

**ФГБОУ ВО ДОНГМУ им. М. Горького  
Кафедра педиатрии №2**

***Здоровье школьников как одна из  
проблем современной системы  
образования***

***К. мед.н., доц. кафедры педиатрии № 2***

***Зуева Г.В.***

**г.Донецк, 2025**

## **АКТУАЛЬНОСТЬ**

*В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через школу проходит каждый и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь.*

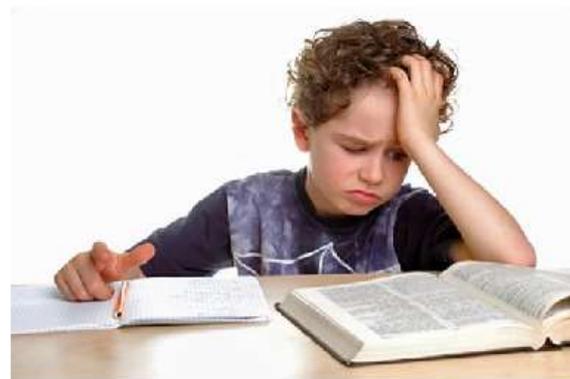
Наибольший темп прироста частоты хронических заболеваний наблюдается у школьников 7–11 классов. По данным научных исследований, у школьников, имеющих заболевания, снижается **умственная работоспособность**, а значит, и **успешность обучения**.

