

*Бондаренко О. В., Кардаш И. С.*

## **ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РИСКА УЧАЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Борисова Т. С.*

*Кафедра гигиены детей и подростков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Здоровье – главная ценность жизни. Отклонения в здоровье, сформированные в детстве и молодости, сохраняются на всю жизнь. Среди наиболее распространенных причин его нарушений в подростковом возрасте многие исследователи указывают поведенческие факторы риска. Понимание и диагностика рисков для здоровья имеет решающее значение для профилактики заболеваний.

**Цель:** провести гигиеническую оценку и сравнительный анализ состояния здоровья и поведенческих факторов риска учащихся 5-х и 11-х классов как базис для разработки соответствующих профилактических мероприятий.

**Материал и методы.** Объект исследования – 122 учащихся 5-х и 11-х классов. В работе использован метод социологического опроса с помощью анкеты-опросника «Примерный однодневный опросный лист школьника». Статистическая обработка результатов исследования проводилась с помощью пакета статистических программ Microsoft Excel.

**Результаты их обсуждения.** В результате исследования установлено, что абсолютно здоровых учащихся 5-х и 11-х классов нет, 48,36% относится ко 2 группе здоровья. Преобладающее большинство обследованных имеет хроническую патологию с различной степенью компенсации (47,54% относятся к 3 группе здоровья, 4,10% - к 4 группе). Ввиду отсутствия абсолютно здоровых детей за критерий оценки состояния здоровья был принят показатель весоростового соотношения. При оценке физического развития было выявлено его резко дисгармоничное состояние у 28,69% детей и дисгармоничное у 32,79%. При этом среди дисгармонично сложенных детей выявлен как дефицит массы тела (36,07%), так и её избыток (25,41%). Одной из причин нездоровья школьников является широкая распространенность поведенческих факторов риска. В частности, отмечается недостаточность продолжительности сна, причем с тенденцией к росту по мере взросления от 5-го к 11-му классу. Одной из причин дефицита сна является увлеченность детей и подростков современными электронными технологиями. При анализе характера организации досуга школьников выявлено, что 59,84% из них уделяет внимание просмотру телевизора и 61,47% проведению времени за компьютером, однако данный вариант времяпрепровождения, как правило, не превышает 30-60 минут (24,59% и 16,39% соответственно виду монитора). Число тех, кто просиживает за экраном более 2-х часов, составляет 10,66%. В настоящее время дети и подростки предпочтение отдают современным гаджетам, чаще всего (95,08%) подростки в повседневной жизни используют смартфоны. Большинство из обследованных (24,59%) использует телефон в среднем 30-60 минут, вместе с тем 23,77% – практически круглосуточно. Прослеживается прямая зависимость между возрастом и увеличением времени использования телефона. У подростков в режиме дня полностью отсутствуют: организованные формы проведения досуга – у 48,36% (с возрастом данный показатель увеличивается), гимнастика – у 11,48% и прогулки на свежем воздухе – у 9,02%. При этом затраты времени на выполнение домашних заданий в среднем составляют 2-3 часа в день, вне зависимости от возраста учащихся, 9,68% старшеклассников не делают уроки вовсе.

**Выводы.** В основе формирования нездоровья школьников лежит образ жизни и широкое распространение поведенческих факторов риска, требующие организации соответствующих здоровьесберегающих мероприятий, нацеленных, прежде всего, на повышение уровня валеограмотности и организацию активных форм досуга учащихся.