

УДК 376.6

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ИНТЕРНАТНОГО ТИПА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ**

**Макарова В.И., Плаксин В.А., Плаксина Н.Ю.**

*ГБОУ ВПО «Северный государственный медицинский университет», Архангельск, Россия (163000, Архангельск, пр. Троицкий, 51), [arhangelsk163020@yandex.ru](mailto:arhangelsk163020@yandex.ru), [pediatry@atnet.ru](mailto:pediatry@atnet.ru)*

Значимой причиной ухудшения состояния здоровья подростков является и недостаточная эффективность современной системы гигиенического обучения и воспитания по формированию у учащихся умений и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к своему здоровью. Целью работы явился анализ информированности подростков, проживающих в интернатном учреждении, о здоровом образе жизни и определение эффективности тренинговых занятий в рамках школы здоровья. Только 46,2 % респондентов знают, что такое здоровый образ жизни и его основные компоненты. Отрицательное отношение к употреблению спиртных напитков сформировано у 3,8 % детей, пробовали алкоголь 69,2 % детей, остальные употребляют его с частотой от ежедневного до 1 раза в месяц. Большинство подростков (80,8 %) считают, что здоровье нужно беречь и укреплять. Результатом целенаправленной работы с подростками явилось повышение уровня знаний и соблюдения здорового образа жизни.

Ключевые слова: подростки, школа здоровья, здоровый образ жизни.

## **EDUCATIONAL ACTIVITIES RESIDENTIAL CARE SOFTWARE FOR HEALTHY LIFESTYLES TEENAGERS**

**Makarova V.I., Plaksin V.A., Plaksina N.Y.**

*GBOU VPO "Northern State Medical University", Arkhangelsk, Russia (163000, Arkhangelsk, Troitsky Ave, 51), [arhangelsk163020@yandex.ru](mailto:arhangelsk163020@yandex.ru), [pediatry@atnet.ru](mailto:pediatry@atnet.ru)*

The significant reason of deterioration of a state of health of teenagers is also insufficient efficiency of modern system of hygienic training and education on formation at pupils of skills of a healthy way of life, the conscious and responsible relation to the health. The purpose of the analysis was informed adolescents about healthy lifestyles and to determine the effectiveness of training activities within the school health. Only 46.2% of respondents know what a healthy lifestyle and its main components. Negative attitudes to the use of alcoholic beverages is formed in 3.8% of children have tried alcohol 69.2% of children, the rest use it with a frequency from daily to a once a month. Most adolescents (80.8%) believe that health should be protected and strengthened. Result of purposeful work with young people was the increased knowledge of and compliance with a healthy lifestyle.

Keywords: teenagers, the health school, a healthy way of life.

К основным школьно-обусловленным факторам риска формирования нарушений здоровья подростков относится недостаточный уровень санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях, включая несбалансированное и неполноценное питание, гипокинезию школьников, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы, отдыха, сна, прогулок, а также интенсификация учебного процесса, большое количество психотравмирующих факторов современного общества. Значимой причиной ухудшения состояния здоровья подростков является и недостаточная эффективность современной системы гигиенического обучения и воспитания по

формированию у учащихся умений и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к своему здоровью [1, 2, 3].

В настоящее время в России зарегистрировано более 800 тысяч детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. В стране 1 500 детских домов, 240 домов ребенка, более 300 школ-интернатов для детей-сирот, более 700 социальных приютов и 750 социально-реабилитационных центров для детей и подростков. Дети становятся сиротами при живых родителях, причиной этому является алкоголизм родителей, моральное разложение и потеря духовных ценностей. Ежегодно в Архангельской области без попечения родителей остаются почти 1,5 тысячи детей. Около 60 % из них устраиваются в опекунические семьи, 40 % оказываются в детских домах, и только 9 % детей ежегодно усыновляются российскими или иностранными гражданами. К 2010 году в области насчитывалось 8650 детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Это около 3,7 % от всего детского населения области. По России этот показатель составляет 2,5 %, в развитых странах (Германия, США) – 0,5 % [4].

