

4. МР 2.4.0179-20. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации: утверждены и введены в действие Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18 мая 2020 г.: дата введения 2020-05-18. - URL: <https://docs.cntd.ru/document/565068183> (дата обращения: 11.02.2023).

#### **Сведения об авторах**

И.Д. Кезиков\* – студент

А.Т. Хамитов – студент

Е.Р. Комарская – студент

К.Т. Родригес – ординатор, ассистент кафедры

#### **Information about the authors**

I.D. Kezikov\* – student

A.T. Khamitov – student

E.R. Komarskaya – student

K.T. Rodriguez - postgraduate student, department assistant

**\*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

kezikov5@mail.ru

**УДК 613.95**

#### **ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ГОРОДА РЕВДА**

Алиса Кирилловна Кожевникова, Ольга Сергеевна Попова

Кафедра гигиены и экологии

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения РФ

Екатеринбург, Россия

#### **Аннотация**

**Введение.** Актуальной проблемой до сих пор остается сохранение здоровья современных школьников. **Цель исследования** – изучение образа жизни учащихся средней общеобразовательной школы г. Ревда. **Материал и методы.** Объектом исследования являются ученики 9–11 классов, дети старшего школьного возраста. В ходе исследования были использованы следующие методы: анкетирование с использованием международного опросника Health Behavior in School-Aged Children (HBSC) в Google-форме, метод обработки статистических данных, описательный метод. **Результаты.** Большинство учащихся спят 7 и менее часов. Больше половины опрошенных утверждают об отсутствии режима питания в их семье. Используют гаджеты более 7 часов большинство учащихся. Среди хронических заболеваний наиболее распространенными являются гастрит, бронхиальная астма, атопический дерматит и пиелонефрит. **Выводы.** Таким образом, несоблюдение режима питания, сна, труда и отдыха, недостаток физической активности могут

служить отправными точками для формирования хронических заболеваний, а также предикторами иных патологий.

**Ключевые слова:** образ жизни, режим питания, режим сна, школьники.

## **EVALUATION OF THE LIFESTYLE OF HIGH SCHOOL STUDENTS OF THE SECONDARY SCHOOL OF THE TOWN REVDA**

Alisa K. Kozhevnikova, Olga S. Popova

Department of Hygiene and Ecology

Ural state medical university

Yekaterinburg, Russia

### **Abstract**

**Introduction.** The actual problem remains the preservation of the health of modern schoolchildren. **The purpose of the study** is studying the lifestyle of secondary school students in Revda. **Material and methods.** The object of the study are students of grades 9-11, children of high school age. The following methods were used during the study: a questionnaire using the international Health Behavior in School-Aged Children (HBSC) questionnaire in Google form, a method for processing statistical data, a descriptive method. **Results.** Most students sleep 7 or less hours. More than half of the respondents clpurpose that there is no diet in their family. Most students use gadgets for more than 7 hours. Among chronic diseases, the most common are gastritis, bronchial asthma, atopic dermatitis, and pyelonephritis. **Conclusions.** Thus, non-compliance with the diet, sleep, work and rest, lack of physical activity can serve as starting points for chronic diseases, as well as predictors of other pathologies.

**Keywords:** lifestyle, diet, sleep mode, schoolchildren.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальной проблемой до сих пор остается сохранение здоровья современных школьников. Опираясь на статистические данные и результаты многочисленных исследований, можно отметить стойкую тенденцию к ухудшению показателей здоровья обучающихся [1].

К числу факторов, неблагоприятно воздействующих на организм ребенка, относятся: несоблюдение режима труда и отдыха, режима дня, режима питания, недостаток физической активности и др. [2].

Все больше мальчиков и девочек сообщают о проблемах, влияющих на их психическое здоровье, таких как ощущение подавленности и трудности со сном. Показатели физической активности остаются на низком уровне. Распространение использования цифровых средств коммуникации негативно сказывается на отношениях ребенка с окружающими, ограничивает интерес к другим видам деятельности [3].

Таким образом, важным является дальнейшее изучение образа жизни подростков с целью предотвращения и профилактики различных заболеваний, снижения воздействия неблагоприятных факторов.

