

ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ Г.ЕКАТЕРИНБУРГА

Л. Л. Липанова

ГОУ ВПО «Уральская государственная медицинская академия Росздрава»

Резюме

Представлены результаты опроса 5985 учащихся 7-11 классов общеобразовательных школ г.Екатеринбурга, проведенного в 2006г. с целью изучения особенностей образа жизни среди подростков и разработки профилактических мероприятий. По результатам исследования среди школьников-подростков установлена широкая распространенность поведенческих факторов риска: низкая двигательная активность, дефицит сна, высокие учебные нагрузки, употребление психоактивных веществ (табака, алкоголя, наркотически действующих веществ), замена содержательных и познавательных форм досуга на пассивные и развлекательные формы, психо-эмоциональный дискомфорт. Значительное количество подростков имеют низкую профилактическую активность и невысокую мотивацию к сохранению своего здоровья, две трети школьников не осознают необходимость получения дополнительных гигиенических знаний.

С целью формирования здорового образа жизни школьников необходимы: гигиеническое воспитание и обучение детей навыкам здорового образа жизни с учетом возрастнo-половых особенностей и типа учебного учреждения, развитие сети учреждений дополнительного образования для подростков и молодежи.

Ключевые слова: образ жизни, школьники-подростки.

В школьном возрасте закладываются основы привычного образа жизни, формируется осознанное отношение к здоровью, важнейшие факторы, определяющие потенциал здоровья не только в периоде созревания, но и в дальнейшей взрослой жизни. Сеть общеобразовательных школ является наиболее доступной для реализации программ гигиенического обучения и воспитания учащихся, их родителей и персонала образовательных учреждений, направленных на формирование ценностного отношения к своему здоровью, высокой мотивации для его сохранения и укрепления. Необходимость этого подтверждена современными исследованиями, свидетельствующими о высокой распространенности среди школьников поведенческих факторов риска [1 - 3].

По заказу управления образования Администрации г. Екатеринбурга было проведено эпидемиологическое исследование с целью изучения особенностей образа жизни среди подростков, обучающихся в общеобразовательных школах города для разработки профилактических мероприятий.

В задачи исследования входило изучить: особенности организации режима дня, уровень физической активности, формы ежедневного досуга школьников, распространенность употребления психоактивных веществ, характер взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, отношение к своему здоровью, способы укрепления здоровья, используемые школьниками, приоритетные источники знаний о методах и способах укрепления и сохранения здоровья в подростковой среде.

Материалы и методы

Исследование проводилось методом одномоментного анонимного анкетирования. Выборочная совокупность была сформирована методом двухстадийного гнездового отбора. В исследуемую группу вошли учащиеся 7 – 11 классов из 24 школ (13 общеобразовательных школ и 11 школ с повышенным уровнем образования). После опроса, проведенного в апреле - мае 2006 г, было получено 5985 анкет. Статистическая обработка материалов исследования проводилась с учетом возраста, пола и типа образовательного учреждения. Оценка статистической значимости различий между распределениями ответов в сравниваемых группах по выборочным показателям проводилось с использованием критериев хи-квадрат, Стьюдента, доверительных интервалов.

Результаты

Высоко распространенным фактором риска в режиме дня среди учащихся всех возрастных групп является недосыпание: у 90,7% опрошенных школьников продолжительность сна составляет менее 9 часов, а выраженный дефицит сна (более 3 часов) испытывают 38,9% учащихся. Неблагоприятными факторами также являются: низкая физическая активность – у 71% школьников, высокая продолжительность самоподготовки - у 16,6% школьников, отсутствие ежедневных прогулок – у 37,8% школьников.

На сегодняшний день сложилась крайне тревожная ситуация в отношении потребления подростками психоактивных веществ (ПАВ): среди учащихся 7-11 классов курят - 21,5%, употребляют алкоголь – 43,4%, наркотики – 2,1% детей. При этом 12% школьников курят ежедневно, а 15% - часто (2 раза в месяц и чаще) употребляют алкоголь. К окончанию средней школы почти все подростки (95,3%) знакомы с алкоголем, три четверти - с табаком и около 15% - с наркотиками.

