

2. Клинические рекомендации «Аллергология и клиническая иммунология». / Под редакцией акад.РАН Р.М. Хаитова, проф. Н.И.Ильиной //Москва – 2019. – 217 с.
3. Maurer M, et al. Allergy 2011. 66:317–30
4. Zuberbier T. Urticaria and angioedema / T. Zuberbier, C. Grattan, M. Maurer / Berlin: Springer, 2010
5. Zuberbier T, et al. Clin Exp Dermatol 2010. 35:869–73
6. Данные исследования AWARE- международного, проспективного, наблюдательного, исследования пациентов с ХК, предназначенного для сбора информации о влиянии терапии, диагностики и методов лечения на течение заболевания пациентов с ХК, резистентных к по меньшей мере одному курсу терапии H1-АГП.

ГИГИЕНА И ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

УДК 61:613.955

**Баюш М.А., Вавилина Д.Н., Решетова С.В.
ВЛИЯНИЕ МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ
УЧЕНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ**

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Bayush M.A., Vavilina D.N., Reshetova S.V.
MOBILE PHONES EFFECT ON THE LIFESTYLE OF PRIMARY SCHOOL
STUDENTS**

Department of Hygiene and Ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: mbyush13@gmail.com

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния на образ жизни школьников 3-4 классов общеобразовательной школы г.Екатеринбурга мобильных телефонов. По результатам анкетирования учащихся проанализированы с гигиенической точки зрения составляющие их образа жизни: двигательная активность, регулярность питания, соблюдение правил личной гигиены, продолжительность сна; выявлены изменения самочувствия после использования мобильных телефонов. В качестве профилактической меры

в настоящей работе было проведено гигиеническое воспитание школьников с целью формирования у них знаний и навыков по здоровому образу жизни.

Annotation. The article is devoted to the study of the influence on the lifestyle of schoolchildren of grades 3-4 of the general education school of the city of Ekaterinburg of mobile phones. According to the results of the student survey, the components of their lifestyle are analyzed from a hygienic point of view: motor activity, dietary regularity, observance of personal hygiene, duration of sleep; revealed changes in well-being after using mobile phones. As a preventive measure, the present work carried out hygienic education of schoolchildren with the aim of forming their knowledge and skills on a healthy lifestyle.

Ключевые слова: школьники, образ жизни, мобильные телефоны, гигиеническое воспитание.

Key words: students, lifestyle, mobile phones, hygienic education.

Введение

Современные школьники – это поколение, рожденное в эру цифровых технологий. Гаджеты, в том числе мобильные телефоны, широко используются школьниками и с целью обучения, и в личных целях (общение, игры, просмотр фильмов, видеороликов и т.д.). Вместе с тем, нерациональное применение мобильных телефонов может стать причиной изменения образа жизни и фактором риска развития различных заболеваний. [2, 3]

Цель исследования – изучить влияние мобильных телефонов на образ жизни учеников младших классов.

Материалы и методы исследования

Нами было проведено анкетирование 72 школьников 3-4 классов общеобразовательной школы. Перед началом опроса получено согласие родителей на данный вид исследования. Анкетирование проводилось совместно с классными руководителями.

Анкета состояла из нескольких блоков: цель использования мобильного телефона; зависимость от гаджета при выполнении определенных задач; влияние использования мобильных телефонов на двигательную активность, регулярность питания, соблюдение правил личной гигиены, полноценность сна; субъективные ощущения учащихся после использования ими телефонов.

Результаты исследования и их обсуждение

При анализе результатов анкетирования нами было установлено, что наиболее популярными целями в использовании мобильного телефона являются (в порядке убывания): отправка сообщений, использование в игровых целях, прослушивание музыки, просмотр видеороликов и фильмов, чтение литературы и использование в учебных целях.

В результате увлеченности мобильным телефоном 36% опрошенных ходят ко сну позднее 22:00 часов, 40% просыпаются ранее 7 часов. Таким образом, продолжительность сна у этих детей составляет менее

рекомендуемой нормы - 9-10 часов [1]. Следует отметить, что на качество сна также неблагоприятно влияет использование телефона непосредственно перед засыпанием, что делают 42% опрошенных, и ранний подъем – до 7 утра, что встречалось в анкетах 40% школьников. Кроме того, 35% учащихся отметили, что начинают пользоваться телефоном сразу после пробуждения.