**Цель исследования** – изучение образа жизни учащихся старших классов средней общеобразовательной школы г. Ревда.

## МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы г. Ревда. Объектом исследования являлись ученики 9–11 классов, дети старшего школьного возраста (от 14 до 18 лет). Количество респондентов – 153 человека (из них 90 девочек, 63 мальчика). В ходе исследования были использованы следующие методы: анкетирование с использованием международного опросника Health Behavior in School-Aged Children (HBSC) в Google-форме, метод обработки статистических данных, описательный метод. Методом анкетирования изучались особенности организации режима дня, а именно режим сна, труда и отдыха, режима питания, уровень физической активности, изучена распространенность вредных привычек, самооценка состояния здоровья. Анкетирование выполнено на добровольных условиях, с информированным согласием.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Согласно требованиям СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (СанПиН 1.2.3685-21), продолжительность ночного сна для подростков 14 лет должна составлять 9 часов, 15 лет и старше – 8,5 часов. Однако согласно результатам анкетирования, 34,6% (n=53) учащихся ложатся спать в разное время, 24,2% (n=37) в 00:00 и позже, 19,6% (n=30) в 23:00 и позже и только 15,7% (n=24) в 22:00 и позже. 30,1% учащихся (n=46) каждое утро просыпаются в разное время, 28,8% (n=42) просыпаются в 6:00, 32% (n=49) в 7:00, 4,6% (n=7) в 8:00, 1,3% (n=2) в 9:00, после 10:00 – 3,3% (n=5).

Количественная оценка продолжительности сна среди учащихся мужского и женского пола показала, что большее число учеников спит 7 или менее часов в сутки (48,9% от числа девочек и 46% от числа мальчиков) (Рис. 1). При этом чувствуют себя не выспавшимися каждый день 36% учащихся (n=55), несколько раз в неделю – 38,6% (n=59), несколько раз в месяц – 15% (n=23), реже одного раза в месяц – 4,6% (n=7) и высыпаются – 5,9% (n=9).

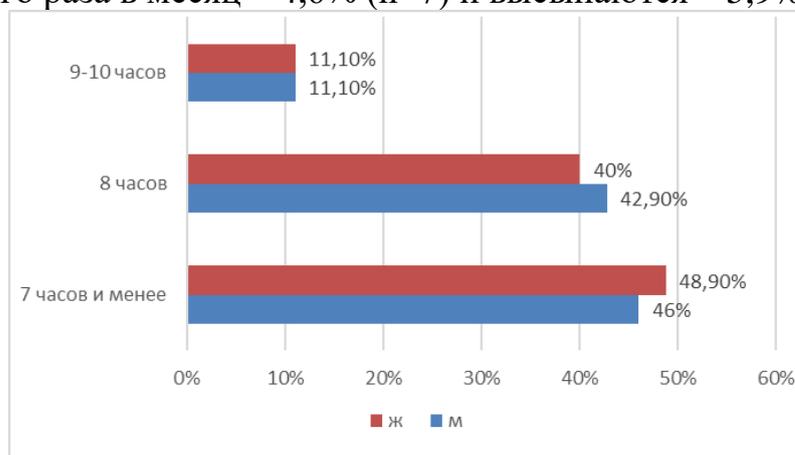


Рис. 1 Продолжительность сна учащихся

На вопрос, касаемый режима питания, 55,6% учеников (n=85) ответили, что в их семье режима питания как такового не существует. У 15% учащихся

(n=23) режим питания в семье соблюдается, и стараются время от времени его соблюдать 29,4% учеников (n=45). Явные нарушения в режиме питания школьников проявляются в больших перерывах между приемами пищи (5–6 часов), у 86,9% учащихся (n=133). Также 83,7% школьников (n=128) периодически ужинают за 2 часа до сна.

Регулярно занимаются физическими упражнениями помимо уроков физической культуры 62,1% учащихся (n=95). Регулярность занятий варьируется от 1 до 7 раз в неделю (Рис. 2). Среди учеников, занимающихся физической активностью, у 15% (n=23) опрошенных отец и мать занимаются спортом, а у 6,5% (n=10) никто из членов семьи не ведет активный образ жизни.

