

УДК 613.9:37.018

**АКТУАЛЬНОСТЬ ВОПРОСА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

*И.Г. Зорина: ORCID: <https://orcid.org//0000-0003-4827-2067>,
Е.С. Польская*

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Южно-Уральский
государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации,
г. Челябинск, Российская Федерация

**THE RELEVANCE OF THE ISSUE OF HEALTH CARE
IN I.G. EDUCATIONAL ORGANIZATIONS**

*I.G. Zorina: ORCID: <http://orcid.org//0000-0003-4827-2067>,
E.S. Polskaya*

South Ural State Medical University, Chelyabinsk, Russia

Реферат

Наличие факторов риска, связанных с нарушением гигиенических норм и принципов здорового образа жизни (таких как недостаточная физическая активность, неправильное питание, не соблюдение режима сна и личной гигиены) негативно сказывается на состоянии здоровья младших школьников, увеличивая уровень заболеваемости и снижая общую физическую и психоэмоциональную устойчивость.

Цель исследования: провести гигиенический анализ факторов риска, связанных с образом жизни младших школьников, для выявления их влияния на состояние здоровья и разработать рекомендации по улучшению образа жизни.

Материал и методы. Исследования проведены на базе МБОУ СОШ № 121 г. Снежинск Челябинской области. Анкетированием среди обучающихся, родителей и педагогов для сбора информации о привычках и образе жизни было охвачено 87 учащихся третьих классов, 83 родителя обучающихся и 6 учителей начальной школы.

Результаты исследования. В процессе анализа медицинских карт были определены проблемы здоровья и заболевания, которые имеют дети в каждом классе данной параллели: аллергические дерматиты, дискинезия желчно-выводящих путей, миопия, хронический пиелонефрит, нарушения осанки, неврозы, ожирение, бронхиальная астма, хронический ринит, вегетососудистая дистония, артериальная гипертензия, врождённый порок сердца.

По результатам анкетирования обучающихся начальной школы получены следующие данные: выявлено, что 26 человек (30%) были уверены, что знают и соблюдают здоровый образ жизни, 13 человек (15%) – не придерживаются здорового образа жизни.

Результаты анкетирования родителей выявили, что 86% человек считают, что здоровый образ жизни – это правильное питание, 6% уверены, что занятия физической культурой – это основная составляющая здорового образа жизни. Большинство родителей (75%) уверены, что наследственные заболевания и неправильное питание в большей степени влияют на состояние здоровья учащихся, 12% родителей одним из главных факторов, влияющих на здоровье, считают недостаточную двигательную активность, 40% родителей считают, что их ребёнок соблюдает режим дня.

Для укрепления здоровья 75% родителей выбирают активный отдых или прогулки на свежем воздухе, 15% – укрепляют здоровье, принимая витамины и регулярно посещая врача, 10% родителей уверены, что залогом здоровья ребёнка является правильное питание.

В настоящее время родители школьников нуждаются в следующей информации: 92% – о сохранении психологического здоровья ребёнка, 6% – о профилактике простудных заболеваний, по 2% – о профилактике нарушения зрения, эндокринных заболеваний (ожирения), нарушения осанки и плоскостопия.

Выявлено, что 5 учителей (83%) проводят уроки по формированию здорового образа жизни, все педагоги дают информацию о здоровом образе жизни также на классных часах

в виде бесед, 6 педагогов (100%) обучают правильному питанию, 3 (50%) – обучают соблюдению режима дня и 3 педагога (50%) уделяют особое внимание формированию гигиенических навыков.

Выводы. Здоровье детей, обучающихся в младших классах, не может быть признано удовлетворительным.

Основными факторами риска, формирующими состояние здоровья младших школьников, являются низкая физическая активность, нарушение режима питания и несбалансированное питание, не соблюдение режима дня (сочетание активных занятий и отдыха), наследственная предрасположенность, стресс, избыточное пользование компьютером, планшетом, мобильным телефоном, а также наличие хронические заболеваний.

