

Ковалева О.В.¹, Верховский А.Е.¹, Иванова О.В.²

Анализ отношения старшеклассников к своему здоровью и здоровому образу жизни

1- Смоленский государственный медицинский университет, Смоленск. 2- СОГБОУ с интернатом «Лицей имени Кирилла и Мефодия», г. Смоленск

Kovaleva O.V., Verkhovskii A.E., Ivanova O.V.

Assessment of attitude of high school seniors to their health and healthy life style

Резюме

Проведен анализ освоения старшеклассниками понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни». Отношение старшеклассников не только к урокам физической культуры, но и к занятию спортом, неоднозначно, поэтому и понимание здорового образа жизни далеко от верного. Предлагаемая анкета состояла из 15 вопросов, самых важных, с нашей точки зрения. Практически все старшеклассники отметили нерегулярное питание и постоянные перекусы далеко не полезной пищей.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, гигиена, старшеклассники.

Summary

Attitude of high school seniors both to PT lessons and sports is ambiguous, so their understanding of healthy life-style is far from the true one. The questionnaire proposed included 15 questions that were the most from our point of view. Substantially all respondents considered occasional and constant quick meal to be unwholesome.

Key words: health, healthy life-style, hygiene, high school seniors

Введение

Здоровье – это ценный дар, который человек получает от природы. По определению ВОЗ, здоровье «является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [5,7]. Здоровье – «состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма [4,6]. В последнее время наметилась устойчивая тенденция к ухудшению здоровья обучающихся всех возрастов, особенно это касается старшеклассников. Основными причинами ухудшения здоровья можно считать изменения образа жизни старшеклассников, которые, начиная с 9 класса, перестают активно заниматься спортом, нехватка времени (большая загруженность в школе, занятия с репетитором, иногда не с одним), нерегулярное питание, жалость к себе. Так, среди факторов, оказавших негативное влияние на здоровье населения РФ в период с 1990 по 2007 г., учеными выделен нездоровый образ жизни: злоупотребление алкоголем, табакокурение и наркома-

ния, малая информированность о здоровом образе жизни и охране здоровья населения [3,7].

Здоровый образ жизни включает соблюдение обучающимися определённых норм, правил и ограничений в его повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья. Большое внимание этому вопросу уделяют терапевты, стоматологи, преподаватели и психологи [2].

В более масштабном определении находим: здоровый образ жизни - деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

Здоровый образ жизни включает следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание. Мы решили обратить внимание только на некоторые составляющие здорового образа жизни: оптимальный двигательный режим, закаливание, так как рациональный режим питания и рациональный режим труда и отдыха – это не реализуемая схема для старшеклассников.

Правительство России в августе 2017 года утвердило паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни», цель которого - к 2025 году увеличить долю россиян, приверженных здоровому образу жизни с 36% (сейчас) до 60%. Мы считаем, что это прежде всего можно и нужно сделать, начиная со школы, и с младших классов.

Цель работы. Провести анализ отношения старшеклассников к своему здоровью и здоровому образу жизни, и пониманию важности проблемы его сохранения и совершенствования.

Материалы и методы

Мы провели анкетирование 300 обучающихся старших классов 3-х школ города Смоленска. В анкетировании приняли участие ученики 8-11 классов. Ниже приведен анализ рандомно выбранных 105 анкет обучающихся.

Составленная нами анкета «Мое здоровье» включала 15 вопросов. Самые важные, с нашей точки зрения, следующие:

1. Делаешь ли ты утром зарядку?
2. Знаешь ли ты правила гигиены?
3. Регулярно ли ты чистишь зубы?
4. Регулярно ли ты посещаешь уроки физкультуры?
5. Регулярно ли ты занимаешься спортом?
6. Как ты занимаешься на уроке физической культуры?

Перед составлением этой анкеты мы провели анализ всех имеющихся анкет по здоровому образу жизни. Многие из них были очень объемные, некоторые касались разных сторон вопроса, поэтому мы скомпоновали короткую анкету и не стали задавать вопросы, касающиеся курения и других вредных привычек; количество времени, проводимого за компьютером, чтобы заранее не настраивать старшеклассников на неточные ответы, а также отрицательное отношение к анкетированию.

Ответ на вопрос про регулярность питания был ожидаем. 90,5% учеников ответили о нерегулярном питании и постоянных перекусах в течение учебной недели.

Эти вопросы сложились из степени важности. Например, Утренняя зарядка является ускорением перехода организма от сна к бодрствованию и оказывает общее оздоровительное действие. Гигиена - это наука об улучшении и сохранении здоровья человека. Физкультурные паузы в школе являются составляющей активного отдыха. Роль здоровой полости рта в сохранении нормальной жизнедеятельности [1].

