

Секция «Современные социальные трансформации: факторы, условия, результаты»

Информированность обучающихся школ о принципах здорового образа жизни (на примере г. Курска)

Научный руководитель – Кетова Наталья Александровна

Монастырева Дарья Романовна

Студент (специалист)

Курский государственный медицинский университет, Курск, Россия

E-mail: darusya.monastyreva@gmail.com

Состояние здоровья социума является показателем благополучия государства, поэтому повышение уровня ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) является одним из приоритетных пунктов социально-экономического развития России. Этим обусловлена необходимость решения задач, сформулированных в следующих документах: «Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года», «Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2025 года», национальные проекты «Демография» и «Здравоохранение», принятые в декабре 2019 г. [5,6,7] Формирование культуры ЗОЖ наиболее обосновано в детском и юношеском возрасте, так как это наиболее мобильная часть общества, хорошо поддающаяся влиянию и коррективке. Особенно это актуально в свете приоритетного развития детского здравоохранения [7]. Кроме того, согласно данным методики «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин) у подростков понятие «здоровье» не входит в систему важнейших ценностей [2]. Вероятно, это связано с тем, что собственное благополучие воспринимается ими как данность.

Целью исследования стало изучение отношения школьников к принципам ЗОЖ, оценка их представлений о ЗОЖ, разработка системы целенаправленной информированности школьников о здоровом образе жизни, в том числе и через социальные проекты, направленные на культуру правильного питания.

Исходя из цели, мы выделили ряд принципов, на которые опирались: отказ от вредных привычек и рациональное питание, куда входит адекватность энергетической ценности интенсивности обменных процессов в организме, возрасту, полу, работе; сбалансированность питания по макро и микроэлементам; 3-4 разовый режим питания [1].

Изучение отношения обучающихся общеобразовательных школ к принципам ЗОЖ проводилось в рамках реализации волонтерского проекта «Геркулес», направленного на формирование культуры рационального питания. К участию в анкетировании мы пригласили школьников возрастом от 11 до 17 лет, обучающихся в 20-и школах г. Курска. После заполнения анкет респондентами, волонтеры проводили мастер-класс о принципах правильного питания. Статистическая совокупность сформирована выборочным методом. Объем выборки составил 250 человек. Из них 52,7% составили представители мужского пола, 47,3% - женского. Это позволяет экстраполировать полученные результаты на генеральную совокупность и использовать их не только для оценки отношения школьников из выбранных школ, но и школьников в целом. В качестве основного метода исследования мы использовали анонимное анкетирование. Результаты исследований были обработаны с использованием методов описательной и вариационной статистики.

В результате анализа анкет выявлено, что большинство опрошенных (96,7%) знакомы принципами правильного питания. Только 3,3% респондентов ответили, что не знают о них. При этом 37,3% опрошенных «регулярно» их придерживаются, 48,7% - «нерегулярно». 10,7% знакомы с правилами, но не придерживаются их.

Полученные результаты могут указывать на то, что, несмотря на осведомленность о принципах здорового питания, многие игнорируют их объективную важность.

Второй частью нашего исследования являлось и сравнение реального режима питания с критериями, предложенными в научных исследованиях [6,7]. Опрашиваемые отвечали на вопросы о структуре питания, касающиеся количества приемов пищи и «перекусов», характере питания, частоте употребления разных групп продуктов, наличия вредных привычек и хронических заболеваний.

Согласно полученным данным, 40% опрошенных питаются 3-4 раза в день. 38% - 2-3 раза в день. 1-2 раза в день питаются 10% опрошенных, 4-5 раза в день - 8,7%, 5-6 раз в день - 3,3%.

Можно предположить, что режим питания подавляющего большинства колеблется в пределах нормы. Вероятно, опрошенные, которые питаются 1-2 раза в день, не имеют полноценного школьного обеда, ограничиваются лишь «перекусами». Большинство тех, кто питается от 4 до 6 раз в день, имеют хронические заболевания желудочно-кишечного тракта.

Количество «перекусов» между полноценными приемами пищи составляет 1 (30,7%), либо 2 (31,3%) раза, что соотносится с изложенными выше результатами.

В подавляющем большинстве опрошенные употребляют еду, приготовленную дома (79,3%) или в школьной столовой (22%).

Отношение к потреблению фаст-фуда среди респондентов различается. Ежедневно употребляют фаст-фуд 3,3%, 1-2 раза в неделю 20,7%, 1-2 раза в месяц 52,7%, а 23,3% не употребляют вовсе.

Важным вопросом правильного питания является соблюдение режима питания. Ежедневно завтракают 76,7% школьников, а обедают 88,8%. Последний прием пищи у 50% опрошенных происходит за 3-4 часа до сна, у 23,3% за 2 часа до сна, у 14,7% за 1 час до сна, у 12% непосредственно перед сном.

Можно заключить, что у большинства школьников правильно сформированы представления о принципах правильного питания. Важную роль в развитии данных навыков играет среда в которой находятся дети (семья, школа, наличие обучающих и профилактических программ, таких как социальный проект КГМУ «Геркулес»). Но несмотря на то, что среди обучающихся 5-11 классов школ города Курска информированность о принципах правильного питания достигает 96,7 процентов, уровень полного и частичного соблюдения правил остается на уровне 37,7% и 48,7% соответственно. Это указывает на необходимость и важность мотивационной и просветительской работы в сфере здорового питания среди молодежи. В настоящее время особое внимание необходимо уделить формированию у подростков внешней (мода на ЗОЖ) и внутренней мотивации к ведению ЗОЖ.

Источники и литература

- 1) Блинков Ю.А. Образ жизни и социальное здоровье населения России: учеб. для вузов. Курск, 2012
- 2) Васильева Н.Ю. Развитие представления о здоровье и здоровом образе жизни в подростковом и юношеском возрасте // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2010. №125. С.15-19.
- 3) Лазаренко В. А., Конопля А. И., Черных А. М., Шульгина Т. А. Формирование здорового образа жизни студентов. Курск, 2013
- 4) Черных А. М., Шульгина Т. А. Чекрыгина А. В., Савенкова К. С., Киричук Е. С. Формирование устойчивых стереотипов здорового образа жизни студентов в системе многоуровневого профессионального образования. Курск, 2013

- 5) Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года: <http://government.ru/info/6217/>
- 6) Национальный проект «Демография»: <https://strategy24.ru/rf/demography/projects/natsional-nyu-proyekt-demografiya>
- 7) Национальный проект «Здравоохранение» : <https://strategy24.ru/rf/health/projects/natsional-nyu-proyekt-zdravookhraneniye>