Для решения проблемы сохранения здоровья младших школьников разработаны и внедрены рекомендации для родителей, направленные на предупреждение возникновения факторов риска образа жизни, и разработаны рекомендации для педагогов школ с целью формирования механизмов формирования здорового образа жизни у учащихся.

Ключевые слова: факторы риска, образ жизни, здоровье учащихся, заболеваемость, профилактика.

Abstract

The presence of risk factors associated with violation of hygiene standards and principles of a healthy lifestyle (such as insufficient physical activity, poor nutrition, failure to observe sleep patterns and personal hygiene) negatively affects the health of primary school students, increasing the incidence rate and reducing overall physical and psychoemotional stability.

Objective: to conduct a hygienic analysis of risk factors associated with the lifestyle of primary school students in order to identify their impact on health and develop recommendations for improving lifestyle.

Material and methods. The research was carried out on the basis of the Municipal budgetary educational institution School № 121 in Snezhinsk, Chelyabinsk Region. The survey among students,

parents and teachers to collect information on habits and lifestyle covered 87 third-grade students, 83 parents of students and 6 primary school teachers.

Results. As a result of the analysis of medical records of third-grade students, it was revealed that allergic dermatitis, gastrointestinal disease, myopia, chronic pyelonephritis, posture disorders, neuroses, overweight, bronchial asthma, chronic rhinitis, vegetative-vascular dystonia syndrome, arterial hypertension, with congenital heart disease.

The following data were obtained from the survey of primary school students: it was revealed that 26 people (30%) are sure that they know and follow a healthy lifestyle, 13 people (15%) do not follow a healthy lifestyle. The results of the survey of parents revealed that 86% of people believe that a healthy lifestyle is proper nutrition, 6% are sure that physical education is the main component of a healthy lifestyle. The majority of parents (75%) are sure that hereditary diseases and poor nutrition have a greater impact on the health of students, 12% of parents consider insufficient physical activity to be one of the main factors affecting health, 40% of parents believe that their child follows a daily routine.

To improve health, 75% of parents choose active recreation or walks in the fresh air, 15% improve their health by taking vitamins and regularly visiting a doctor, 10% of parents are sure that the key to a child's health is proper nutrition. Currently, parents of schoolchildren need the following information: 92% – on maintaining the child's psychological health, 6% - on preventing colds, 2% each – information on preventing visual impairment, endocrine diseases (obesity), posture disorders and flat feet.

It was found that 5 teachers (83%) conduct lessons on the formation of a healthy lifestyle, all teachers also provide information on a healthy lifestyle during class hours in the form of conversations, 6 teachers (100%) teach proper nutrition, 3 (50%) – teach how to follow a daily routine and 3 teachers (50%) pay special attention to the formation of hygiene skills.

Conclusions. The health of children studying in the lower grades can't be considered satisfactory.

The study identified the main risk factors for a healthy lifestyle that shape the health of primary school students: low physical activity, poor diet/unbalanced nutrition, failure to follow a daily routine (a combination of active activities and rest), hereditary predisposition, stress, excessive use of a computer, tablet, mobile phone, chronic diseases.

To solve the problem of preserving the health of primary schoolchildren, recommendations have been developed and implemented for parents aimed at preventing the occurrence of lifestyle risk factors and recommendations have been developed for school teachers in order to form mechanisms for creating a healthy lifestyle among students.

Keywords: risk factors, lifestyle, students' health, morbidity, prevention.

Введение. Сохранение здоровья детей является одним из приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации (далее – РФ). Неслучайно, поэтому указом Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 период 2018–2027 гг. объявлен «Десятилетием детства» [8].

Во исполнение данного Указа распоряжением Правительства РФ от 06.07.2018 г. №1375-р утвержден План основных мероприятий, направленных на снижение неблагоприятного воздействия на рост и развитие обучающихся внутришкольных и внешкольных факторов. В связи с этим значение гигиенической оценки факторов среды обитания и рисков для роста и развития школьников является актуальной задачей.