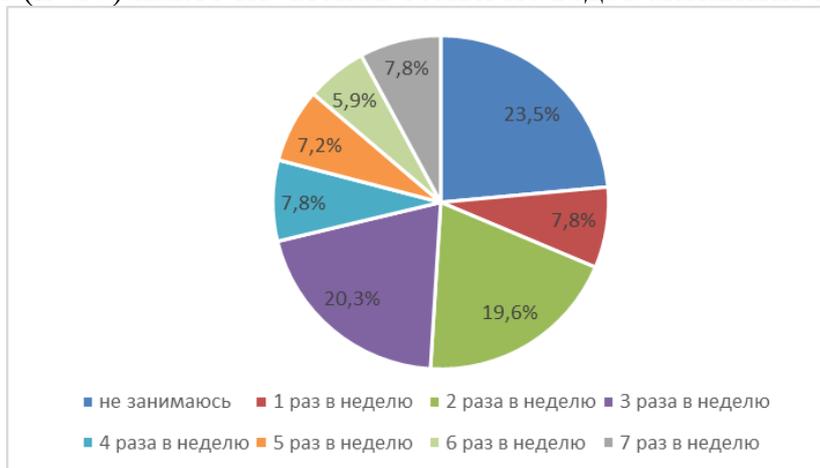


Рис. 2 Регулярность занятий физическими упражнениями в неделю

На самоподготовку к школе учащиеся тратят от 0 до 7 и более часов в день. Наиболее распространенным временем подготовки к занятиям среди опрошенных стало 2 часа (31,4% учащихся; n=48).

В век цифровых технологий гаджеты получили широкое распространение среди молодежи. На сегодняшний день актуальной проблемой все также остается зависимость молодого поколения от мобильных телефонов и иных цифровых устройств. При оценке времени, на протяжении которого школьники используют гаджеты в учебные дни, были получены следующие результаты: 20,6% мальчиков (n=13) используют мобильный телефон, компьютер и другие гаджеты в учебные дни на протяжении 7-ми и более часов, девочек – 21,1% (n=19). Около одного часа в день телефон используют только 6,3% мальчиков (n=4) и 7,8% девочек (n=7). В выходные дни используют мобильный телефон, компьютер и другие гаджеты на протяжении 7-ми и более часов 39,7% мальчиков (n=25) и 32,2% девочек (n=36), около одного часа в день 1,6% мальчиков (n=1) и 1,1% (n=1) девочек. Различия между временем использования гаджетов среди мальчиков и девочек в выходные дни статистически незначимы ( $p < 0,05$ ) (Рис.3)

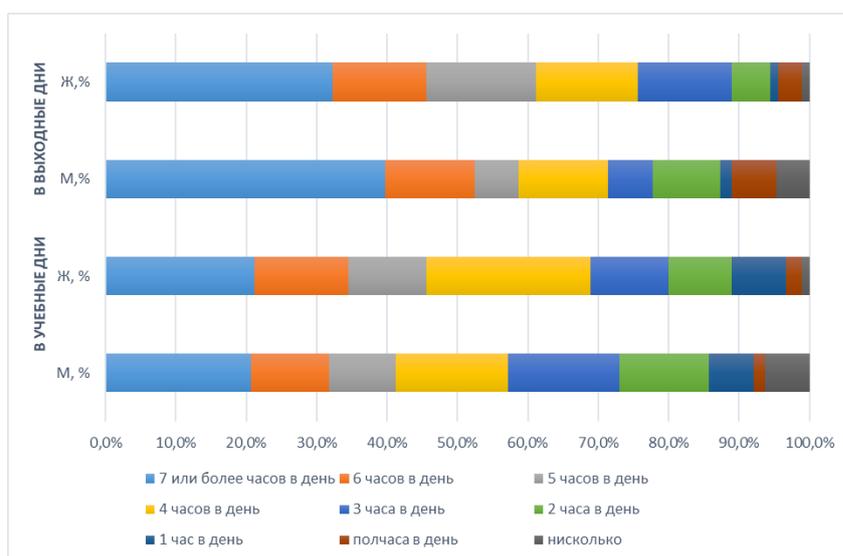


Рис. 3 Продолжительность использования гаджетов в учебные и выходные дни

Наиболее распространенными симптомами при оценке состояния здоровья у школьников оказались: раздражительность или плохое настроение – 76,5% (n=117), нервное напряжение – 67,3% (n=103), плохой сон, трудности с засыпанием – 55,6% (n=85), повышенная утомляемость и слабость – 63,4% (n=97).

