

*Туровская А. М.*  
**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА ЗДОРОВЬЮ  
У ПЯТИКЛАССНИКОВ**

*Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Солтан М. М.*  
*Кафедра гигиены детей и подростков*  
*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Образ жизни человека является основным фактором, влияющим на формирование его здоровья. Поведение человека, его стиль жизни, способствующие сохранению, укреплению и восстановлению здоровья, принято называть здоровым образом жизни (ЗОЖ). Одним из компонентов ЗОЖ является достаточный уровень валеологической грамотности. Изучение образа жизни населения, в том числе детей и подростков, позволяет выделить ряд факторов риска развития заболеваний и снижения функциональных возможностей организма, что является основой для разработки профилактических мероприятий.

**Цель:** изучить валеологическую осведомленность и образ жизни школьников.

**Материалы и методы.** Всего было обследовано 102 учащихся пятых классов в возрасте от 10 до 13 лет. Из них 57,84% лиц мужского пола и 42,16% женского. Для целей исследования использовался анкетно-опросный метод. Обработка данных осуществлялась с помощью программ STATISTICA 8.0 (Stat Soft inc.), Microsoft Excel.

**Результаты и их обсуждение.** В ходе исследования выяснилось, что, в целом, только 85,29% опрошенных считают вредными для здоровья нерегулярное употребление пищи, низкую двигательную активность, недосыпание, курение, употребление алкоголя и наркотических веществ. Анализ по отдельным компонентам образа жизни показал, что считают вредной привычкой нерегулярное питание 55,88% респондентов, низкую двигательную активность – 86,27%, недосыпание – 81,37%, курение – 98,4%, употребление алкоголя – 95,1%, употребление наркотических веществ – 96,08%.

При оценке характера питания выяснилось, что горячую пищу не менее трех раз в день принимают 50,00% школьников. Употребляют в пищу минимум раз в день мясо, птицу, рыбу 50,98% детей. Ежедневно присутствуют в рационе питания молоко и молочные продукты у 47,06% респондентов. Овощи, фрукты и свежие соки каждый день употребляют 46,08% опрошенных, 3-4 раза в неделю – 50,98%. Регулярные занятия физической культурой помимо уроков физической культуры в школе имеют 71,57% школьников. Продолжительность занятий физической активностью у 28,77% составляет до 2 часов в неделю, у 31,41% – 3-5 часов в неделю. Ежедневно делают утреннюю гимнастику лишь 18,96% детей, никогда не делают – 29,41%. Среди обследованных школьников физиологическую норму сна имеет только 21,43% в возрасте 10 лет и 17,05% в возрасте 11-13 лет. Исследование показало, что уже в 5 классе 1,96% респондентов пробовали курить, 0,98% пробовали наркотические вещества, 2,97% употребляют пиво и другие алкогольные напитки.

Соблюдение правил личной гигиены является важным компонентом безопасной жизнедеятельности человека. При анкетировании выяснилось, что только 47,06% учащихся пятых классов всегда моют руки перед едой и 82,35% после посещения туалета. Важной частью навыков личной гигиены является чистота ротовой полости. При этом чистят зубы ежедневно 2 раза в день и чаще 71,57% школьников, 1 раз в день – 24,51%, 3-4 раза в неделю и реже – 3,92%.

**Выводы.** Обследованный контингент имеет высокий уровень валеологической грамотности. Более половины пятиклассников ведут нездоровый образ жизни. Среди факторов риска здоровью можно выделить нерациональное питание, недостаточную физическую активность, неполноценный ночной отдых, не соблюдение правил личной гигиены, раннее приобщение к вредным привычкам, что указывает на необходимость дальнейшего совершенствования информационно-профилактической и воспитательной работы по формированию у школьников ответственного отношения к собственному здоровью и мотивации на ведение здорового образа жизни.