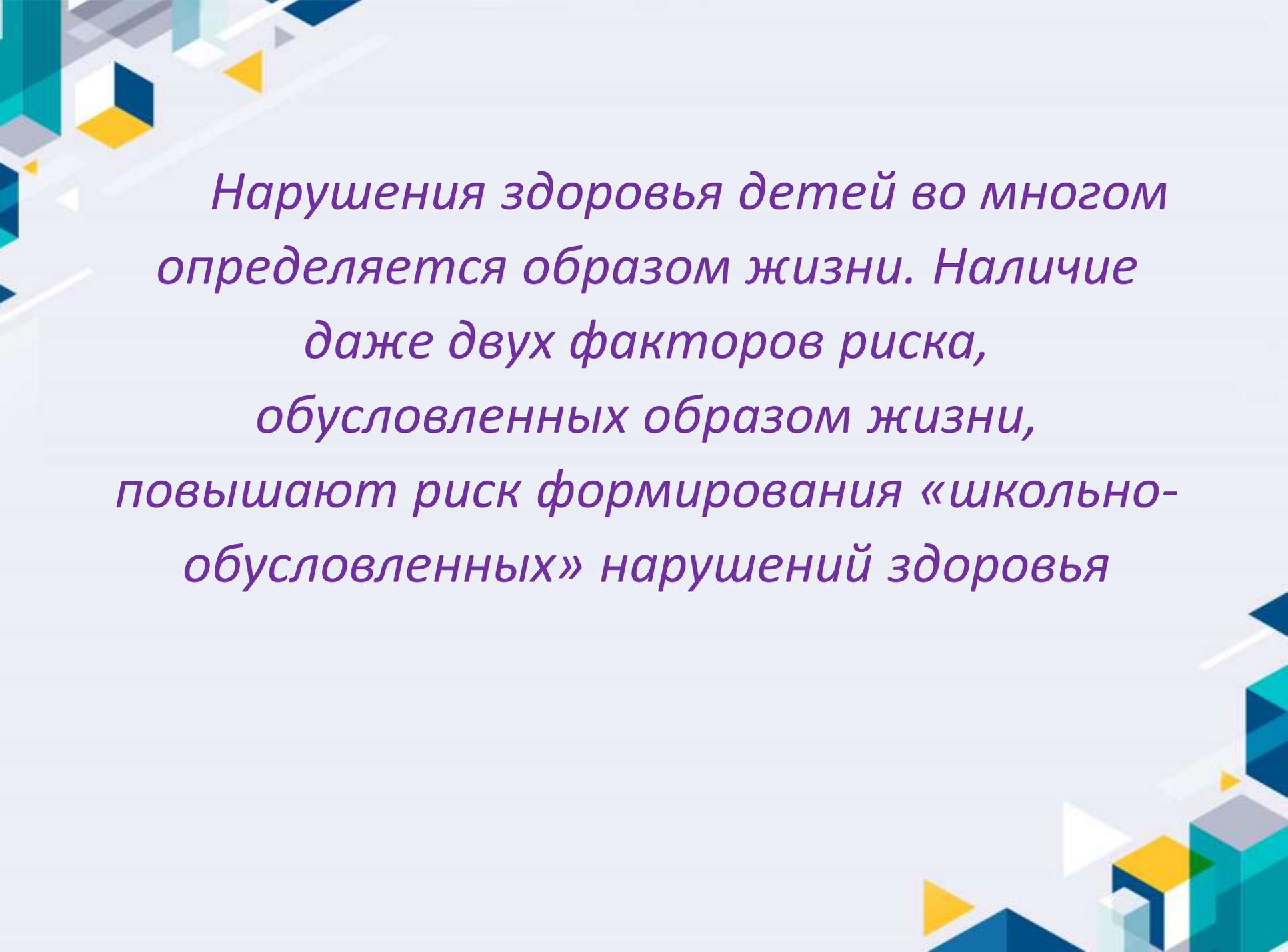
***Возрастающая учебная  
нагрузка***



***Психоэмоциональный  
стресс***

***Психосоматическая  
патология***



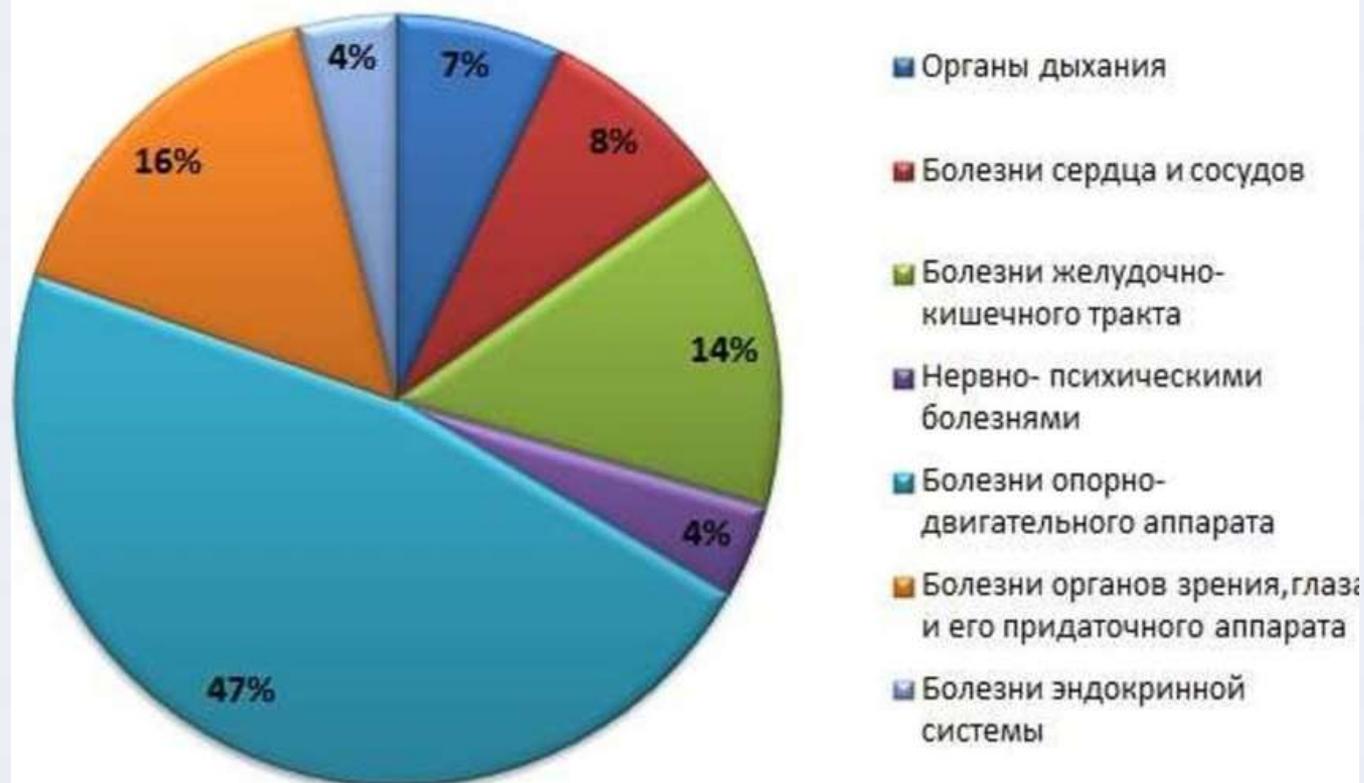