Здоровье детей и подростков, рассматриваемое в единстве его физиологического, психологического и социального аспектов, выступает основным фактором национальной безопасности, поэтому среди главных задач, которые в настоящее время стоят перед здравоохранением и образованием, первоочередными являются следующие: забота о здоровье детского населения, а также его сохранение и укрепление.

Поэтому разработка и осуществление профилактических мероприятий по сохранению и укреплению здоровья детей и подростков входит в число первоочередных задач врачей гигиенического профиля [4].

В последние годы наблюдается рост заболеваемости детей, в первую очередь, ожирением, сахарным диабетом, аллергическими поражениями, а также рядом иных хронических неинфекционных болезней. Поэтому понимание факторов риска, связанных с образом жизни детского населения разных возрастов, является важным шагом в их профилактике [2].

Согласно данным официальной статистики, распространенность заболеваемости среди детей и подростков в возрасте от трех до семнадцати лет в РФ ежегодно возрастает на 4–5%. Это обусловлено тем обстоятельством, что на состояние здоровья подрастающего поколения оказывает значительное влияние комплекс факторов, среди которых ведущими являются гигиенические, внутришкольные, социальные и экологические [6].

Здоровье конкретного ребенка, его рост и развитие определяются средой обитания, в которой он проживает и обучается, поэтому для детей в возрасте от 6 до 18 лет ее важнейшей составляющей является внутришкольная среда, что связано с их пребыванием в течение более 70% суточного времени в образовательных организациях [3].

По данным современных исследований, из 1 млн. относительно здоровых первоклассников в РФ через 10 месяцев обучения у каждого четвертого (250 тыс.) выявляются отклонения в функциональном состоянии нервной и сердечно-сосудистой систем. За весь же период обучения в общеобразовательных организациях среди учащихся число нарушений органов зрения и осанки увеличивается в 5 раз, нервно-психических расстройств – в 4 раза, патологии пищеварения – в 3 раза [5]. Кроме того, у 50% детей школьного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, в сердечно-сосудистой и дыхательной систем, около 70% детей страдают от гипокинезии, а абсолютно

здоровыми можно назвать всего лишь 10% школьников от общего количества обучающихся, а остальные 90% – имеют те или иные отклонения как в физическом, так и в нервно-психическом развитии [1].

Цель исследования: провести гигиенический анализ факторов риска, связанных с образом жизни младших школьников, для выявления их влияния на состояние здоровья и разработать рекомендации по улучшению образа жизни.

Материалы и методы исследования. Исследования проведены на базе МБОУ СОШ № 121 г. Снежинск Челябинской области РФ.

Анкетированием среди обучающихся, родителей и педагогов для сбора информации о привычках и образе жизни было охвачено 87 учащихся третьих классов, 83 родителя обучающихся и 6 учителей начальной школы.

В процессе работы применялись общенаучные методы и приемы.

Анкета включала 28 вопросов о знаниях образа жизни, его влияния на здоровье младших школьников [7].

При систематизации данных и обработке полученной информации осуществлялась их статистическая обработка.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе анализа медицинских карт были определены проблемы здоровья и заболевания, которые имеют дети в каждом классе данной параллели.

Так, установлено, что среди кожных заболеваний чаще встречались аллергические дерматиты, а среди заболеваний органов пищеварения – дискинезия желчно-выводящих путей.

