

**Нехай В. В., Столяр А. В.**

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ**

**Научный руководитель ассист. Дрокина О. Н.**

*2-я кафедра детских болезней*

*Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно*

**Актуальность.** Последние несколько лет специалисты различных сфер научной деятельности убеждены в том, что значительная часть подростков имеет тенденцию к приобретению вредных привычек, малоподвижному образу жизни, несбалансированному питанию, что ставит под угрозу сохранность их здоровья.

**Цель:** оценить физическую активность, образ жизни, ИМТ, режим питания и наличие вредных привычек у подростков исходя из результатов опроса.

**Материалы и методы.** В добровольном анонимном анкетировании приняли участие 86 подростков мужского и женского пола 12-17 лет.

**Результаты и их обсуждение.** Опрошено 86 подростков, из которых составили 40 (34,4%) мальчиков и 46 (65,6%) девочек.

Соблюдение режима дня и сбалансированный рацион обеспечивают нормальное физическое развитие и помогают избежать множества заболеваний. При анализе ответов респондентов выявлено, что 29 (72,5%) мальчиков и 22 (47,8%) девочки завтракают каждое утро, а 6 (15%) мальчиков и 22 (47,8%) девочек ответили, что завтракают иногда. Что касается частоты приемов пищи в течение дня, оказалось, что 3 раза в день едят 26 (65%) мальчиков и 31 (67,4%) девочек, а также более 3 раз в день 12 (30%) мальчики, 14 (30,4%) девочек.

Проведя анализ ответов, установлено, что среди мальчиков нормальный ИМТ имеют 26(65%) а среди девочек 23 (50%). Отклонения от нормального показателя индекса массы тела чаще имеют девочки: 16 (34,8%) – дефицит, 5 (10,9%) – избыток; у мальчиков: 7 (17,5%) – дефицит, 3 (7,5%) - избыток.

Девочки вредными привычками считают переедание 10 человек (21,7%), зависимость от сладкого 15 (32,6%) и телефона 22 (47,8%). Среди мальчиков отмечается большая, чем у девочек склонность к курению 5 (12,5%), употреблению алкоголя 3 (7,5%) и телефонной зависимости 5(12,5%). Регулярные занятия спортом в различных спортивных секциях отмечается у обеих групп: 22 (55%) мальчиков и 17 (37%) девочек.

**Выводы.** Большая часть опрошенных подростков не пропускают основные приемы пищи. Спортивные секции достаточно актуальны и доступны для детей. Несмотря на активную профилактическую и воспитательную работу с детьми в школе, лечебно-профилактических учреждениях, борьбе с вредными привычками должно уделяться еще большее значение, особенно среди мальчиков.