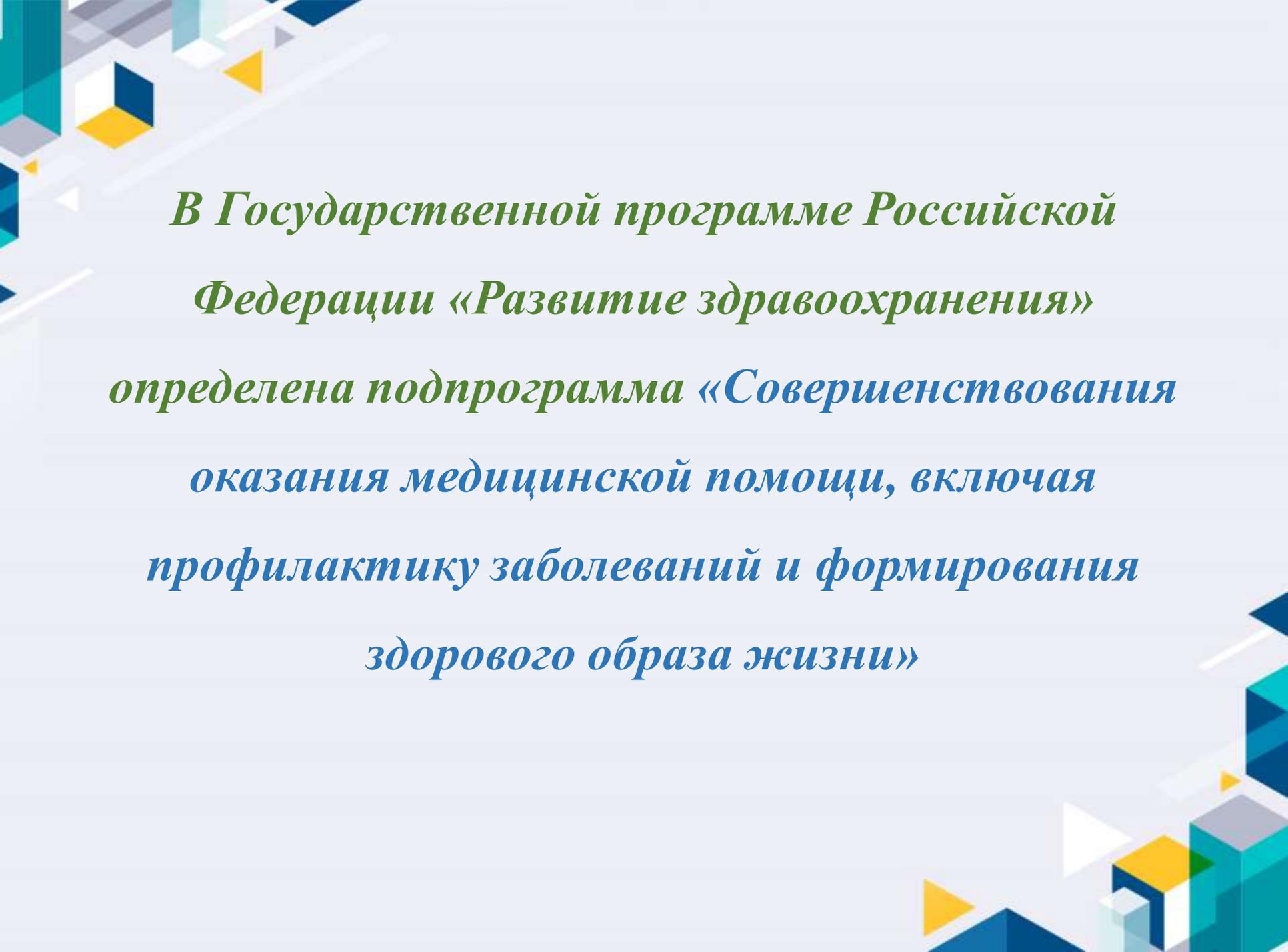
*Нарушения здоровья детей во многом определяется образом жизни. Наличие даже двух факторов риска, обусловленных образом жизни, повышают риск формирования «школьно-обусловленных» нарушений здоровья*

