вокруг молодежи «вращается» огромное количество информационного материала по вопросам здорового образа жизни, к сожалению, не всегда качественного, что приводит к негативным последствиям. Формирование, сохранение и укрепление индивидуального здоровья учащейся молодежи имеет особую социальную значимость. Иными словами, молодежь является важнейшим стратегическим ресурсом развития и процветания страны.

Для осуществления эффективной учебной деятельности учащимся необходимо иметь высокий уровень показателей здоровья, что немаловажно для овладения системой теоретических знаний и практических навыков в избранной специальности. Вместе с тем, в последнее время прослеживается устойчивая тенденция снижения уровня здоровья студенческой молодежи. Количество учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, увеличивается с каждым годом [1]. Поэтому необходимо исследование для выяснения имеющихся «пробелов» в знаниях, чтобы дальше восполнять их действительно ценной, полезной и научно обоснованной информацией по вопросам формирования здорового образа жизни.

Цель: провести гигиеническую характеристику уровня знаний и навыков здорового образа жизни среди учащихся средне-специальных учебных заведений г. Минска.

Задачи:

1. Изучить уровень знаний и навыков здорового образа жизни среди учащихся средне-специальных учебных заведений г. Минска.
2. Установить распределение учащихся по группам здоровья.
3. Определить направленность действий по созданию «информационного поля» по тем вопросам здорового образа жизни, которые наиболее актуальны среди учащейся молодежи Республики Беларусь.

Материал и методы. Определение уровня знаний и навыков здорового образа жизни осуществлялось среди 224 учащихся средне-специальных учебных заведений города Минска с использованием анкетно-опросного метода исследования. Сведения о состоянии здоровья учащихся были взяты из медицинской документации. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью компьютерной программы MS Excel. Статистически значимыми считали различия при $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. Учащиеся осведомлены о составляющих здорового образа жизни, и первостепенное значение отводят полноценному отдыху, затем следуют правильное питание, отказ от вредных привычек, достаточная физическая активность и благоприятные экологические условия.

Проведенное исследование показало, что среди опрошенных 61,2% верят в существовании моды на здоровый образ жизни среди сверстников. Более половины респондентов (50,9%) заинтересованы в получении знаний о том, как укрепить и сохранить свое здоровье, ведь именно здоровье является для них самым главным в жизни (54,5%).

Одним из компонентов формирования здорового образа жизни является отказ от вредных привычек. В ходе опроса было выяснено, что 23,7% учащихся относятся к своему здоровью безразлично. При дальнейшем анализе было выяснено, что 34,8% учащихся курят и 16,1% курящих отмечает курение как способ снятия стресса. Это причина отличается от этиологии курения в школьной среде. В проводимом ранее исследовании было установлено, что ведущей причиной курения у школьников является «мода у сверстников». Более половины (53,1%) учащихся знают о вреде курения. Среди опрошенных употребляющих психоактивные вещества выявлено не было.

Следующий компонент здорового образа жизни – это досуг. Было выяснено, что 54% опрошенных свое свободное время проводят в компании друзей, в то же время 28,1% - сидя у компьютера. При этом, 56,7% отмечают, что ежедневно находятся в сети Интернет от 2 до 5 часов. 15% учащихся ответили, что очень часто испытывают стресс. И в качестве способа снятия стресса почти половина (48,2%) опрошенных используют сон, а 8,0% - вредные привычки, в частности курение.

Одним из основополагающих компонентов здорового образа жизни, является рациональное питание – физиологически полноценное питание, обеспечивающее необходимый уровень обмена веществ, постоянство внутренней среды организма, должную функциональную активность органов и систем, сопротивляемость воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды [2]. Большая часть респондентов при организации своего питания используют следующие правила: каждое утро завтракать (45,1%), принимать пищу не менее 3 раз в день (46,0%), соблюдать умеренность в потреблении продуктов питания (52,2%), что в общем то говорит о достаточной осведомленности о правилах рационального питания. В ходе исследования было также установлено, что 40,6% учащихся употребляют до 2-х литров чистой, негазированной воды в сутки. В свою очередь, 5,4% опрошенных употребляют более 10 чашек кофе в день, 12,9% питаются более 6 раз в сутки, 34,8% учащихся не знают, что такое «разгрузочный день», а 25,9% соблюдали диету. Стоит также обратить внимание на то, что достаточно высокий процент опрошенных (19,6%) имеют родственников, больных сахарным диабетом, а 11,2% имеют родственников, страдающих от ожирения.

В ходе опроса о навыках самоконтроля было выяснено, что учащиеся имеют определенные знания по выбранным критериям. Вместе с тем, стоит отметить, что лишь половина (46,0%) умеют измерять собственный вес и обладают навыком измерения температуры тела (42,0%) (рисунок 1).

