

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).

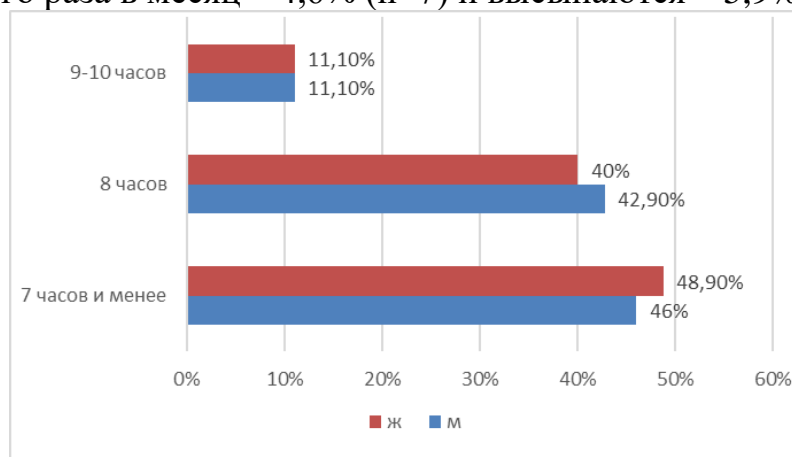


Рис. 1 Продолжительность сна учащихся

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.

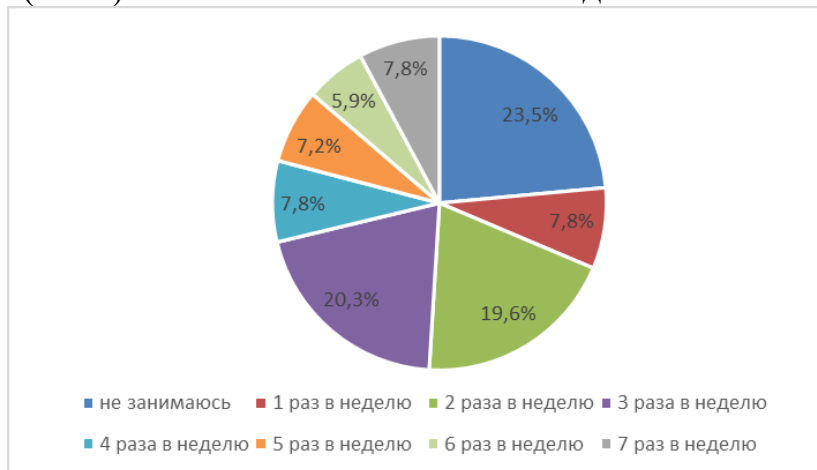


Рис. 2 Регулярность занятий физическими упражнениями в неделю

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)

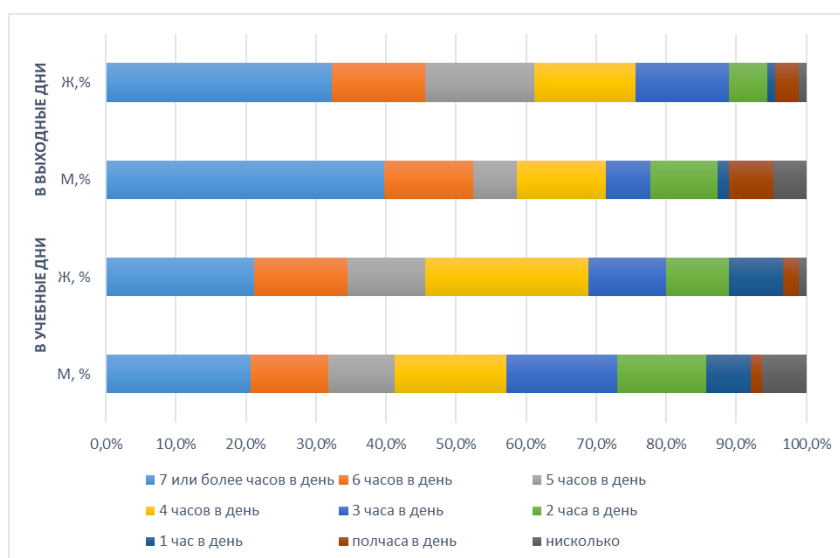


Рис. 3 Продолжительность использования гаджетов в учебные и выходные дни

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