

*Липанова Л.Л.¹, Насыбуллина Г.М.¹, Ножкина Н.В.¹, Ануфриева Е.В.¹, Татарева С.В.²,
Малямова Л.Н.², Моисеева Н.А.³, Боярский А.П.¹*

Роль общеобразовательных учреждений в формировании здоровья и здорового образа жизни школьников Свердловской области

1 - ГБОУ ВПО «Уральская государственная медицинская академия» Минздравсоцразвития России, г. Екатеринбург, 2 - Министерство здравоохранения Свердловской области, Екатеринбург, 3 - Управление Роспотребнадзора по Свердловской области, Екатеринбург

*Lipanova L.L., Nasybullina G.M., Nozhkina N.V., Anufrieva E.V., Tatareva S.V.,
Malyamova L.N., Moiseeva N.A., Boyarsky A.P.*

The role of educational institutions in promotion of the health and healthy lifestyles to pupils of the Sverdlovsk region

Резюме

Проведено исследование с целью изучить мнение школьников, родителей и учителей о здоровье и образе жизни и определить основные направления профилактической работы с учащимися. Исследуемая группа – 5738 школьников 4-11 классов, 7703 родителя и 497 педагогов. Значительная часть учащихся (от 40 до 70% в различных возрастах) имеют симптомы отклонений в состоянии здоровья, поведенческие факторы риска. Дети воспроизводят модели образа жизни своих родителей. С возрастом среди школьников медицинская активность возрастает (обращение к врачу, профилактическая иммунизация), но профилактическая активность снижается (занятие физкультурой, режим дня, рациональное питание). Более 90% учащихся и родителей заинтересованы в улучшении качества медицинской помощи и усилении профилактической работы в школе. Преподаватели отмечают отсутствие системного подхода к работе школ и недостаточные профилактические знания. Результаты исследования использованы при разработке школьных программ профилактики.

Ключевые слова: здоровье школьников, образ жизни школьников, общеобразовательные учреждения

Summary

The purpose of the study was to explore the opinions of pupils, parents and teachers about health and lifestyle and to identify key areas of preventing work with pupils. The respondents group was 5738 students of the 4-11 classes, 7703 parents and 497 teachers. A large part of the students (40 - 70% at various ages) have symptoms of deviations in health and behavioral risk factors. Children copy their parents' lifestyles. As the students grow older their medical activity increases (doctor visits, vaccination), but preventive activity decreases (physical activity, routine daily schedule, balanced diet). More than 90% of pupils and parents are interested in improving the quality of medical care and strengthening the preventive work at school. Teachers point out the absence of the systematic approach to the work at schools and their own lack of knowledge in the prevention. Results of the research have been used to develop preventive maintenance school programs.

Keywords: health of pupils, lifestyle of pupils, educational institutions

Введение

Состояние здоровья школьников на современном этапе представляет собой серьезную медико-социальную проблему. На протяжении последних лет сохраняется тенденция к росту заболеваемости по обращаемости, увеличивается распространенность хронической патологии, снижается количество здоровых детей во всех возрастно-половых группах, что подтверждается данными и официальной статистики, и результатами выборочных научных исследований [1, 2, 3]. К основным

школьно-обусловленным факторам риска формирования здоровья школьников относятся: недостаточный уровень санитарно - эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях, включая неполноценное питание, гиподинамию школьников, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе, высокая приобщенность к психоактивным веществам, недостаточная эффективность современной системы гигиенического обучения и воспитания по формированию у детей и подростков умений

и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к своему здоровью [3, 4, 5]. Все это определяет необходимость пристального внимания к охране здоровья детей и подростков, формированию приверженности к здоровому образу жизни именно в периоде обучения в общеобразовательной школе.

В Свердловской области в рамках «Концепции совершенствования организации медицинской помощи учащимся общеобразовательных учреждений в Свердловской области на период до 2025 года» реализуется проект «Школьное здравоохранение». Было проведено исследование с целью изучить мнение школьников, родителей и учителей о здоровье и образе жизни, условия и организацию оздоровительной работы в образовательных учреждениях и определить основные направления профилактической работы с учащимися в области укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни.

Материалы и методы

Выборочное эпидемиологическое исследование проводилось в общеобразовательных школах г. Екатеринбурга и семи городах Свердловской области. Исследуемая группа сформирована методом многостадийного гнездового отбора. Объем выборки составил 5738 учащихся 4-11 классов, 7703 родителей учащихся и 497 учителей из 12 общеобразовательных школ. Использованы методы одномоментного анонимного анкетного опроса и санитарно-гигиенического обследования образовательных учреждений. В опросники для детей, их родителей и педагогов были включены общие сведения о респонденте, вопросы о состоянии здоровья, образе жизни, медицинской и профилактической активности: используемые меры укрепления здоровья в семье, формы и методы профилактической работы в образовательных учреждениях, степень личного участия респондентов в такой работе. Разработка опросников проводилась на основе анализа литературных данных, содержащих результаты научных исследований по аналогичной тематике, а также результатов собственных исследований образа жизни школьников, выполненных ранее в отдельных школах г. Екатеринбурга [6, 7, 8]. По данным анкетного опроса рассчитывалась частота вариантов ответов на вопросы анкеты среди учащихся различного возраста, родителей и педагогов. Значимость различий в группах сравнения оценивалась с использованием критерия хи-квадрат.

