



Центр медицинской профилактики
КГКУЗ «Медицинский информационно-аналитический
центр» МЗ ХК

Анализ анкетирования обучающихся 8-11 классов МБОУ Лицея
«РИТМ», в рамках реализации пилотного проекта «Школьная
медицина»



Хабаровск, 2019



Актуальность исследования

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека складывается из четырех составляющих: образа жизни (60%), генетики (10%), экологии (15%) и медицины (10%).

10% генетики - это набор генов, которые ребенок получает от своих родителей и не в силах его изменить. Ребенок растет, на него начинают влиять остальные три фактора. Развитие его внутренней картины осуществляется поэтапно, по мере взросления и имеет решающее значение в формировании привычек здорового образа жизни.

Затем школа, которая призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья ребенка.

В школах дети проводят большую часть своего времени. С учетом длительного пребывания детей в образовательных организациях особую значимость приобретает совершенствование здоровьесберегающей деятельности в системе образования. Очень важно воспитать понимание необходимости заботиться о своем здоровье и стремление к здоровому образу жизни со школьной скамьи. Потери здоровья на младшей ступени обучения практически невозможны, их чрезвычайно трудно компенсировать в дальнейшем.

Педагоги, особенно начальных классов, должны обучать детей правильно сидеть, проводить гимнастику для пальцев, рук, глаз, а также рассказать о здоровом питании. В старших классах должны обучать уделять внимание своему здоровью, в том числе репродуктивному.

Чтобы сохранить имеющееся от рождения здоровье необходимо вести здоровый образ жизни, формировать культуру здоровья.

Пилотный проект «Школьная медицина» направлен на формирование модели профилактики инфекционных заболеваний в условиях общеобразовательных учреждений. Он позволяет создать методики оздоровления, провести коррекцию образа жизни школьников, помогает реализовать краевую программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Цель исследования: Изучение отношения учащихся 8-11 классов МБОУ Лицея «РИТМ» к своему здоровью и повышение их осведомленности о ведении здорового образа жизни.

Задачи исследования:

1. Изучение уровня сформированности основ здорового образа жизни обучающихся.
2. Определить риск ведущих факторов образа жизни школьников.
3. Разработать практические рекомендации.

Материалы и методы исследования:

Школьникам 8-11 класса МБОУ лицея «РИТМ» г. Хабаровска было предложено проведение социологического опроса. Анкета включала в себя вопросы об уровне информированности о здоровом образе жизни и влиянии на организм вредных привычек.



Респонденты самостоятельно проходили опрос с помощью QR-анкетирования. Для чтения QR-кода было необходимо: скачать на устройство (мобильный телефон, планшет, смартфон) программу для чтения QR-кода, запустить программу, навести камеру на QR код, сделать снимок, подтвердить запуск интернет-браузера и загрузить страницу.

Анкета состояла из 22 закрытых и полузакрытых вопросов. В опросе приняло участие 42 школьника, из них 16 (38,1%) мальчиков и 26 (61,9%) девочек (таблица №1).

Таблица №1. Структура обучающихся

Класс	Мальчики	Девочки
8 класс	5	13
10 класс	1	3
11 класс	10	10
<i>Итого</i>	<i>16</i>	<i>26</i>

С целью изучения убеждений, оказывающих влияние на личность учеников, был составлен перечень ценностей, которые ребята должны были проранжировать.

Результат получился следующим:

- качественное образование – 88,1%;
- благополучие семьи – 85,7%;
- возможность общаться с интересными людьми – 85,7%;
- хорошее здоровье – 85,7%;
- свобода и независимость (возможность самому планировать жизнь и реализовывать желания) – 81%;
- материальное благополучие – 81%;
- любимая работа – 73,8%;
- привлекательная внешность – 64,2% (рисунок №1).

Для девочек важно получить образование, они поставили его на первое место, на второе – общение, здоровье, на третье – благополучие семьи, свободу и независимость, а также любимую работу, на последних местах оказались материальное благополучие и внешность. Для мальчиков самое главное это благополучие семьи, на второе место они поставили образование, общение, здоровье, материальное благополучие, на третье место – свободу и независимость, затем привлекательную внешность и на последнее место работу.