Исследования, проводимые в нашей стране, свидетельствуют о том, что сегодня молодежь имеет большую свободу в выборе своего образа жизни. В настоящее время, по данным Минздрава России, лишь 14 % детей школьного возраста практически здоровы, 50 % имеют функциональные отклонения, 35–40 % – хронические заболевания. Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органа зрения, в 3 раза – органов пищеварения и мочевой системы, в 5 раз – нарушений осанки, в 4 раза – нервно-психических расстройств [3, 5]. В силу сложившейся ситуации образовательная работа в детских интернатных учреждениях должна иметь системный характер и эффективность ее необходимо оценивать на протяжении длительного времени.

**Целью работы** явился анализ информированности подростков о здоровом образе жизни и определение эффективности тренинговых занятий в рамках Школы здоровья.

**Материалы и методы.** В выборку вошли дети подросткового возраста, воспитывающиеся в одном из детских домов г. Архангельска. Общее число детей составило 52 человека, среди которых мальчиков было 30 человек, девочек – 22.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Согласно проведенному анкетированию, из числа опрошенных только 42,4 % ассоциировали словосочетания «личная гигиена» и «уход за собой». Остальные 57,8 % опрошенных подростков не смогли ответить на поставленный вопрос. Удивительным оказался тот факт, что при ответе на вопрос о правилах личной гигиены только 26,9 % смогли развернуто ответить на данный вопрос. В их понимании правила личной гигиены заключаются в том, чтобы мыть руки, чистить зубы, каждый день умываться, менять белье и т.д. При рассмотрении режимных моментов

выяснилось, что продолжительность сна у 61,6 % подростков составила 7–8 часов, у 15,4 % – 9–10 часов, у 4-х человек сон длится более 10 часов, и остальные не ответили на вопрос анкеты. Исходя из полученных ответов, 69,3 % подростков соблюдает режим дня, а остальные – нет. Каждый третий подросток делает зарядку по утрам, четверть не имеет дополнительных физических нагрузок.

Закаливанием из числа опрошенных занимаются всего лишь 15,4 % детей, остальные не уделяют этому внимания. Те, кто закаляются, делают это, в основном, при помощи обливания холодной водой или, как считают подростки, занимаясь спортом. Можно сказать, что понятие о закаливании не совсем правильно оценивается детьми, поскольку этому разделу работы в детских домах уделяется мало внимания. Основными подвижными играми, в которые играют участники анкетирования, – это волейбол, баскетбол, «слон», «пирамида». Но это малый процент от числа опрошенных – 11,6 %, остальные подростки не участвуют в спортивных играх.

Взаимоотношения воспитанников с учителями и воспитателями можно характеризовать как благоприятные. У 53,9 % подростков конфликты с учителями и воспитателями возникают реже, чем 1 раз в неделю, и почти каждый второй подросток долго переживает по поводу произошедшего конфликта.

На вопрос «Долго ли вы смотрите телевизор в течение дня?» 80,9 % опрошенных подростков ответили, что не считали. То есть в основном подростки не задумываются над тем, сколько желательно уделять времени на просмотр телевизора и, вероятно, не знают какое влияние, он оказывает при длительном просмотре. В свободное от учебы время подростки посещают кружки (15,4 %), спортивные секции (11,6 %) либо играют с друзьями, пьют чай, читают, рисуют, смотрят телевизор (73 %).

Большинство подростков к нецензурной речи относятся довольно спокойно и наиболее вероятно сами не прочь употреблять нецензурные слова в своей речи, причем 19,2 % детей точно считают, что без ненормативной лексики в повседневной жизни не обойтись.

Отрицательное отношение к употреблению спиртных напитков было сформировано только у 3,8 % детей, пробовали алкоголь 69,2 % детей, остальные, как это ни печально звучит, употребляют его с частотой от ежедневного до 1 раза в месяц. У всех опрошенных подростков выявлено отрицательное отношение к наркотикам, и никто из друзей, судя по полученным ответам, также не пробовали наркотики.

Менее 40 % от числа опрошенных подростков имеют некоторое представление о правильной осанке, каждый третий подросток старается следить за своим внешним видом и правильностью своей осанки. Умели измерять артериальное давление 23,1 % от числа опрошенных. Самыми опасными заболеваниями для себя воспитанники детского дома

считают две основные болезни – это СПИД и гепатит (73,1 %); пятая часть опрошенных считают опасными для себя все существующие болезни, и 11,5 % не дали ответа на вопрос. При этом ни один из респондентов не мог перечислить способы предупреждения вышеуказанных болезней.