Результаты и обсуждение

В результате анкетного опроса установлено, что большинство опрошенных школьников (98%) считают свое здоровье хорошим или удовлетворительным. Но, вместе с тем, около 70% школьников периодически отмечают жалобы на головную боль, повышенную утомляемость, нервозность, трудности с засыпанием, а 15% опрошенных школьников отмечают их несколько раз в неделю. От 4 к 11 классу ухудшается самооценка здоровья, увеличивается распространенность хронических заболеваний (с 14,2 до 33%) и жалоб на частое (1-2 раза в

неделю и чаще) плохое самочувствие (с 38,5 до 54,2%) ($p < 0,05$). В целом самооценка образа жизни детей и родителей практически идентична: около трети (33-37%) считают свой образ жизни здоровым, чуть более половины (53-56%) – не совсем здоровым, остальные – не здоровым. Для сохранения своего здоровья школьники чаще всего занимаются физкультурой, принимают витамины, соблюдают режим дня (от 33 до 52%), четверть из них своевременно обращаются к врачу, делают профилактические прививки, гораздо реже – правильно питаются, закаливаются (от 11 до 23%). С возрастом среди школьников возрастает медицинская активность – своевременное обращение к врачу, вакцинация, но снижается профилактическая активность – занятия физкультурой, соблюдение режима дня, закаливание, правильное питание ($p < 0,05$). Среди родителей ведущей мерой укрепления здоровья является прием витаминов – 65%, соблюдение режима – 43% и правильное питание – 38%. Ничего не делают для укрепления своего здоровья – 6,2% школьников и 16% - родителей. Считают свои знания и умения достаточными для сохранения и укрепления здоровья в будущем 67,5% детей и 57,9% родителей. При одинаковом уровне самооценки гигиенических знаний среди сравниваемых групп учащихся различного возраста ($p > 0,05$), обращает на себя внимание более низкая самооценка образа жизни и профилактической активности среди учащихся 11 классов в сравнении с 7-классниками ($p < 0,05$) (рисунок 1). В качестве основной причины, мешающей детям вести ЗОЖ, более половины из них (62%) называют пример взрослых, а низкое внимание к своему здоровью каждый пятый школьник объясняет уже сложившимися привычками. Серьезной проблемой является потребление школьниками психоактивных веществ: алкоголя, табака и наркотических веществ. Среди 7-классников уже знакомы с алкоголем 54,4%, пробовали курить 29%. С возрастом увеличивается доля школьников знакомых с алкоголем и табаком, а также численность группы риска по злоупотреблению психоактивными веществами. В качестве причин такой ситуации, можно выделить низкую информированность родителей о потреблении их детьми алкоголя и табака, личный пример взрослых и лояльное отношение к проблеме потребления психоактивных веществ всех опрошенных респондентов.

В результате санитарно-гигиенического обследования общеобразовательных школ установлены факторы внутришкольной среды, оказывающие неблагоприятное влияние на здоровье учащихся: в половине школ отмечены высокие учебные нагрузки, нерациональная организация учебного процесса, недостаточные условия для физического воспитания, нарушение гигиенических требований к рассаживанию учащихся, световому и воздушно-тепловому режиму. Оздоровительная работа в школах находится на разном методическом уровне: в трех школах реализуются целевые программы здоровьесберегающей деятельности учреждения, в шести – используются отдельные оздоровительные технологии, в трех школах – специальные меры охраны и укрепления здоровья учащихся не используются. По результатам опро-

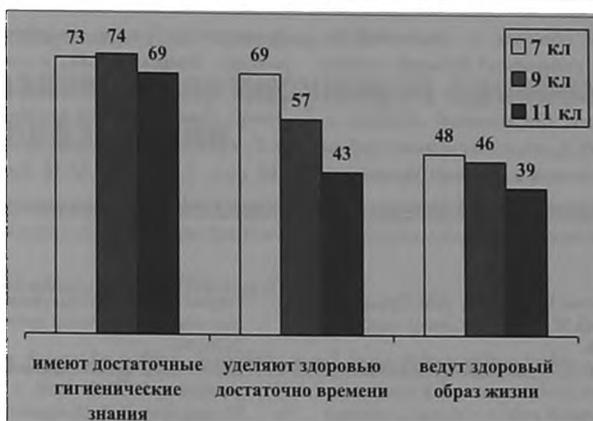


Рисунок 1. Самооценка детьми гигиенических знаний, образа жизни и внимания к здоровью, %

Таблица 1. Рейтинг видов работы педагогов по формированию здорового образа жизни учащихся

Рейтинг	Виды работы	Доля педагогов, использующих данный вид работы, %
1	Тематические классные часы	62,4
2	Через учебный предмет	51,5
3	Тематические родительские собрания	46,3
4	Внеклассные формы работы	46,1
5	Подготовка наглядных материалов	20,5