# «Школьно- обусловленные» нарушения здоровья



## СТАТИСТИКА ПО ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА





*В Государственной программе Российской Федерации «Развитие здравоохранения» определена подпрограмма «Совершенствования оказания медицинской помощи, включая профилактику заболеваний и формирования здорового образа жизни»*

## **Цель исследования:**

*выявить распространенность социально-гигиенических факторов риска среди подростков, изучить уровень информированности учащихся о влиянии этих факторов на здоровье, а также оценить установку школьников 7-11 классов на здоровый образ жизни.*

## **Материалы и методы**

*Анкетирование было проведено среди 158 учащихся 7-11 классов с использованием методики «Мониторинг поведенческих факторов риска здоровых несовершеннолетних, обучающихся в образовательных организациях».*

*Кроме этого изучалась зависимость старшеклассников от Интернета, опрашивая учеников в возрасте 16-17 лет.*

# Результаты и их обсуждение

*Анализ образа жизни подростков показал высокую распространенность у них социально-гигиенических факторов*

## **Факторы риска для здоровья:**

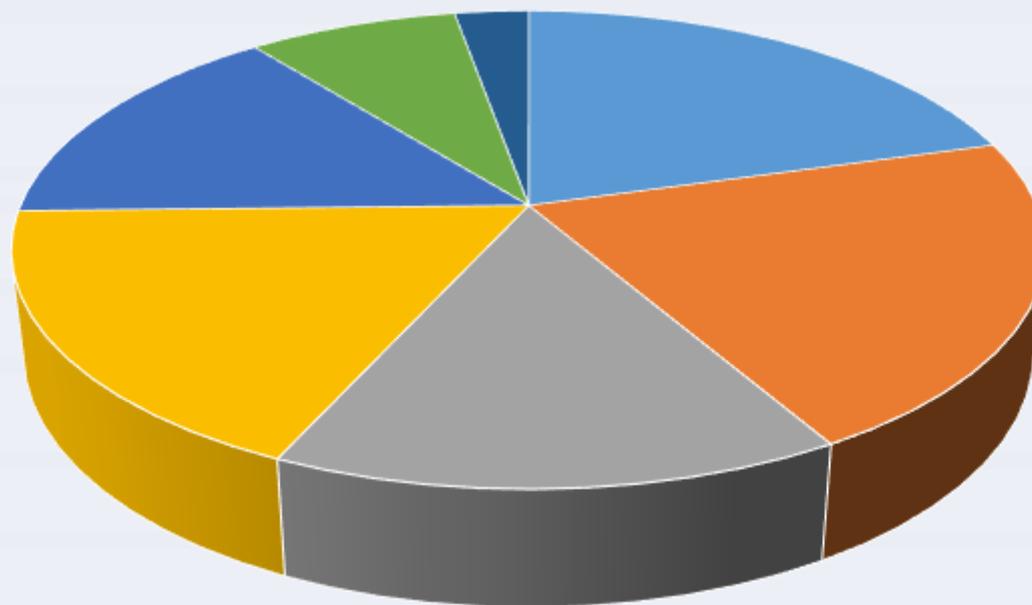
- курение
- злоупотребление алкоголем
- неправильное питание
- гиподинамия
- нарушения сна
- стресс, перегрузки
- отсутствие режима дня

## **Факторы, создающие здоровье:**

- правильное питание
- соблюдение режима дня
- занятие физической культурой и спортом
- закаливание
- пребывание на свежем воздухе
- соблюдение санитарно-гигиенических норм
- душевное равновесие

*Исследование показало, что степень сформированности установок на ЗОЖ у детей во все возрастные периоды ниже, чем информированность о ФР.*