В вопросах полового воспитания подростки мало осведомлены и не знают, какие существуют меры профилактики нежелательной беременности. При этом большинство (80,8 %) считают, что здоровье нужно беречь и укреплять. И лишь десятая часть детей еще не задумывались над этим вопросом. При ответе на вопрос о том, знают ли они, что такое здоровый образ жизни и его основные компоненты, 46,2 % респондентов ответили, что здоровый образ жизни – это не пить, не курить, заниматься спортом и не иметь ни одной вредной привычки. Остальные не дали ответа на данный вопрос.

Основные проблемы, которые беспокоят подростков – это выбор профессии (53,9 % опрошенных), отношения со сверстниками (23,1 %), и у 19,3 % воспитанников нет никаких проблем. То есть практически каждый пятый не задумывается о том, что его ждет впереди, и ведут практически беззаботный образ жизни.

Учитывая недостаточный уровень информированности подростков, был реализован проект «Школа здоровья». На первом этапе, на основании анкетирования были выделены следующие темы для бесед с подростками:

- Мое здоровье и формированию чувства личной ответственности за здоровый образ жизни. Возможные пути сохранения здоровья.
- Профилактика самых распространенных и «школьных» заболеваний.
- Наркотическая и алкогольная зависимости. Отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых.
- Причины возникновения зависимостей. Осознание необходимости удовлетворения жизненных потребностей как средства профилактики зависимостей.
- Половое воспитание. Профилактика ИППП и нежелательной беременности.

На втором этапе – сформирован блок занятий, позволяющий повысить уровень информированности подростков о здоровом образе жизни. Во время проведения занятий использовали активные методы обучения, дети сами создавали информационные бюллетени, выступали с сообщениями, участвовали в деловых играх. После проведения занятий в рамках Школы здоровья было повторно проведено анкетирование и оценена эффективность ее работы.

**Выводы.** Результатом целенаправленной работы с подростками явилось повышение уровня их медицинской культуры. На 47 % повысился уровень образованности подростков в общих вопросах здорового образа жизни ( $p < 0,05$ ); на 39 % повысился уровень представлений

у подростков о компонентах здорового образа жизни ( $p < 0,05$ ); на 44 % повысился уровень представлений о правильной осанке и способах ее поддержания ( $p < 0,05$ ); уровень знаний по технике измерения артериального давления повысился в 4 раза ( $p < 0,05$ ); на 20 % увеличилось количество подростков, которые стали соблюдать режим дня; на 11,6 % увеличилось число подростков, которые пересмотрели свои взгляды на употребление алкоголя. В целом уровень знаний и соблюдения здорового образа жизни подростков повысился на 88,4 % ( $p < 0,01$ ). При этом практически все убедились в том, что здоровье следует беречь и укреплять, большинство подростков детского дома имеют желание приложить усилия для того, чтобы быть здоровыми. Большинство подростков задумались о дальнейшей своей судьбе и основной ближайшей проблемой считают выбор профессии.

Таким образом, все подростки нуждаются в повышении уровня медицинских знаний. Работа Школ здоровья может быть организована как в самом интернатном учреждении, так и при районных поликлиниках силами сестринского персонала или медицинских сестер с высшим образованием.

#### Список литературы

1. Куинджи Н.Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников. – М.: Аспект-Пресс, 2001. – 398 с.
2. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. – М.: Вершина, 2001. – 268 с.
3. Кучма В.Р. Школы здоровья в России. – М.: НЦЗР РАМН, 2009. – 128 с.
4. Плаксин В.А. Микроэкология верхних дыхательных путей у детей, воспитывающихся в разных условиях на Крайнем севере России // Экология человека. – 2011. – № 6. – С. 49-54.
5. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского «Здоровый школьник». – М.: Арктик, 2004. – 168 с.

#### Рецензенты:

Меньшикова Л.И., д.м.н., профессор, министр здравоохранения и социального развития Архангельской области, г. Архангельск;

Волокитина Т.В., д.б.н., профессор, заместитель директора по научной работе Института медико-биологических исследований ФГАОУ ВПО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В.Ломоносова», г. Архангельск.