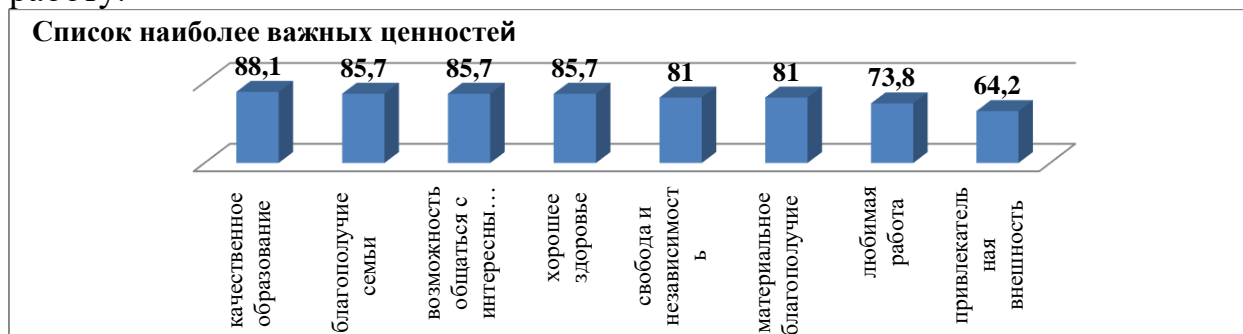


Рисунок №1. Список наиболее важных ценностей (%)



Следующим важным пунктом нашего исследования являлось изучение знаний школьников о понятии образа жизни.

Для определения уровня знаний о здоровом образе жизни был предложен список условия для сохранения здоровья. Из него участникам нужно было выбрать четыре наиболее важных для них.

В результате мы получили:

- выполнение правил здорового образа жизни (режим, зарядка и т.д.);
- знания о том, как заботиться о своем здоровье;
- хорошие экологические условия;
- хорошая наследственность.

Из предложенного списка не были выбраны: возможность консультации и лечения у хорошего врача, отсутствие физических и умственных перегрузок, регулярные занятия спортом, достаточные материальные средства для хорошего питания, занятия спортом и т.д.

По мнению школьников, здоровый образ жизни это:

- личная гигиена – 97,6%;
- рациональное питание – 95,2%;
- занятия физической культурой и спортом – 85,7%;
- отказ от вредных привычек – 83,3%;
- оптимальный двигательный режим – 69%;
- положительные эмоции – 59,5%;
- закаливание – 45,2%;
- владение навыками безопасного поведения – 23,8% (рисунок №2).

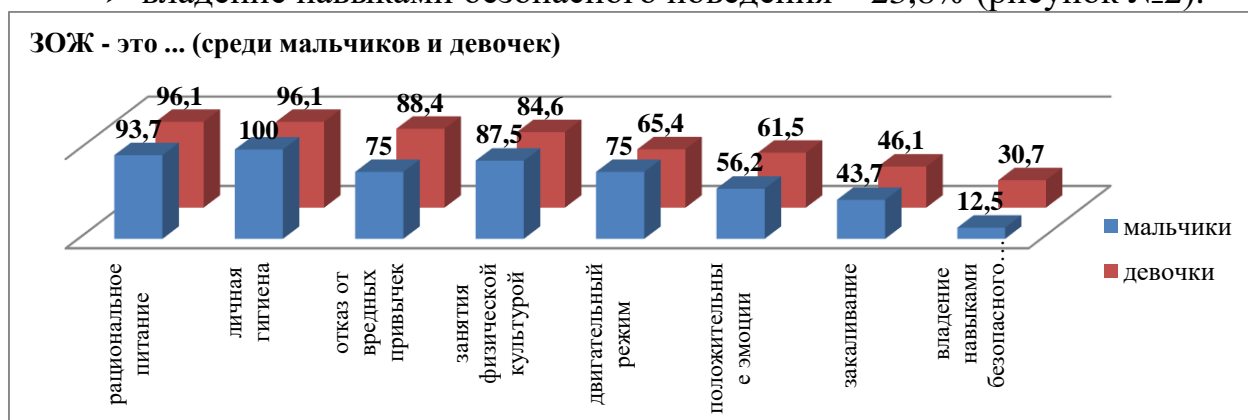


Рисунок №2. ЗОЖ – это... (среди мальчиков и девочек) (%)

Подростковый возраст – это время кардинальных физиологических изменений.