Результаты и обсуждения

Все опрошенные были в возрасте от 14 до 18 лет. Больше всего составил возраст от 14 до 16 лет – 61,3%. Мы не стали делить старшеклассников по полу, т.к. почитали, что все они находятся при обучении в школе практически в равных условиях.

Анализ опрошенных старшеклассников выявил, что большинство - 84,8% не пропускают занятия в школе из-за простудных заболеваний, физическую зарядку делают только 20,1%, что такое «гигиена» знают только 9,5%, и

то очень приблизительно, правила гигиены соблюдают 19%, чистят зубы 2 раза в день 33,3% и уроки физкультуры регулярно посещают 56,2% опрошенных. Дальше интересный вопрос по поводу: Как ты занимаешься на уроках физкультуры? Только 61% респондентов занимаются с полной отдачей, 19% - без желания и 20% ответили «лишь бы не ругали». При этом регулярно занимаются спортом 57,1% опрошенных, из них больше половины занимаются в спортивных школах (56%) и один ученик профессионально занимается танцами, что мы тоже отнесли к занятиям в спортивных школах. Из этого можно сделать вывод: кто посещает спортивные школы, тот и занимается на уроках физической культуры с полной отдачей.

По поводу физических пауз на уроках достаточно противоречивые данные, потому что на анкетах мы не просили поставить номер школы. Но при анализе анкет выяснилось, что у трети старшеклассников на уроках или между ними бывают физические паузы. Насколько эти ответы правдивые – неизвестно.

Особый интерес вызвали ответы по поводу усталости. Данные представлены в порядке возрастания усталости.

1. Физкультура получила наименьший балл – 11,3%.
2. Химия – 12,1%.
3. История – 12,6%.
4. Математика – 21,9%.
5. Физика – 36,1%.
6. Единичные указания на биологию, общество и ОБЖ – 6%.

Выводы

1. Более половины опрошенных старшеклассников регулярно посещают уроки физкультуры, из них с полной отдачей на уроках работают 61%.

2. Большое количество старшеклассников продолжают регулярно заниматься спортом, несмотря на занятость. Поэтому в нашем исследовании они относятся к группе с соблюдением здорового образа жизни, так как курение и употребление алкоголя не могут сочетаться с занятиями в спортивной школе.

3. Только треть респондентов понимают, что такое гигиена и гигиена полости рта, и как она влияет на здоровый образ жизни.

4. Одним из самых сложных предметов, где «усталость просто наваливается», является физика. Так ответили даже ученики физико-математических классов. ■

О.В. Ковалева - к.м.н., доцент кафедры пропедевтической стоматологии ФГБОУ ВО СГМУ Минздрава России. А.Е. Верховский - к.м.н., доцент кафедры ортопедической стоматологии с курсом ортодонтии ФГБОУ ВО СГМУ Минздрава России. О.В. Иванова – к.фил.н., директор СОГБОУ с интернатом «Лицей имени Кирилла и Мефодия». Автор ответственный за переписку: О.В. Ковалева, 214000, г. Смоленск, ул. Крупской, 28а, моб. тел. +79107855957, e-mail: o-kovaleva2012@mail.ru

Литература:

1. Валиева, Р.М. О роли гигиены полости рта / Р.М. Валиева [и др.]. // К.: Вестник КазНМУ, 2017. - №1. - С. 230-231.
2. Датий, А.В., Фесюн, А.Д., Власенко, А.В. Общественное здоровье и организация здравоохранения / А.В. Датий [и др.]. // Р.: Прикладная юридическая психология, 2017. - № 3. – С. 131-132.
3. Петраш, М.Д., Муртазина И.Р. Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях / М.Д. Петраш, И.Р. Муртазина. // СПб.: Вестник СПбГУ. Психология и педагогика, 2018. - Т.8. - Вып. 2. - С. 152-162.
4. Улумбекова, Г.Э. Здравоохранение России. Что надо делать: научное обоснование «Стратегии развития здравоохранения РФ до 2020 года» / Г.Э. Улумбекова // М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 592 с.
5. Фесюн, А.Д. Результаты обследования учащихся гимназии / Фесюн А.Д. [и др.] // Центральный научный вестник, 2017. - Т. 2. - № 15 (32). - С. 4.
6. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ.
7. <https://www.who.int/ru/about/who-we-are/frequently-asked-questions> (Преамбула к Уставу Всемирной организации здравоохранения, принятому Международной конференцией здравоохранения, Нью-Йорк, 19-22 июня 1946 г.; подписанному 22 июля 1946 г. представителями 61 страны (Официальные документы Всемирной организации здравоохранения, N° 2, стр. 100) и вступившему в силу 7 апреля 1948 г.)