

*Свядыш Н. Н.*

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ И ГИМНАЗИИ

*Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Болдина Н. А.*

*Кафедра гигиены детей и подростков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Образ жизни – система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды. Здоровый образ жизни предполагает рациональное питание, отказ от вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены и психогигиены, достаточную физическую активность, здоровое сексуальное поведение.

**Цель:** гигиеническая оценка образа жизни учащихся 8-х классов школы и гимназии.

### **Задачи:**

1 гигиеническая оценка медико-социальных факторов, формирующих здоровье подростков.

2 обозначение факторов, влияющих на здоровьесберегающие установки учащихся.

**Материал и методы.** Объектом исследования явились 123 ученика 8-х классов школы и гимназии. Использовался анкетно-опросный метод по изучению причин возникновения неинфекционных заболеваний у детей и молодежи.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ медицинской документации учащихся 8-х классов показал, что к I группе здоровья (практически здоровым) относятся лишь 4,2 % школьников и 7,0 % обучающихся в гимназии, ко II – 58,0 % школьников и 33,0 % гимназистов, к III- 37,5 % и 58,0 % соответственно. Чувствуют себя совершенно здоровыми 43,0 % школьников и 73,6 % обучающихся в гимназии. Каждый день завтракают дома 64,7% школьников и 66,7 % гимназистов. В ежедневный рацион включают овощи и фрукты 68,0 % подростков школы и 65 % гимназии, молоко и молочнокислые продукты – 53,0 % и 54,0 %, мясо – 58,0 % и 76,0 %, рыбу – 7,8 % и 19,4 % соответственно. Пробовали алкогольные напитки 39,2 % восьмиклассников школы и 53,0 % гимназии. Курили 25,5 % учащихся 8-х классов школы и 23,6 % гимназии. Соблюдают правила личной гигиены 52,9 % школьников и 73,6 % гимназистов. Ежедневно жалуются на головную боль 7,8 % подростков школы и 2,8 % гимназии, отмечают плохое настроение, раздражительность, нервозность, трудности с засыпанием 45,1 % и 44,4 % учащихся соответственно. Следовательно, образ жизни более одной трети подростков (36,0 % школьников и 33,5 % гимназистов) не способствует формированию здоровья.

### **Выводы:**

1 Ведущими факторами риска формирования «нездоровья» являются нерациональное питание, низкий уровень двигательной активности, здоровьеразрушающее поведение и нерационально организованный досуг.