Чтобы период подросткового возраста прошел наименее болезненно необходимо следовать правильному распорядку дня. К тому же чёткий режим помогает правильно сбалансировать работу и отдых, что очень важно для растущего организма подростка и его здоровья.

По результатам исследования было выявлено, что ребята не стараются придерживаться режима дня, основная масса учеников ежедневно только принимают душ, завтракают, обедают и ужинают. Чуть больше половины



опрошенных очень редко занимаются утренней зарядкой и спят не менее 8 часов в сутки. Молодые люди не занимаются спортом и отказывают себе в прогулках на свежем воздухе. Как видно, дорога, занимаемая до школы (секции) и обратно, не была учтена как прогулка на свежем воздухе, как и занятия на уроках физической культуры (таблица №2).

Таблица №2. Распорядок дня учащихся

Мероприятия	Ежедневно	Очень редко
Утренняя зарядка, пробежка	11	24
Завтрак	34	6
Обед	34	4
Ужин	37	2
Прогулка на свежем воздухе	0	0
Сон не менее 8 часов	10	25
Занятия спортом	0	0
Душ, ванна	41	1

Даже не придерживаясь распорядка дня, 62% школьников, тем не менее, отмечают свое состояние здоровья как хорошее. Но 11,9% чувствуют себя плохо. При этом среди них всего один подросток, помимо правильного питания и соблюдения гигиенических норм, ежедневно спит по 8 часов в день и занимается утренней гимнастикой. Не смогли ответить о состоянии своего здоровья 26,2% респондентов.

Считают, что достаточно хорошо заботятся о своем здоровье 57,1% школьников, не вполне достаточно – 33,3%. Недостаточно заботятся о своем здоровье 9,5%. Это те ребята, которые оценили свое состояние как плохое (рисунок №3).

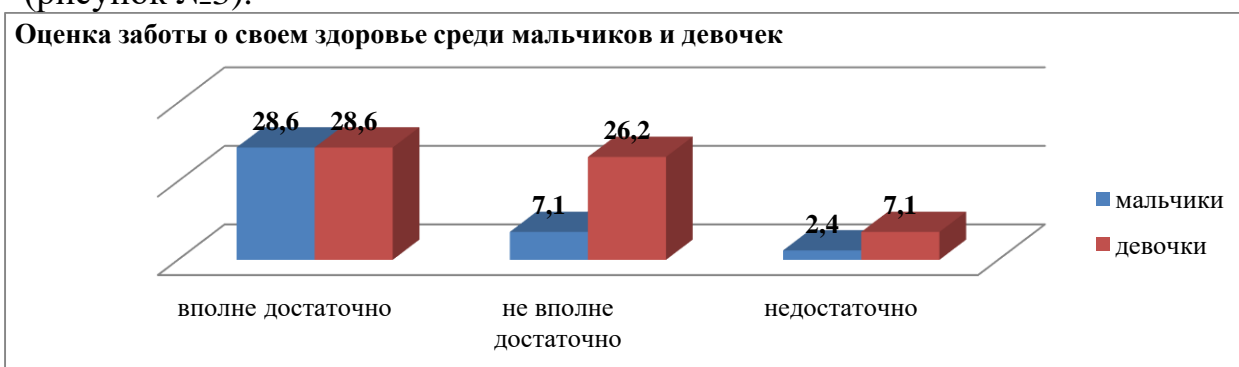


Рисунок №3. Оценка заботы о своем здоровье среди мальчиков и девочек (%)

С целью получения данных об информированности молодых людей о своем здоровье, мы сначала узнали интересно ли им получать данную информацию.

Мы выяснили, что 66,6% учащихся очень интересно и полезно получать информацию о том, как заботиться, о своем здоровье. Не интересуются - 21,4%.