Поведенческие факторы риска



- низкая физическая активность 44,6%
- нарушение питания 45,8%
- несбалансированное питание 32,6%
- недостаток сна 38,8%
- регулярное пребывание в интернете 32%
- курение 17%
- употребление алкоголя 6%

*Дополнительный анализ информированности подростков 9–11-х классов по отдельным ФР показал, что **большее число школьников относят к ФР:***

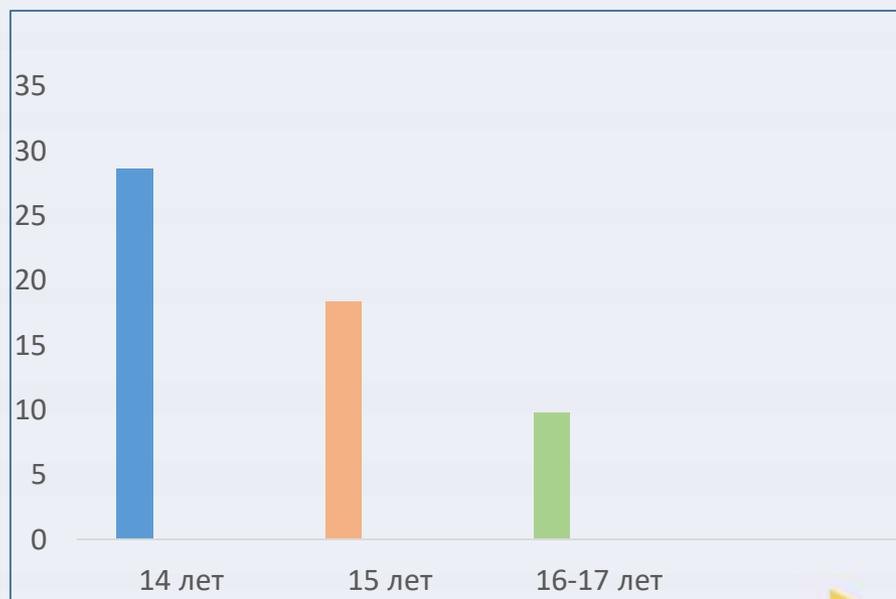
- низкую двигательную активность;*
- недостаток сна;*
- наличие заболеваний, передающихся половым путем.*

***Меньшее число школьников отмечали:***

- нерациональное питание;*
- употребление алкоголя.*

Выявлено, что с возрастом уменьшается доля учащихся, получающих физиологически оптимальное 4–5-разовое питание. В группе 14-летних учащихся школ не менее 4-5 раз в день употребляли пищу 28,6% опрошенных, в группе 15-летних – 18,4%; в группе 16-17 летних -9,8 %.

Среди старшеклассников выявлены лица, принимающие пищу не более 2 раз в день (7,8%), что не соответствует гигиеническим требованиям



*Не считают необходимым придерживаться здорового образа жизни 34 % опрошенных, 84% школьников пожелали улучшить свое здоровье.*

*Анализ информированности подростков 7–11-х классов по отдельным ФР показал, что большее число школьников относят к ФР:*

- низкую двигательную активность;*
- недостаток сна;*
- нерациональное питание.*

*Меньшее число подростков отмечали:*

- употребление алкоголя;*
- заболевания, передающиеся половым путем.*

Анализ результатов проведенного анкетирования показал широкую распространенность использования Интернета среди подростков (97%). Возраст не был связан со временем потребления информации через доступные электронные средства и современные.

Средняя продолжительность типичного использования Интернета среди учащихся школ составила  $5,8 \pm 1,4$  часов в день. Больше всего (50-60%) времени в Интернете школьники уделяли общению. Поиск информации, сетевые игры также были продолжительны (до 2-3 часов в день).



