

Поведенческие факторы здоровья школьников

Научный руководитель – Магомедова Аминат Гимбатовна

Стрилец Кристина Павловна

Студент (бакалавр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Экономический факультет, Кафедра иностранных языков, Москва, Россия

E-mail: st.kristi@gmail.com

В условиях наблюдающегося в последние десятилетия старения населения, ожидаемого сокращения населения в трудоспособных возрастах, вопросы сохранения здоровья выходят на передний план в качестве компенсации сокращения притока рабочей силы.

Но здоровье российского населения начинает ухудшаться уже на стадии школьного образования. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей НЦ здоровья детей РАМН за последние 20 лет количество здоровых детей снизилось в три раза. Частота функциональных нарушений увеличилась в полтора раза, хронических болезней - в два раза. Более половины школьников 7-9 лет и 60% старшеклассников имеют хронические болезни.

Здоровье нации, в особенности здоровье учащейся молодежи, является актуальной социальной проблемой в современной России.

По данным ФОМ, более половины граждан России утверждают, что заботятся о своем здоровье, однако, в то же время социологические исследования свидетельствуют о низкой культуре здоровья россиян по сравнению с другими странами [4].

По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения и ряда российских ученых здоровье населения на 50% и больше зависит от поведенческих факторов. С нашей точки зрения, школьный годы - это возраст, когда нужно закладывать основы здорового образа жизни в сознание человека. В связи с чем, нами было проведено исследование поведенческих факторов здоровья в одной из школ Московской области.

Приведем некоторые из его результатов.

Наш опрос показывал, что 30% детей более 7 часов в день занято деятельностью, требующей статичного положения, 23%-5-7 часов.

При этом 2-3 часа сидят за компьютером 43 % детей, 4-5 часов 13% детей, что только усугубляет проблемы, связанные с ведением малоподвижного образа жизни. Гиподинамию школьников специалисты относят к одному из основных школьно-обусловленных факторов риска формирования здоровья школьников.

Кроме того, по мнению специалистов, длительное, никак не регламентируемое использование персонального компьютера, способствует развитию у человека синдрома длительной статической нагрузки и стойких нарушений психического здоровья.

С поступлением ребенка в школу его общая двигательная активность падает во много раз.

Больше 1 часа заняты спортом 77% учащихся, от 0 до 1 часа -13%. 6% не занимается вообще.

Опыт увеличения всех видов физкультурных занятий в школе до 3-5 часов занятий в неделю, по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, снижает острую заболеваемость (в 3-4 раза), демонстрирует увеличение уровней физической подготовленности

и физической работоспособности, уменьшение распространенности курения и увеличение функциональных возможностей у школьников разных возрастов[i].

Особого внимания заслуживает вред от пользования мобильными телефонами. В школе 55% опрошенных детей пользуется им больше одного часа, 21% - от 30 минут до часа и всего 11% детей меньше 30 минут. Больше часа в день проводит перед телевизором 21% детей. 13% детей практически не гуляют на свежем воздухе.

Попытки выяснить связь между оценкой своего здоровья и временем отхода ко сну показали, что дети, которые ложатся спать не позднее 22, оценивают на «5» свое здоровье в два раза чаще, чем те, кто оценивает его на «4».

Увеличивается доля тех, кто оценивает свое здоровье на «4» среди тех, кто ложится спать между 22 и 23 часами. А среди школьников, которые отходят ко сну после 24 часов, уже появляется значительная доля оценивающих свое здоровье на «3».

Мы видим на следующем рисунке, что среди тех, у кого есть заболевания гораздо больше тех, кто позже ложится спать.

Все это говорит о необходимости разработки и реализации комплексного подхода к формированию у школьников умений и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к своему здоровью.

Источники и литература

- 1) Кучма В.Р. Школа здоровья: организация работы, мониторинг развития и эффективности. М. 2011.
- 2) Малярчук Н.Н., Чимаров В.М. Школа формирования здоровья — эффективный подход к повышению уровня здоровья субъектов образовательного процесса // Научный результат. Серия «Педагогика и психология образования». 2015. №2 (4).
- 3) Полтораки М.Н. Самосохранительное поведение учащейся молодежи в условиях ценностной трансформации российского общества: методологические проблемы исследования // Теория и практика общественного развития. 2010. №1.
- 4) Руководство по аддиктологии. / Под ред. Менделевича В.Д. СПб. Речь. 2007.