Серьезной проблемой в подростковой среде является ранняя трудовая занятость, совмещенная с учебой: опыт самостоятельной работы имеют 36% подростков, 4% постоянно совмещают работу с учебой.

Негативной тенденцией является вытеснение творческих увлечений, физической активности, чтения из числа ведущих видов деятельности в свободное время и замена их на пассивные и развлекательные занятия: просмотр телевизора, видео, занятия с компьютерами, общение с друзьями. Ведущие виды досуга школьников и частота их использования представлены на рисунке 1. Всего лишь половина детей занимаются в каких-либо кружках в свободное от учебы время, а спортивные секции посещают 23,5% подростков. Неблагоприятен тот факт, что 16,5% подростков кроме уроков физкультуры, не занимаются никаким видом физической активности в свободное от учебы время. Наиболее распространенными формами физической активности среди подростков являются прогулки, занятия в спортивных секциях и тренажерных залах, танцы.

Половина школьников считают, что у них сложились не совсем благополучные (43,3%) или плохие взаимоотношения (5,4%) с учителями; каждый четвертый подросток (24,7%) испытывают трудности в нахождении друзей и знакомых, что свидетельствует о наличии психологического дискомфорта у значительной части учащихся.

Девочки в сравнении с мальчиками чаще имеют выраженный дефицит сна, высокую продолжительность самоподготовки; они в два раза реже занимаются физической активностью в свободное от учебы время, но гораздо чаще мальчиков имеют творческие увлечения и посещают кружки. Учащиеся школ с повышенным уровнем образования в сравнении с учащимися из общеобразовательных школ чаще имеют творческие увлечения, занимаются физической активностью, меньше курят, но вместе с тем, среди них больше подростков, которые имеют выраженный дефицит сна и пребывания на открытом воздухе. С увеличением возраста увеличивается распространенность перечисленных факторов риска в образе жизни школьников-подростков.

По результатам исследования в подростковой среде недостаточно высока профилактическая активность. Так, по данным опроса всего 36,5% школьников считают, что ведут здоровый образ жизни, а каждый десятый школьник ничего не делает для сохранения своего здоровья. Около половины указали, что для поддержания своего здоровья они занимаются физкультурой (55,9%), принимают витамины (46,7%), около четверти делают профилактические прививки (26,4%), соблюдают режим труда и отдыха (22,7%). Меньшее количество своевременно обращаются к врачу (16,3%), правильно питаются (15,3%), закаливаются (11,4%) и проходят профилактические осмотры (8%).

В целом более половины подростков-школьников считают, что достаточно времени уделяют своему здоровью (56,6%). В таблице 1 указаны основные мотивы для сохранения своего здоровья среди подростков с высокой профилактической активностью. Подростки, указавшие на то, что они мало времени уделяют своему здоровью, отметили, что чаще всего им мешает это делать недостаток времени. Распространенность причин низкого внимания к своему здоровью среди подростков с низкой профилактической активностью указана в таблице 2.

В исследуемой группе большинство школьников считают достаточными имеющиеся у них знания по способам укрепления здоровья, однако каждый третий подросток имеет потребность в дополнительной информации из этой области. К ведущим источникам гигиенических знаний 76,6% подростков отнесли родителей, около трети - средства массовой информации и учителей, около 15% - литературные источники и друзей. Структура реальных и желаемых источников гигиенических знаний во всех сравниваемых группах подростков существенно не отличается и это свидетельствует, что подростков они в принципе устраивают.

Заключение

Среди школьников-подростков г. Екатеринбурга широко распространены поведенческие факторы риска, связанные с образом жизни: низкая двигательная активность, дефицит сна, высокие учебные нагрузки, употребление ПАВ, замена содержательных и познавательных форм досуга на пассивные и развлекательные формы, часть школьников испытывают психо-эмоциональный дискомфорт. Значительное количество подростков имеют невысокую мотивацию к сохранению своего здоровья и не осознают необходимость получения дополнительных гигиенических знаний.