# Влияние компьютера на здоровье школьников

Утомление глаз,  
нагрузка на зрение



Воздействие  
электромагнитного  
излучения монитора



Стресс  
при потере  
информации

Сидячее положение  
в течение длительного  
времени



Перегрузка  
суставов кистей



После продолжительной работы за компьютером отмечены проявления:

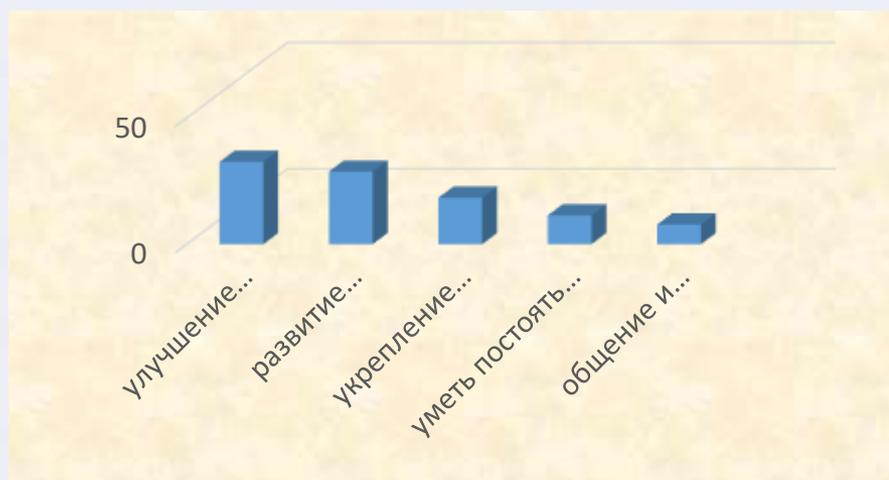
- ✓ астении: усталость, головная боль (61,2% случаев);
- ✓ слезотечение (59,6% школьников);
- ✓ боль в спине (37,8% школьников).

## Исследование мнений подростков в отношении Интернета показало:

- 1) 50,2% подростков страдает от интернет-зависимости и классифицируется как поведенческий фактор риска для здоровья.
- 2) 82,9%- отмечали об изменении режима дня из-за компьютерной зависимости.
- 3) 25% подростков были обеспокоены проблемой компьютерной зависимости.
- 4) 14% респондентов чувствовали себя уверенно и не намеревались ничего менять в своей жизни.

*Распространенность активного отдыха в виде регулярных занятий физической культурой и спортом в секциях была крайне низка (до 12% среди подростков).*

*В то же время до 92% всех опрошенных хотели бы повысить двигательную активность, мотивируя это желанием улучшить фигуру (32,6%), развить физические качества (28,7%), укрепить здоровье (18,4%), уметь постоять за себя (11,4%), общаться и / или иметь друзей (7,8%).*



*Среди неблагоприятных факторов образа жизни по значимости медико-социальных последствий важная роль принадлежит вредным привычкам.*

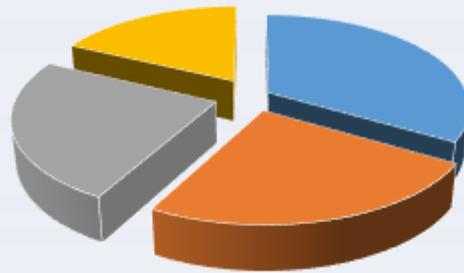
*Средний возраст в группе курящих школьников составил  $16,2 \pm 1,4$  года.*



*Средний возраст начала регулярного приема алкогольных напитков среди юношей – школьников составил  $15,6 \pm 1,4$  года, девушек-школьниц –  $15,3 \pm 1,2$  года.*



Структура хронических заболеваний, выявленных при углубленном медицинском осмотре подростков- школьников представлены следующим образом