Среди хронических заболеваний у обучающихся наиболее распространенными являются гастрит, бронхиальная астма, atopический дерматит и пиелонефрит.

Проведен анализ распространенности вредных привычек у обучающихся, а именно курения. По результатам анкетирования не курят 91,5% школьников (n=140), курят каждый день 6,6% (n=10), курят один раз в неделю 1,3% (n=2), курит реже одного раза в неделю 0,6% (n=1).

### ОБСУЖДЕНИЕ

Для сравнения полученных результатов было выбрано исследование, направленное на изучение режима дня школьников. Исследование было проведено в 2022 году также с использованием анкеты, включающей вопросы международного опросника HBSC. Обследовано 174 учащихся 8–10 классов гимназии и 101 учащийся 9–11 классов средней образовательной школы г. Екатеринбург. Данные показали, что большинство обучающихся обеих школ спят 7 или менее часов, что аналогично полученным результатам моего исследования [4]. Ежедневно используют гаджеты на протяжении 7 часов и более 32% школьников и 27% гимназистов г. Екатеринбург, в то время как в школе г. Ревда 20,6% мальчиков и 21,1% девочек.

По результатам анкетирования школьников г. Екатеринбург наиболее распространенными хроническими заболеваниями являются гастрит, бронхиальная астма, сколиоз и плоскостопие, в то время как у школьников г. Ревда большую распространенность получили гастрит, бронхиальная астма, atopический дерматит и пиелонефрит.

### ВЫВОДЫ

1. Продолжительность сна большинства школьников не соответствует гигиеническим нормам.

2. Отмечается несоблюдение режима питания больше, чем у половины учащихся. Нерегулярное питание может стать причиной развития заболеваний желудочно-кишечного тракта.

3. Больше половины школьников занимаются спортом помимо занятий физкультурой в учебное время.

4. Наиболее частыми хроническими заболеваниями среди учащихся являются гастрит, бронхиальная астма, атопический дерматит и пиелонефрит.

5. Таким образом, несоблюдение режима питания, сна, труда и отдыха, недостаток физической активности могут служить отправными точками для хронических заболеваний, а также предикторами иных патологий.

### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Соколова, С.Б. Распространенность поведенческих факторов риска, определяющих здоровье, среди обучающихся 7-8 и 10-11 классов ш. Москвы / С. Б. Соколова // Гигиена детей и подростков. – № 8. – С.4-10.

2. Кучма, В.Р. Поведенческие риски, опасные для здоровья школьников XXI века : монография / В. Р. Кучма, С. Б. Соколова. – Москва: ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Министерства здравоохранения РФ, 2017. – 170с.

3. В центре внимания здоровье и благополучие подростков. Результаты исследования «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC) 2017/2018 гг. в Европе и Канаде/ J.Inchley, D.Currie,S.Budisavljevic [et al.]. – Международный отчет. Основные результаты. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ. – 2020.–Том 1.

4. Суровцева, Д.Э. Сравнительный анализ образа жизни подростков, обучающихся в образовательных организациях разного профиля / Д. Э. Суровцева. – Текст : электронный // Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения: Материал VII Международной научно-практической конференции молодых учёных и студентов (Екатеринбург, 17-18 мая 2022 г.). – Екатеринбург: Изд- во УГМУ, 2022. – 3443 с.

### **Сведения об авторах**

А. К. Кожевникова\* – студент

О. С. Попова – старший преподаватель

### **Information about the authors**

A. K. Kozhevnikova\* – student

O.S. Popova – Senior Lecturer

\*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

kozhevnikovaalisa286@gmail.com

УДК 614.1