Информацию часто ребята берут из интернета – 78,6%, это самая лидирующая позиция, беседуют с родителями на тему здоровья – 69%, от



педагогов узнают информацию – 52,4%, смотрят передачи ТВ – 31%, читают журналы и книги – 28,6%, узнают необходимую информацию от друзей – 14,3% (рисунок №4).

При этом сведения полученные ребятами интересны только для 47,6%, остальным 52,4% они не интересны.

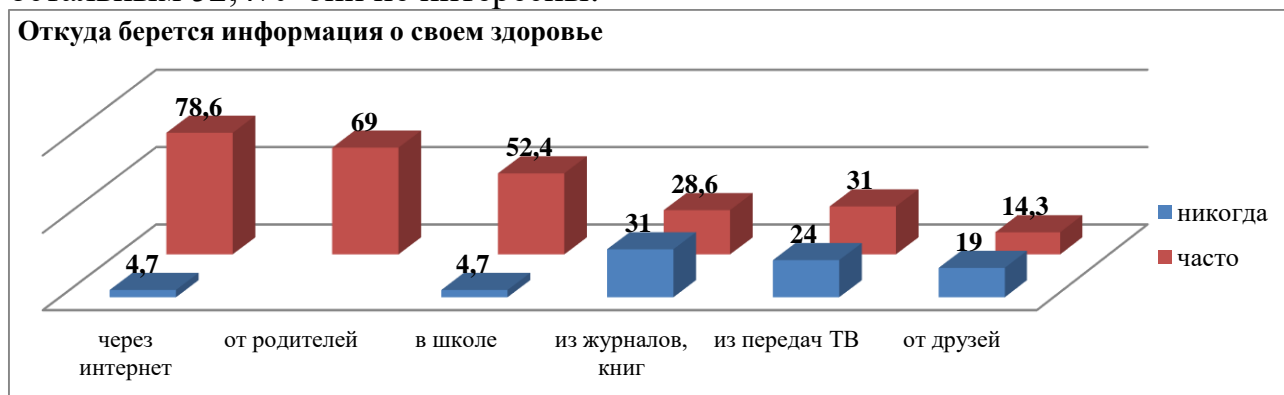


Рисунок №4. Откуда берется информация о своем здоровье (%)

В школе помимо информирования о здоровом образе жизни, проводятся различные мероприятия по охране и укреплению здоровья. В их числе: специальные уроки, лекции, показ видеофильмов, спортивные соревнования, работа спортивных секций, тематические вечера. Большинству школьников мероприятия по душе и они с удовольствием принимают участие (таблица №3).

Таблица №3. Мероприятия по охране и укреплению здоровья, которые проводятся в школе (чел.)

Мероприятия	Интересно	Не интересно
Лекции	14	8
Показ видеофильмов	13	7
Работа спортивных секций	12	5
Специальные уроки	16	6
Спортивные соревнования	16	6
Тематические вечера	11	5

По поведенческим факторам риска среди учащихся результат следующий.

Курящие ученики – 19%. Среди них те, кто курят от случая к случаю (16,6%) и курят постоянно (2,4%).

Не курящие - 73,8%. Среди них те, кто курил, но бросил – 4,8% и никогда не пробовали – 69%.

Пробовали наркотические средства - 12% респондентов.

Употребляют спиртные напитки – 24% респондентов. Среди них употребляют вино – 80%, водку – 80%, пиво – 60%, слабоалкогольные коктейли – 50%, энергетики – 50%. Употребляют алкоголь школьники 8 класса – 9,5%, 11 класса – 14,2%.

Среди выпивающих школьников, употребляют спиртные напитки иногда – 80%, часто 20%.



На вопрос о том, какие факторы удерживают подростков от принятия спиртных напитков, ребята ответили следующее:

- помеха реализации жизненных планов – 61,9%;
- страх перед физиологическими последствиями – 57,1%.