Заболевания глаз были выявлены у 10 учащихся (10,75%), которые были представлены миопией слабой степени, 1 школьник (1,08%) перенесший пиелонефрит в дошкольном возрасте, страдал хроническим заболеванием почек, 6 человек (6,5%) имели заболевания костно-мышечной системы в форме нарушений осанки. Несколько реже (по 2,2%) у школьников выявлялись заболевания нервной системы в форме неврозов, болезни эндокринной системы (ожирение), а также системы

органов дыхания в формах бронхиальной астмы и хронического ринита. Кроме того, в единичных случаях (по 1,08%) дети страдали вегетососудистой дистонией, артериальной гипертензией и врождённым пороком сердца,

В результате опроса учащихся третьих классов выявлено, что 26 обучающихся (30%) были уверены, что знают принципы и соблюдают правила здорового образа жизни (далее – ЗОЖ), но большинство (55%) все же считали, что, несмотря на определенную степень ознакомления с правилами ЗОЖ, они не всегда его соблюдали, а 13 человек (15%) и вовсе их не придерживались.

В ходе опроса родителей нами установлено, что 86% человек считали, что ЗОЖ определяется исключительно рациональностью питания, 6% опрошенных были уверены, что занятия физической культурой являются основной составляющей ЗОЖ, а 8% отмечали, что понятие ЗОЖ является многокомпонентным.

В ходе опроса удалось установить, что большинство родителей (75%) были уверены, что наследственные заболевания и нерациональность питания имеют определяющую роль в формировании здоровья учащихся, 12% родителей одним из главных факторов, влияющих на здоровье, считали недостаточную двигательную активность, а 13% анкетированных отмечали важное значение экологического состояния среды обитания в состоянии здоровья детей.

Установлено, что абсолютное большинство (95%) родителей были убеждены, что состояние здоровья их детей хорошее, и 4% анкетированных затруднились с ответом на этот вопрос. Причем в основном респонденты (90%) были уверены в том, что их дети болеют редко (2-3 раза в год).

Все опрошенные родители отмечали, что учителя должны больше внимания уделять созданию благоприятной психологической атмосферы в классе (в школе), а также обеспечивать достаточное пребывание детей на свежем воздухе (уроки физкультуры должны проводиться на улице).

Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что всего 40% родителей считали, что их дети соблюдали режим дня.

Причем в большинстве семей (82%) дети после школы посещали разного рода кружки, музыкальную и/или художественную школы, 65% школьников посещали спортивные секции.

Для укрепления здоровья своих детей 75% родителей выбирали активные формы отдыха или прогулки на свежем воздухе, 15% применяли с этой целью витамины и регулярно приводили школьников на осмотр к врачам-специалистам, 10% родителей были уверены, что залогом здоровья детей является правильное питание. Однако только 50% анкетированных родителей считали, что они регулярно уделяют достаточное внимание укреплению здоровья своих детей, тогда как другие отмечали, что причиной недостаточного внимания к здоровью ребёнка являлся выраженный дефицит времени.

В ответах на вопрос об источнике получения информации о возможностях физического развития и оздоровления ребёнка в школе родители указали на важную роль педагогов. Кроме того, вне школы такими источниками являлись сеть Интернет и средства массовой информации.

Результаты опроса свидетельствуют о том, что в настоящее время родители школьников нуждаются в получении следующей дополнительной информации:

- о сохранении психологического здоровья ребёнка (92% ответов);
- о профилактике простудных заболеваний (6% ответов);
- о профилактике нарушения зрения (2% ответов);
- о профилактике эндокринных заболеваний, в первую очередь, ожирения (2% ответов);
- о профилактике нарушений осанки и плоскостопия (2% ответов).

Все респонденты отметили, что пешие прогулки для них лично являются одним из основных видов физической активности.

В результате опроса родители отметили, что образ жизни их семей соответствует принципам ЗОЖ в среднем только на 40-60%, а основную причину этого связывают с дефицитом времени или нежелание заниматься спортом.

Анализ опроса учителей младших классов показал, что 5 человек (83%) проводят уроки по формированию ЗОЖ. Кроме того, все учителя дают информацию школьникам о ЗОЖ на классных часах в виде бесед.