С целью формирования здорового образа жизни школьников необходимы профилактические мероприятия, такие как:

- организация гигиенического воспитания и обучения навыкам здорового образа жизни в школе с учетом возрастно-половых особенностей и типа учебного учреждения с вовлечением учителей, учащихся и их родителей в школьные программы укрепления здоровья;
- рациональная организация учебно-воспитательного процесса в школе, обеспечивающая оптимальную учебную нагрузку и режим обучения;
- развитие сети учреждений досуга для подростков и молодежи, дополнительного образования для занятий творчеством, физкультурой и спортом, секционной и кружковой работы в школах.

Рисунок 1. Ведущие формы досуга школьников, %

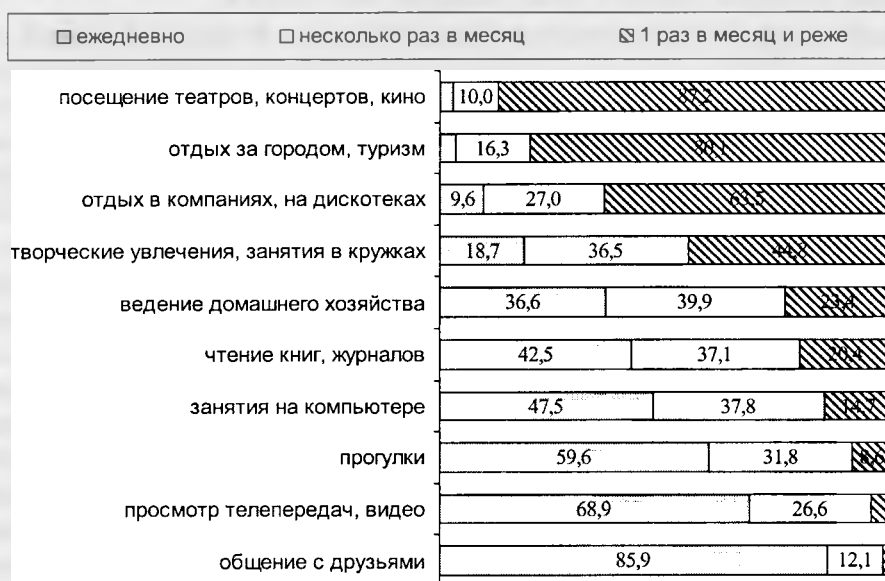


Таблица 1

Распространенность основных мотивов сохранения своего здоровья среди школьников с высокой профилактической активностью, %

Мотивы сохранения здоровья	Доля подростков, %
Чтобы сохранить хорошую физическую форму	63,9
Чтобы не быть слабыми и больными	44,8
Чтобы ощущать радость и полноту жизни	36,1
Чтобы добиться успеха в жизни	27,7
Чтобы быть самостоятельными и независимыми	14,4
Сохранение здоровья - семейная традиция и результат воспитания	10,2
Чтобы овладеть профессией	9,0
Лечение болезней стоит очень дорого	8,5
Другие мотивы	2,3

Таблица 2

Распространенность основных причин низкого внимания к своему здоровью среди школьников с низкой профилактической активностью, %

Причины	Доля подростков, %
Недостаток времени	60,6
Недостаток воли	26,0
Сложившиеся стереотипы и привычки	20,2
Недостаток средств	13,7
Нет необходимости	11,2
Недостаток знаний	8,3
Отсутствие условий	9,3
Пример взрослых	1,3

Литература

1. Журавлева И. В. Поведенческие факторы здоровья подростков. Социология медицины. 2002; 1: 32-47.
2. Кучма В. Р., Демина И. А., Демин А. К. и др. Проблемы формирования здорового образа жизни у учащихся в образовательных учреждениях. Гигиена и санитария. 2000; 3: 52-56.
3. Онищенко Г. Г., Баранов А. А., Кучма В. Р. Безопасное будущее детей России. Научно-методические основы подготовки плана действий в области окружающей среды. М.: Издательство ГУ Научный центр здоровья детей, 2004. 154.