Сегодня молодое поколение очень рано берет ответственность за свое будущее на себя и самостоятельно выбирает и контролирует свое поведение. Между тем многие школьники находятся под воздействием непрерывно возрастающих стрессовых ситуаций. И как следствие это приводит к появлению массовых состояний психоэмоционального напряжения. Каким же образом молодые люди справляются с такими состояниями? Как показало наше исследование, большинство школьников видят выход из этих ситуаций путем употребления табачных изделий, алкоголя и наркотических веществ. На вопрос о том, почему люди начинают употреблять спиртные напитки и наркотики, школьники ответили следующее:

- успокоить нервы – 71,4%;
- ради удовольствия – 69%;
- под влиянием окружающих – 61,9%;
- из любопытства – 47,6%;
- чтобы не отличаться от других – 33,3%;
- чтобы чем-то себя занять – 31%;
- чтобы поднять тонус, улучшить настроение – 28,6%;
- потому что курят в семье – 21,4%;
- под влиянием кино, рекламы – 4,7% (рисунок №5).



Рисунок №5. Причины употребления алкоголя и наркотических веществ (%)

Возрастает роль стрессового фактора в развитии заболеваний у школьников.

Отмечена прямая связь между школьными нагрузками и состоянием здоровья: у многих учащихся ухудшается самочувствие к концу учебного дня, более 60% учащихся плохо засыпают (сказываются учебные перегрузки: после 6 – 7, а в старших классах зачастую и 8 уроков на выполнение домашних заданий многие школьники тратят 2,5 – 3 часа ежедневно). Налицо



нервное переутомление, которое, хронически накапливаясь, приводит и к подрыву здоровья, и к падению интереса к учебе.¹

Для снятия усталости и напряженности из представленного перечня ответов, школьники выбрали:

- сон – 85,7%;
- просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки – 78,6%;
- общение – 59,5%;
- посещение театра, кинотеатра и др. – 42,8%;
- спорт и физкультура – 38,1%;
- чтение книг, газет, журналов – 28,6%;
- алкоголь – 9,5%;
- наркотики, транквилизаторы – 4,7%;
- посещение храма (церкви, костёла и др.) – 2,4% (рисунок №6).

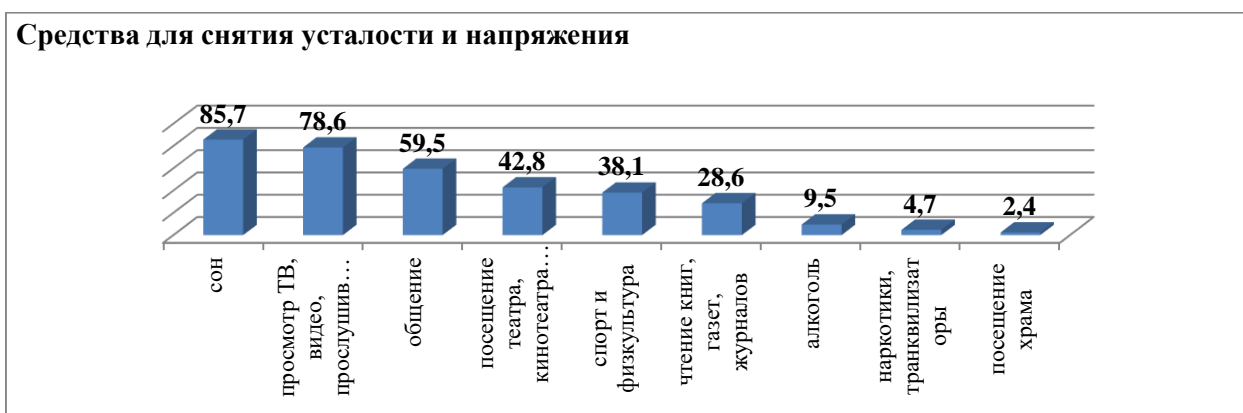


Рисунок №6. Средства снятия усталости и напряжения (%)

Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье школьника. Недостаточное потребление овощей и фруктов, избыток жира в питании способствуют развитию избыточной массы тела, артериальной гипертензии, анемии и т.д.²

Сами ученики уверены, что нельзя считать правильным питанием фаст-фуд 85,7%, и разнообразие блюд в меню – 4,7%. Не все школьники владеют информацией о правильном питании и 1,4% не смогли ответить на вопрос по питанию.

