

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА ЗДОРОВЬЮ У ПЯТИКЛАССНИКОВ

Туровская А.М., Солтан М.М., Самохина Н.В.

*Белорусский государственный медицинский университет,
кафедра гигиены детей и подростков, г. Минск*

Ключевые слова: школьники, гигиена, здоровый образ жизни.

Резюме: в статье анализируется осведомленность и сформированность понимания принципов здорового образа жизни у учащихся пятого класса.

Resume: the article analyzes the awareness and formation of responsibility of the principles of a healthy lifestyle among fifth grade schoolchildren.

Актуальность. Формирование культуры здоровья среди подрастающего поколения одно из важнейших направлений уменьшения числа заболеваний неинфекционной и инфекционной этиологии. Согласно исследованиям, уже к концу младшего школьного возраста формируются научные представления детей о здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ), растет мотивация и способность к рефлексии здоровья, способов его поддержания[1]. Воспитание будущего поколения рассматривается как целенаправленный, специально организованный инновационный педагогический процесс, формирующий всесторонне и гармонично развитую личность в отношении умственного, физического духовно-нравственного, эстетического, трудового, социального развития человека в течении всей его жизни и деятельности[2]. Именно в школьной среде дети и подростки сталкиваются с первыми медико-социальными рисками, связанными с ранним формированием вредных привычек. В связи с этим проводится масштабная профилактическая работа с населением по формированию мотивации к ведению здорового образа жизни, борьбе с вредными привычками при условии привлечения широких слоев населения к занятиям физической культурой, туризмом, к культурным мероприятиям и повышению уровня образования.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в глобальной системе мониторинга борьбы с неинфекционными заболеваниями на период до 2025 г. поставила ключевую цель обеспечить на 25% сокращение риска преждевременной смертности от сердечно-сосудистых, онкологических, хронических респираторных заболеваний и сахарного диабета.

Сформированность мотивации среди учащихся пятых классов отражает полностью и достаточность профилактических мероприятий в начальных классах, а так же является ранней мерой профилактики употребления алкогольных напитков, психоактивных веществ и курения.

Цель: изучить валеологическую осведомленность и образ жизни школьников.

Задачи: 1. Изучить уровень валеологической грамотности у пятиклассников; 2. Выявить гендерные особенности формирования валеологической грамотности учащихся; 3. Изучить соблюдение принципов здорового образа жизни школьниками; 4. Выявить гендерные особенности ведения здорового образа жизни среди пятиклассников; 5. Выделить факторы риска и сформировать группы риска

развития заболеваний и снижения функциональных возможностей организма детей организованных коллективов.

Материал 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. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью компьютерных программ STATISTICA 8.0 (StatSoftinc.), MS Excel.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования установлено, 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. Из них 65,38% ($\chi^2=1,362$; $p>0.05$) составляют опрошенные мужского пола. Ежедневно присутствуют в рационе питания молоко и молочные продукты у 47,06% респондентов, 3-4 раза в неделю 43,14% учащихся, по гендерному распределению 68,18% ($\chi^2=3.801$; $p<0.05$) являются опрошенными мужского пола. 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%.

При изучении распространенности вредных привычек о первой пробе курения признались 1,96% пятиклассников, употреблении каких-либо наркотических (токсических) веществ 0,98%, пива и/или других алкогольных напитков – 2,97% респондентов.

При изучении мотивации ведения здорового образа жизни 85,29% опрошенных считают, что в будущем курить не будут и 91,18% согласны с запретом на курение в общественных местах, таких как, автобусы, поезда, школы, рестораны, на игровых площадках, в спортивных залах, на дискотеках и т.п.

Выводы: 1. Обследованный контингент имеет высокий уровень валеологической грамотности; 2. Более половины пятиклассников ведут нездоровый образ жизни; 3. Факторами риска по развитию заболеваний и снижению функциональных возможностей организма детей являются нерациональное питание, недостаточная физическая активность, неполноценный ночной сон, не соблюдение правил личной гигиены, раннее приобщение к вредным привычкам; 4. При разработке профилактических мероприятий необходимо учитывать гендерные особенности распределения рисков.

Литература

1. Нехорошева, Е. В. Отношение обучающихся к здоровью и здоровому образу жизни: гендерно-возрастной аспект / Е. В. Нехорошева, В. Г. Авраменко, А. А. Маркосян // *Universum: Психология и образование*. – 2016. – №11. – С. 29.
2. Калева, Н. Г. Теоретико-методологические основы управления здоровым образом жизни детей и подростков в психолого-педагогическом контексте / Н. Г. Калева, О. Ф. Калев, В. А. Евдаков, В. И. Долгова, Д. А. Яшин // *Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики*. – 2019. - №3 – С. 372-398.