При оценке такого рода информации было установлено, что 6 педагогов (100%) обучали детей правилам рационального питания, по 3 человека (50%) основной упор делали на соблюдении режима дня и формировании гигиенических навыков. Кроме того, 83% педагогов (5 человек) целенаправленно формировали у своих учеников активную жизненную позицию, а 2 педагога (33%) акцентировали внимание детей на формировании у них коммуникативной культуры.

При оценке личного вклада педагога в сохранении и укреплении компонентов здоровья учащихся по 10-ти бальной шкале был установлен следующий компонентный рейтинг (по убыванию от 10 до 5):

- 1 – умственный;
- 2 – социальный;
- 3 – физический;
- 4 – духовно-нравственный;
- 5 – эмоциональный;
- 6 – личностный.

Все опрошенные педагоги считали, что более продуктивной формой работы с учениками по формированию ЗОЖ является погружение учащихся в деятельность по сохранению и укреплению здоровья при проведении «Дней здоровья», а также таких мероприятий, как «Весёлые старты» и «Спортивные соревнования».

Все опрошенные педагоги считали, что информация о вреде неправильного образа жизни является самым эффективным подходом к мотивации соблюдения ЗОЖ. Кроме того, педагоги отмечали необходимость повышения уровня компетентности педагогического сообщества в вопросах здоровьесберегающих технологий для эффективного формирования навыков здоровьесберегающего поведения.

На основании полученных данных нами были составлены рекомендации, которые учителя или медицинский персонал могут рекомендовать родителям на родительских собраниях или на информационных стендах:

- родителям необходимо вести ЗОЖ и стать примером для детей: придерживаться правильного питания, заниматься физической активностью и соблюдать режим дня;
- родителям необходимо обеспечивать разнообразное и сбалансированное питание детей, регулярно включая в их рацион фрукты, овощи, цельнозерновые пищевые продукты, белки и полезные жиры;
- родителям необходимо ограничивать потребление детьми сладостей, фастфуда и газированных напитков;
- родителям необходимо участвовать в приготовлении пищи совместно с детьми, объясняя важность здорового питания;
- родителям необходимо установить стабильный, регулярный распорядок дня для ребенка, включая время для учебы, отдыха и физических упражнений, а также обеспечить достаточную длительность сна (для младших школьников не менее 9–11 часов);
- родителям следует определить время для ребенка на занятия спортом или активными играми на свежем воздухе, которое должно составлять не менее 1 ч в день, а также привлекать их к занятиям в спортивных секциях или кружках (плавание, футбол, танцы и т.д.);
- родителям необходимо организовывать семейные прогулки, поездки на велосипеде или активные выходные, прививать навыки личной гигиены у детей, включая регулярное мытье рук, чистку зубов и уход за телом;
- родителя следует создавать атмосферу поддержки и доверия в семье, чтобы ребенок мог открыто делиться своими переживаниями, а также обучать детей методам управления стрессом и эмоциональной регуляцией;
- родителям рекомендуется обеспечить прохождение детьми регулярных медицинских осмотров и проведение специфической профилактики.

В целом в процессе школьного обучения необходимо интегрировать темы здоровья и благополучия в учебные предметы, разрабатывать междисциплинарные проекты, посвященные здоровью, например, о правильном питании и физической активности. Важно создавать здоровую образовательную среду, обучать школьников основным гигиеническим навыкам. Кроме того, важное значение имеет обратная связь и оценка: регулярный опрос и беседы о здоровье.

Выводы. Здоровье детей, обучающихся в младших классах, не может быть признано удовлетворительным.

Основными факторами риска, формирующими состояние здоровья младших школьников, являются низкая физическая активность, нарушение режима питания и несбалансированное питание, не соблюдение режима дня (сочетание активных занятий и отдыха), наследственная предрасположенность, стресс, избыточное пользование компьютером, планшетом, мобильным телефоном, а также наличие хронические заболеваний.