Важно, что ребята (97,6%) понимают, что длительное голодание может привести к нарушению органов и их систем. Думают, что голодание может привести к улучшению организма в целом и улучшению общего самочувствия 4,7%.

¹ Менчинская Е.А. Конструирование здоровьесберегающего процесса обучения в современной начальной школе. Монография. Вестник ТОГИРРО, №2(14). – Тюмень: ТОГИРРО, 2011. – 107 с.

² Козлова Н. С., Некрасова А. В., Горбунова И. Л. Некоторые факторы риска ухудшения состояния здоровья школьников // Молодой ученый. — 2014. — №10. — С. 384-387. — URL <https://moluch.ru/archive/69/11856/> (дата обращения: 17.03.2020).



Вывод:

Проблема здоровья учащихся является одним из приоритетных направлений развития образовательной системы современной школы.

Настоящее исследование было направлено на изучение отношения учащихся к своему здоровью, которое позволило получить достаточно объективные данные, характеризующие оценку степени информированности детей по проблеме сохранения и укрепления здоровья.

Данные исследования об информированности школьников о здоровье и ведении здорового образа жизни свидетельствуют о наличии знаний в данной области, а большинство ребят знают, как правильно относиться к своему здоровью. Ребята понимают, что здоровье, это та ценность, которая является одним из важных условий достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Но, как бы то ни было, одного понимания мало и школьникам необходима помощь в реализации мероприятий, которые помогут ребятам стать уверенней в себе.

Навыки здорового образа жизни присущи учащимся, которые дают хорошую оценку своему здоровью. Плохой самооценке здоровья и потреблению психоактивных веществ чаще сопутствует заниженная самооценка, неверие в собственные силы, психологический дискомфорт.

Ведущим информационным каналом по вопросам здорового образа жизни, для школьников являются средства массовой информации, в первую очередь - интернет. Однако информация от родителей также оказывает значительное влияние на большую часть учеников.

Режим дня помогает школьнику больше успевать, воспитывает последовательность, силу воли, трудолюбие. Но наши участники исследования его не придерживаются, они не нацелены ни на физическую активность, ни на нормальный сон. Им вполне достаточно нагрузок, получаемых в школе в повседневной жизни. Что же касается отдыха, то перед сном подростки часто находятся в социальных сетях, и это затягивается до глубокой ночи. Очень мало школьников, которые спят не менее 8 часов. Как следствие, недосып и вялость с утра, потеря концентрации и невнимательность на занятиях.

Изучение уровня представлений о здоровье, показал, что все дети имеют представления о вредных для здоровья привычках: употреблении табака, алкоголя, наркотических веществ, неправильном питании и т.д.

Между тем многие школьники находятся под воздействием непрерывно возрастающих стрессовых ситуаций. Как показало наше исследование, большинство школьников видят выход из этих ситуаций путем употребления табачных изделий, алкоголя и наркотических веществ. То есть имеется вероятность, что те дети, которые уверены, что употребляют психотропные вещества для успокоения нервов, при стрессовых состояниях могут рассматривать такой вариант борьбы со стрессом.

Благодаря своей доступности, алкоголь является одним из наиболее часто употребляемых подростками наркотических веществ.



Культурные и гендерные нормы не только влияют на частоту и количество употребления алкоголя, но и определяют виды потребляемых алкогольных напитков.

Исследование показало, что подростки, которые хотят добиться состояния алкогольного опьянения, чаще выбирают водку, вино, и с уверенностью можно сказать, что берется более дешевый напиток.

С учетом информированности ребят о влиянии алкоголя, останавливает их от употребления страх перед физиологическими последствиями и уверенность, что алкоголь является помехой в реализации жизненных планов.

Исходя из вышеизложенного, проблему сохранения и укрепления здоровья школьников в настоящее время можно решить путем внедрения профилактических программ, направленных на изменение поведенческих навыков, гигиенического обучения основам здорового образа жизни при активном вовлечении в этот процесс семьи, школьников и педагогов.