са педагогов, более 90% из них освещают какие-либо аспекты профилактики в своей работе. Положительно оценим, что перечень используемых методов работы педагогов с учащимися по формированию здорового образа жизни достаточно широкий (таблица 1), однако наиболее эффективные (интерактивные, индивидуальные) методы используются довольно редко. Только треть педагогов считает имеющиеся у них знания и умения достаточными для профилактической работы среди учащихся. На курсах повышения квалификации в области профилактики обучались лишь 25,6% педагогов. Отсутствие системного подхода, недостаточное использование активных форм обучения, недостаток знаний педагогов по вопросам организации профилактической работы в школах во многом определяет, по мнению большинства учителей (87%), ее недостаточную эффективность. Вместе с тем, более 90% учащихся и родителей заинтересованы в усилении профилактической работы в школе. Часть респондентов готова активно работать по профилактике заболеваний: 21,6% школьников хотели бы быть волонтерами, 58,8% родителей готовы лично участвовать в профилактической работе. Почти все педагоги (97%) в работе по формированию здорового образа жизни, укреплению здоровья учащихся и профилактике заболеваний готовы к сотрудничеству с медицинскими работниками, родителями, детьми.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости разработки, апробации и внедрения в общеобразовательных школах современных медико-профилактических и педагогических программ, направленных на формирование здорового образа жизни, профилактику употребления психоактивных веществ, предупреждение развития заболеваний, повышение ги-

гиенической грамотности, профилактической и медицинской активности. Объектом профилактической помощи, гигиенического обучения должна выступать семья в целом.

Заключение

Обязательным условием успешной реализации таких программ является создание оптимальной среды обучения и воспитания школьников в образовательных учреждениях. Органы и учреждения Роспотребнадзора должны активно развивать технологии надзора за условиями и организацией профилактической работы в школах, гигиеническим обучением учащихся и родителей, принимать активное участие в курсовой гигиенической подготовке персонала (педагогов) общеобразовательных учреждений, а также пропагандировать здоровый образ жизни через средства массовой информации. ■

Липанова Л.Л., к.м.н., доцент кафедры гигиены и экологии ГБОУ ВПО УГМА Минздравсоцразвития России, г. Екатеринбург; Насыбуллина Г.М., д.м.н., профессор, заведующий кафедрой гигиены и экологии ГБОУ ВПО УГМА Минздравсоцразвития России, г. Екатеринбург; Ножкина Н.В., д.м.н., профессор, заведующий кафедрой общественного здоровья и здравоохранения ГБОУ ВПО "УГМА Минздравсоцразвития развития России, г. Екатеринбург; Ануфриева Е.В., к.м.н., доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения ГБОУ ВПО УГМА Минздравсоцразвития России, г. Екатеринбург; Татарева С.В., начальник отдела организации медицинской помощи матерям и детям Министерство здра-

воохранения Свердловской области, г. Екатеринбург; *Малямова Л.Н.*, главный специалист педиатр отдела организации медицинской помощи матерям и детям Министерства здравоохранения Свердловской области, г. Екатеринбург; *Моисеева Н.А.*, к.м.н., начальник отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления

Роспотребнадзора по Свердловской области, г. Екатеринбург; *Боярский А.П.*, д.м.н., профессор ГБОУ ВПО УГМА Минздрава России, г. Екатеринбург; *Автор, ответственный за ведение переписки – Липанова Л.Л.*, 620146, г. Екатеринбург, ул. Армавирская, д.17, кв. 198, тел.: 8 (343) 372-32-34, E-mail: gdp43@yandex.ru

Литература:

1. Школы здоровья в России. В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, И.К. Рапопорт, М.И. и др. М.: Научный центр здоровья детей РАМН. 2009: 128.
2. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: руководство для врачей. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008: 437.
3. Кучма В.Р. Медико-профилактические основы обучения и воспитания детей: руководство для медицинских и педагогических работников образовательных и лечебно-профилактических учреждений, санитарно-эпидемиологической службы. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2005: 528.
4. Стратегия «Здоровье и развитие подростков России» (гармонизация Европейских и Российских подходов к теории и практике охраны и укрепления здоровья подростков). М.: Научный центр здоровья детей РАМН, 2010: 54.
5. Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья учащихся. ИУНРЕ, 2008: 4.
6. Журавлева И.В. Поведенческие факторы здоровья подростков // Социология медицины. 2002; 1: 32-47.
7. Насыбуллина Г.М., Короткова М.О., Попова Л.Л. Результаты изучения образа жизни и гигиенических знаний выпускников школ Ленинского района г. Екатеринбурга // Актуальные вопросы медицинской профилактики: сб. науч. тр. Екатеринбург: СОЦМП, 2003: 48.
8. Кучма В.Р., Демина И.А., Демин А.К. и др. Проблемы формирования здорового образа жизни у учащихся в образовательных учреждениях // Гиг. и сан. 2000; 3: 52-56.