

УРОВЕНЬ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП О ПОНЯТИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЕГО КРИТЕРИЯХ

Мишукова Татьяна Александровна

студент Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А. Вагнера
– ПГМУ, РФ, г. Пермь

Степанов Максим Сергеевич

студент Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А. Вагнера
– ПГМУ, РФ, г. Пермь

Актуальность. Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Она требует к себе особого внимания, особенно если касается детей и подростков. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека, но в школах этой проблеме уделяется недостаточное внимание. Обучающиеся пропускают уроки физкультуры, с каждым годом все больше и больше детей занимаются в специализированной медицинской группе, а в спортивных секциях занимаются преимущественно те ребята, которые имеют хорошее здоровье и любят спорт [2].

Вот почему вопрос о формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для подрастающего поколения.

Важность формирования здорового образа жизни детей и подростков как наиболее динамично развивающейся социальной группы вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровье современной российской молодежи вызывает большую тревогу. Так, у 80-85% студентов отмечаются нарушения в состоянии здоровья, около трети поступающих в вузы имеют серьезные хронические заболевания, препятствующие полноценной, активной жизни человека [3].

Такое положение порождает противоречие между растущей потребностью российского общества в здоровых, социально активных гражданах и ухудшающимся здоровьем молодежи.

Необходимость формирования здорового образа жизни молодежи осознана на государственном уровне. В своем послании Парламенту РФ Президент РФ Владимир Путин называет наиболее важным направлением в области укрепления здоровья развитие физической культуры и спорта в молодежной среде [4].

Для решения этой задачи увеличивается количество спортивных зданий и сооружений, вводятся дополнительные часы физической культуры в учебных учреждениях [4].

К сожалению, деятельность по формированию здорового образа жизни молодежи сегодня явно не соответствует масштабам тех проблем, которые накопились в этой сфере.

До сих пор не решены многие социальные вопросы, затрагивающие прямо или косвенно состояние здоровья молодых людей, не на должном уровне ведется пропаганда здорового образа жизни, не выстроена система управления его формированием [1,2].

В связи с этим необходима система научно обоснованных мер по формированию здорового образа жизни молодежи, разработка современной модели его развития, существенное продвижение вперед в решении целого ряда важнейших методологических проблем его изучения, создающее возможность для управления данным процессом.

Успешное решение этих задач создаст надежную основу для научной организации формирования и развития здорового образа жизни и позволит целенаправленно формировать поведение молодых людей, отвечающее требованиям сохранения и укрепления здоровья.

Целью данного исследования явилось определение уровня информированности детей разных возрастных групп о понятии здорового образа жизни и его критериях. Для достижения данной цели были обозначены следующие задачи: разработка полноценной анкеты для детей разных возрастов; непосредственно проведение анонимного анкетирования и последующая обработка результатов.

Материалы и методы. В анкетировании приняли участие 100 человек 10-14 лет и 100 человек 15-18 лет. Разработанная анкета содержала вопросы по нескольким основным блокам для более комплексной оценки понимания детьми здорового образа жизни: питание, личная гигиена, вредные привычки, пребывание на свежем воздухе, занятия спортом, субъективная оценка состояния здоровья. При статистической обработке материала использовалась программа BIOSSTAT.

Результаты исследования. Было установлено, что в понятие «здоровый образ жизни» большинство старшеклассников включают отказ от вредных привычек (28%), занятия спортом (20%) и регулярное посещение врача с целью профилактики (12%). Среди школьников среднего звена самыми

популярными ответами являются занятия спортом (24%), соблюдение режима дня и питания (20%), соблюдение правил личной гигиены (17%). Так же 4% выпускников школы считают, что отсутствие беспорядочной половой жизни может приравняться к здоровому образу жизни. 46% и 17% школьников 10-14 лет считают свой образ жизни здоровым или частично здоровым соответственно, а вот среди старших школьников целых 27% не смогли дать точного ответа. Подавляющее большинство (78%) школьников среднего звена считают, что успех в жизни человека зависит от его образа жизни на 80-100%.

Однако четверть старшеклассников убеждены, что успех человека никак не связан с его образом жизни.

Следующий комплекс вопросов касался состояния здоровья опрашиваемых. Так, 32% детей 10-14 лет и более половины (56%) старшеклассников отмечают наличие хронических заболеваний, при этом большая часть школьников среднего звена (41%) посещают врача 2-3 раза в год, в то время как 53% старшеклассников – 1 раз в год и 20% детей этой же возрастной группы регулярно употребляют лекарственные препараты.

А вот витаминные комплексы в течение года используют лишь 30% обучающихся среднего звена, а 67% старшеклассников и вовсе не принимают или не видят в этом необходимости.

Раздел анкеты, посвященный питанию, закаливанию и личной гигиене демонстрирует следующие результаты: 78% старшеклассников пренебрегают организованным питанием в столовой, однако школьники среднего звена достаточно активно его используют (62%). 48 % старшеклассников считают, что для поддержания здоровья человеку не обязательно проводить процедуры закаливания, а 28% школьников среднего звена не знают ответа на данный вопрос.

Невозможно не отметить 15% детей 10-14 лет и 8% детей 15-18 лет, занимающихся закаливанием. Выяснилось, что 48% и 51% детей данных возрастных групп не умеют проводить данные процедуры. Кроме того, в обеих группах нашлись 32% школьников, не считающих важным в поддержании здоровья соблюдение правил личной гигиены. Полученные результаты свидетельствуют о недостаточном уровне осведомленности школьников о влиянии закаливания и соблюдения правил личной гигиены на собственное здоровье. Регулярно занимаются спортом 43% школьников среднего звена и лишь 15% старшеклассников.