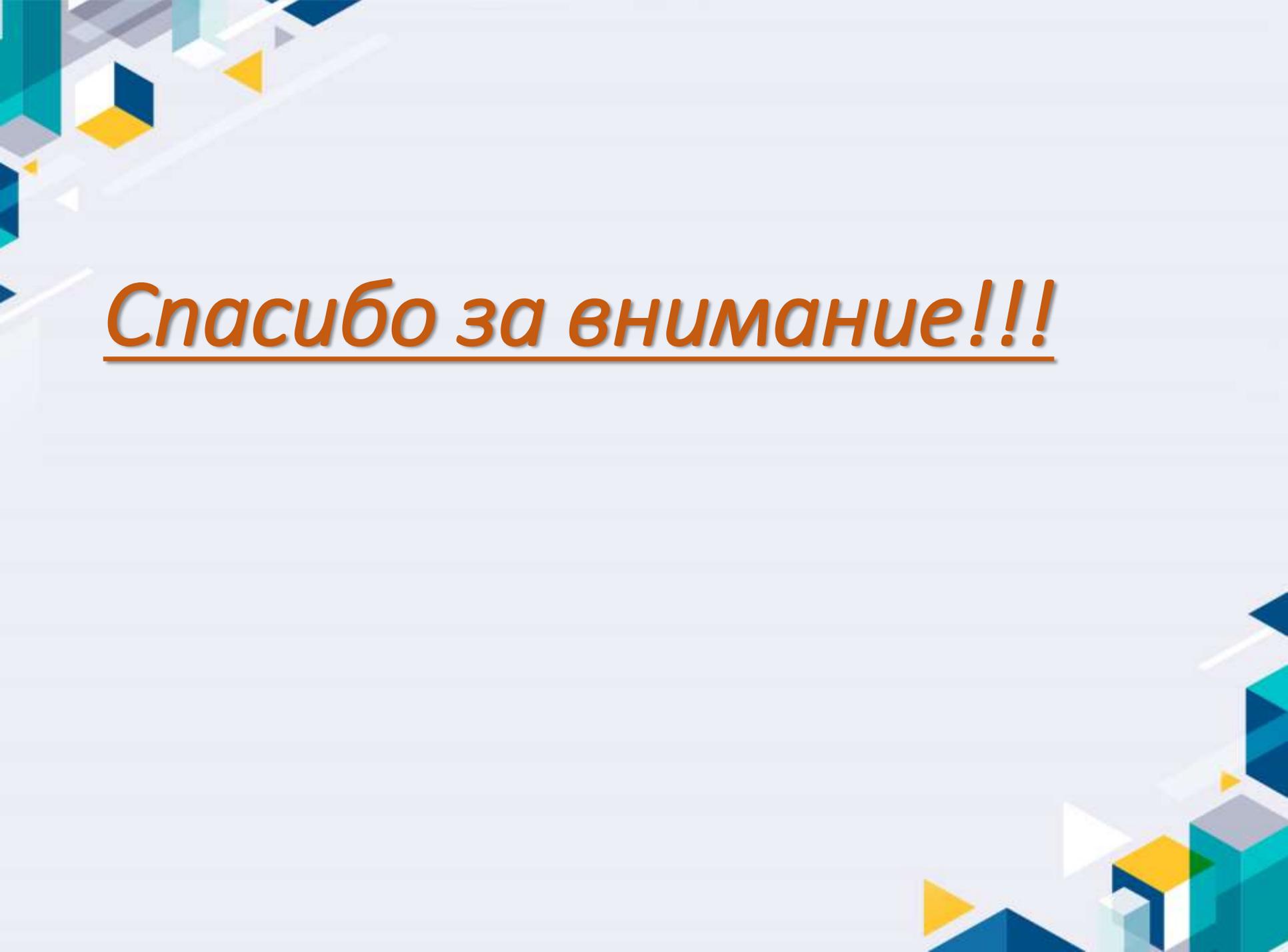


- болезни костно- мышечной системы (нарушение осанки, плоскостопие)- 28,6%
- глаза и его придаточный аппарат (миопия)-20,8%
- органы пищеварения (гастрит, дуоденит, функциональные расстройства желчного пузыря)-20,8%
- хронический тонзиллит-15,2%

Антропометрия выявила дисгармоничное физическое развитие за счет снижения массы тела у 18% учащихся

## Выводы.

**Таким образом выявлена значительная распространенность поведенческих факторов риска среди школьников: низкая физическая активность (41,2%), нарушения питания (45,8%), несбалансированное питание (34,5%), недостаток сна (35,7%) и регулярное пребывание в интернете (37%). Курение и алкоголь употребляли 16% и 8% (соответственно). Уровень формирования установок на здоровый образ жизни имеет тенденцию к росту в процессе обучения, однако остается ниже информированности о факторах риска.**



*Спасибо за внимание!!!*