Сразу после пробуждения 8% детей используют телефон, 75% - умываются, 17% - делают утреннюю зарядку. 15% школьников ответили, что из-за увлеченности телефоном забывали или не успевали чистить зубы по утрам. В то же время, несоблюдение гигиены полости рта может привести к развитию кариозных, воспалительных и гнойных процессов.

Было установлено, что вовремя приема пищи 24% опрошенных школьников систематически пользуются телефоном. Известно, что при возбуждении зрительных, обонятельных и вкусовых анализаторов рефлекторно активируется выработка пищеварительных соков, что способствует правильному пищеварению [1]. Увлекаясь во время еды телефоном, дети не могут адекватно воспринять вид и запах блюд, вследствие этого процессы пищеварения нарушаются, что может привести к развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта.

11% опрошенных школьников иногда забывают вовремя поесть, увлекаясь гаджетом, что приводит к нарушению кратности питания, несоблюдению интервалов между приемами пищи, и, возможно, к его неполноценности.

Предпочтение двигательной активности (например, подвижные игры с друзьями на переменах) отдали 82% опрошенных школьников; 18% отдали выбор игре на телефоне. Также, в свободное от учебы время снижена двигательная активность у 55% опрошенных, причем у 42% - за счет времени, потраченного на увлечение телефоном (игры, переписка, просмотр роликов и др.), у 13% - из-за чтения книг.

Следует отметить, что достаточная двигательная активность для детей возраста 9-10 лет должна составлять не менее 2 часов в день [1].

Недостаток двигательной активности может привести к многообразным морфофункциональным изменениям в организме - от адаптации к низкому уровню двигательной активности до более глубоких изменений (предпатологические и патологические состояния): развития астенического синдрома, снижения функциональных возможностей и нарушения деятельности опорно-двигательного аппарата и вегетативных функций [1].

При ответах на вопросы об ухудшении состояния здоровья и работоспособности 18% школьников отметили ухудшение самочувствия при длительном использовании мобильного телефона в игровых целях, для общения в социальных сетях: головные боли, неприятные ощущения в пальцах рук и кистях, в спине или шее, что может быть начальными проявлениями развития заболеваний опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы. На снижение работоспособности после длительного использования телефона

указали 47% опрошенных; у 22% возникло ощущение плохого запоминания информации, прочитанной в телефоне.

На вопрос, какие чувства испытывает анкетированный после использования телефона, 50% школьников ответили – удовлетворение, остальные (примерно в равных долях) - злость, возбуждение, разочарование.

Для формирования у школьников знаний и навыков здорового образа жизни с целью сохранения и укрепления здоровья нами был разработан и проведен урок «Здоровый образ жизни». Урок состоял из мультимедийной презентации, в которой мы раскрыли понятие «Здоровый образ жизни» и его основные компоненты: рациональное питание, полноценный сон, закаливание, личная гигиена, режим дня и регулярная физическая активность. Для закрепления навыков ученикам было предложено по памяти записать основные правила, которые запомнились им применительно к каждому компоненту.

Выводы:

1. Результаты анкетирования школьников исследуемых групп показали, что мобильные телефоны используются ими не только для учебной деятельности и досуга, но и неблагоприятно влияют на составляющие их образа жизни: сон, питание, двигательную активность, личную гигиену, а также самочувствие, работоспособность и настроение.

2. Одним из направлений профилактики должно быть гигиеническое воспитание школьников, которое направлено на формирование у них знаний и навыков здорового образа жизни с целью сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

Список литературы:

1. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков / Кучма В.Р. – М.:ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 528с.

2. Лавинский Х.Х., Грекова Н.А., Арбузов И.В., Полянская Ю.Н. Риски здоровью детей в «цифровой среде». Направления профилактики//Здоровье и окружающая среда.–2017.–№27.– С.71-74.

3. Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю., Татаринчик А.А., Федотов Д.М. Место гаджетов в образе жизни современных школьников и студентов//Здоровье населения и окружающая среда.–2017.–№7(292).– С.41-44.

УДК 159.91

Блиновская Е.М., Бем Л.Н.

ПРИЧИНЫ И ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ПЕДИАТРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА УГМУ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО – ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Кафедра гигиены и экологии

Уральский государственный медицинский университет

Екатеринбург, Российская Федерация