Среди детей 10-14 лет самыми популярными являются игровые виды спорта (22%), единоборства (15%) и атлетика (12%), а среди старшеклассников практически 90% респондентов предпочитают заниматься в тренажерном зале.

Проанализированные результаты части анкеты, содержащей вопросы о вредных привычках, оказались крайне озадачивающими.

На сегодняшний день 17% старшеклассников регулярно курят, 15% курили, но бросили, 21 %

курят изредка, 45% не пробовали никогда. В группе детей 10-14 лет суммарно (постоянно и изредка) курят 8%, а 4% уже успели бросить. К счастью, 62% детей никогда не пробовали сигареты и курительные смеси. При этом одинаковое количество детей в обеих группах (по 20%) затрудняются ответить, влияет ли курение на состояние здоровья, а 22% считают, что никак не влияет. Что касается «пассивного» курения – 47% детей в обеих группах не знают о его пагубном влиянии, а 35% убеждены, что оно не может быть вредным для окружающих.

Алкогольные напитки не пробовали 66% детей 10-14 лет и 42% детей 15-18 лет, «за компанию» употребляют 16% старшеклассников и 2% школьников среднего звена, «по праздникам» - 36% детей от 15 лет и 5% детей до 14 лет. Кроме того, были обнаружены 3% старшеклассников, употребляющих спиртные напитки 1 раз в неделю.

Что касается употребления наркотических веществ – здесь ситуация также неоднозначная: 5% школьников среднего звена и 14% старшеклассников уже когда-либо пробовали наркотики. Мы решили выяснить ведущие, по мнению школьников, причины, по которым люди употребляют все вышеизложенные вещества. Дети в возрасте 10-14 лет считают, что это влияние семьи (22%), помогает чувствовать себя взрослым и независимым (20%) и навязывается с помощью кино и рекламы (12%). Старшеклассники же полагают, что это успокаивает нервы (20%), поднимает настроение и приносит удовольствие (18%) и помогает не отличаться от других (10%). Можно заметить, что выводы старшеклассников, по-видимому, основаны на собственном опыте, в то время как школьники среднего звена лишь выдвигают предположения.

Немаловажным аспектом сохранения и поддержания здорового образа жизни является эмоциональный фон, психологический климат. 68% школьников среднего звена обсуждают с родителями свои проблемы, однако 7% не могут высказать все и 13% сталкиваются с непониманием родителей.

А вот среди старшеклассников лишь 40% детей пытаются обсуждать проблемы с родителями и 38% стесняются или встречают родительское непонимание. Возможно, именно поэтому треть старшеклассников и вовсе не стремятся делиться своими проблемами с родителями. Кроме того, чувство стресса, напряженности или сильной подавленности часто и очень часто отмечают 61% старшеклассников (и лишь 24% учащихся среднего звена, среди них самый популярный ответ «иногда» - 35%).

Никогда не испытывают стресс 21% детей 10-14 лет и 10% детей 15-18 лет.

Главными причинами, вызывающими стресс, среди старшеклассников являются личные проблемы (24%), финансы и одиночество (по 15%), среди школьников среднего звена – учеба (29%), семья (19%) и коллектив (13%), что вполне объяснимо социальным функционированием детей разных возрастных групп.

Для снятия усталости дети старшей возрастной группы предпочитают сон (14%), принятие ванны (13%) и использование телевидения или музыки (8%).

Дети средней возрастной группы используют телевидение и музыку (28%), общение и чтение (9 и 8% соответственно).

К сожалению, 7% старшеклассников допускают использование алкоголя и лекарственных веществ в качестве средства избавления от стресса, а по 20% детей из обеих групп ничего не предпринимают, создавая тем самым предпосылки для хронизации стрессовых реакций. При этом 38% детей 10-14 лет проводят на свежем воздухе 2 часа в день, а 32% детей 15-18 лет – менее одного часа в день.

Наконец, были установлены основные источники информации о здоровом образе жизни. Дети 10-14 лет отмечают поступление информации от родителей (41%), занятий в школе (20%) и из Интернета (10%). Респонденты в возрасте 15-18 лет получают информацию из Интернета (38%), родителей (22%) и специальной литературы (16%). СМИ в качестве источника информации находится на последнем месте, получив 5% и 8% ответов.

Выводы. Представленные данные свидетельствуют о крайне низкой информированности детей разных возрастных групп по многим аспектам сохранения и поддержания здорового образа жизни (пагубное влияние вредных привычек, роль процедур закаливания и поддержания личной гигиены). Кроме того, снижение физической активности школьников, времени пребывания на свежем воздухе, постоянное воздействие стрессовых факторов, неумение справляться со стрессом, конфликт поколений могут объяснить рост и раннее приобщение детей к вредным привычкам. Совокупность всех исследуемых критериев, вероятно, приводит и к увеличению числа хронических заболеваний.

Рекомендации. Проведение Уроков Здоровья в образовательных учреждениях, организация конкурса проектов по данной теме; беседы с родителями о духовном воспитании детей, подключение педагогов. Популяризация здорового образа жизни во всех средствах массовой информации для создания комплексного информационного поля формирующейся личности.

Список литературы:

1. Варламова С.Н. Здоровый образ жизни - шаг вперед, два назад / С.Н. Варламова // Социс: Социологические исследования. — М., 2010. — № 4. — С. 75-88.
2. Журавлева И.В. Здоровье подростка: социологический анализ / И.В. Журавлева. — М.: Издательство института социологии РАН, 2002. — 240 с.
3. Петров А.В. Ценностные предпочтения молодежи: диагностика и тенденции изменений / А.В. Петров // Социс: Социологические исследования. — М., 2008. — № 2. — С. 83-91.
4. Послание Президента РФ Федеральному Собранию от 12.12.2013 «Послание Президента РФ Владимира Путина Федеральному Собранию».