Для решения проблемы сохранения здоровья младших школьников разработаны и внедрены рекомендации для родителей, направленные на предупреждение возникновения факторов риска образа жизни и разработаны рекомендации для педагогов школ с целью формирования механизмов формирования ЗОЖ у учащихся.

Литература

1. Ведущие факторы риска нарушения морфофункционального состояния детей и подростков / О. Ю. Милушкина [и др.] // Проф. и клин. медицина. – 2014. – № 2 (51). – С. 26–31.
2. Здоровьеформирующее образование - одна из важнейших задач современности / Л. Г Буйнов [и др.] // Гигиена и санитария. – 2018. – № 97 (9). – С. 869–72.
3. Зорина, И. Г. Здоровье школьников : монография / И. Г. Зорина, А. В. Кокшаров, В. В. Макарова. – Челябинск: ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России, 2020. – 150 с.
4. Ибрагимова, Е. М. Условия формирования здоровья подростков в образовательных учреждениях мегаполиса / Е. М. Ибрагимова // Сан. врач. – 2015. – № 11–12. – С. 77–80.

5. Кучма, В. Р Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий : моногр. / В. Р Кучма. – М. : Изд-во Научного центра здоровья детей РАМН, 2001. – 376 с.

6. Макарова, Л. П. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников / Л. П. Макарова, А. В. Соловьев, Л. И. Сыромятникова // Мол. ученый. – 2013. – № 12 (59). – С. 494–6.

7. Методические материалы / Серия «Школьная медицина и гигиена» в 5-ти частях. Ч. 1. : Предупреждение рисков нарушения здоровья школьников. – М. : Изд-во ФГБНУ «ИВФ РАО», 2023. – 17 с.

8. Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства // Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. №240.

Reference

1. Milushkina OYU, Pivovarov YUP, Skoblina NA, Bokareva NA. (2014). Vedushchie faktory riska narusheniya morfofunkcional'nogo sostoyaniya detej i podrostkov. *Profilakticheskaya i klinicheskaya medicina*:2(51);26–31 (in Russian).

2. Bujnov LG, Ajzman RI, Gerasev AD, Sorokina LA, Plahov NN, SHangin AB. (2018). Zdorov'eformiruyushchee obrazovanie - odna iz vazhnejshih zadach sovremennosti. *Gigiena i sanitariya*:97(9);869–872 (in Russian).

3. Zorina IG, Koksharov AV, Makarova VV. Ed (2020). Zdorov'e shkol'nikov. *Monografiya*. CHelyabinsk:FGBOUVYUUGMU Minzdrava Rossii: 1–150 (in Russian).

4. Ibragimova EM. (2015). Usloviya formirovaniya zdorov'ya podrostkov v obrazovatel'nyh uchrezhdeniyah megapolisa. *Sanitarnyj vrach*:11–12;77–80 (in Russian).

5. Kuchma VR Ed (2001). Teoriya i praktika gigieny detej i podrostkov na rubezhe tysyacheletij. *Monografiya*. Moskva:Izdatelstvo Nauchnogo centra zdorov'ya detej RAMN:1–376 (in Russian).

6. Makarova LP, Solov'ev AV, Syromyatnikova LI. (2013). Aktual'nye problemy formirovaniya zdorov'ya shkol'nikov. *Molodoj uchenyj*:12 (59);494–496 (in Russian).

7. Metodicheskie materialy. Ed (2023). *Seriya «SHkol'naya medicina i gigiena» v 5-ti chastyah*. CHast' 1. *Preduprezhdenie riskov narusheniya zdorov'ya shkol'nikov*. - Moskva:Izdatelstvo FGBNU «IVF RAO»:1–17 (in Russian).

8. Ob ob"yavlenii v Rossijskoj Federacii Desyatiletija detstva (2017). *Ukaz Prezidenta Rossijskoj Federacii ot 29.05.2017 goda*. Moskva (in Russian).

Поступила 29.05.2025.

Адрес для корреспонденции: zorinau@mail.ru