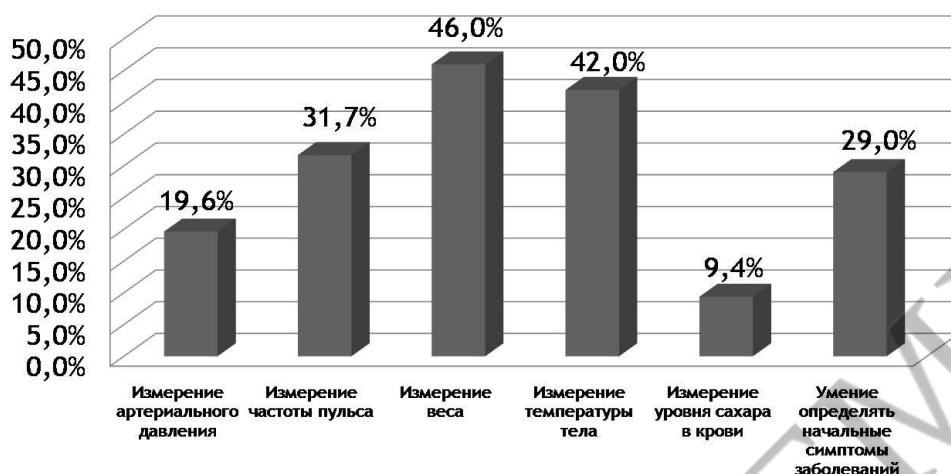


Рисунок 1 – Распределение ответов респондентов на вопрос о навыках самоконтроля

При анализе распределения учащихся средне-специальных учебных заведений г. Минска по группам здоровья было установлено, что основная масса подростков относится ко II (50,4%) и III (37,1%) группам здоровья. При этом, доля учащихся с I и IV группами здоровья - 12,1% и 0,4% соответственно.

При дальнейшем исследовании было установлено, что 83% опрошенных до поступления в учреждение образования проживало в городе, в поселке – 9,8%, а в деревне – 7,2% учащихся.

Оценив индексы массы тела (ИМТ) учащихся, было выяснено: 76,8% имеют ИМТ в пределах от 18,5 до 24,9 кг/м², что является нормой; на втором месте находятся учащиеся с индексом массы тела в пределах от 25 до 29,9 кг/м², и они составили 11,2% (рисунок 2).

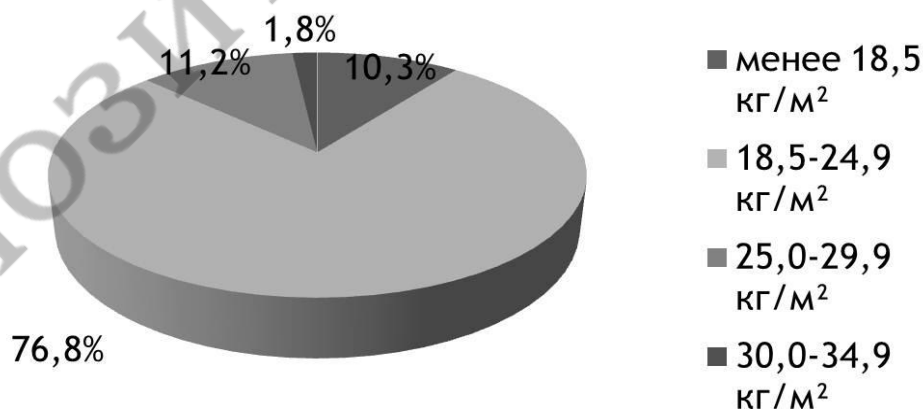


Рисунок 2 – Распределение учащихся средне-специальных заведений по индексу массы тела (ИМТ)

Выводы:

1 Учащиеся достаточно осведомлены о составляющих здорового образа жизни, но не обладают сформированными навыками сохранения и укрепления здоровья.

2 При распределении учащихся по группам здоровья было установлено, что 50,4% респондентов относятся ко II группе и 37,1% - к III группе здоровья. При этом количество учащихся с индексом массы тела менее 18,5 кг/м² и 25,0-29,9 кг/м² составило 10,3% и 11,2% соответственно.

3 Выявленный недостаточный уровень знаний и навыков здорового образа среди учащихся средне-специальных учебных заведений указывает на необходимость совершенствования среди данного контингента профилактической деятельности, направленной на выработку устойчивой мотивации сохранения собственного здоровья, отработку умений и навыков здоровьесберегающего поведения. Учреждения образования и профилактическая служба должны определить направленность действий по созданию «информационного поля» по тем вопросам здорового образа жизни, которые наиболее актуальны среди учащейся молодежи Республики Беларусь.

L. V. Kalinovic

HYGIENIC CHARACTERISTICS OF KNOWLEDGE AND SKILLS OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS OF SECONDARY SPECIAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Tutor: assistant I. G. Zankevich

*The Department of Hygiene of Children and Adolescents,
Belarusian State Medical University, Minsk*

Литература

1. Сергейчик, Н. А. Состояние здоровья студенческой молодежи / Н. А. Сергейчик, Т.Ф. Торба // Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации. – Минск, 2012. – С. 1-2.

2. Бедулина, Г. Ф. Формирование здорового образа жизни: социально-педагогическое проектирование: пособие для педагогов общеобразовательных учреждений / Г. Ф. Бедулина. – Минск: Нац. ин-т образования, 2009. – 192 с.