

ВВЕДЕНИЕ. Одно из центральных мест в общественном развитии занимают проблемы сохранения генофонда нации, формирования здорового подрастающего поколения, подготовки детей, подростков и молодежи к полноценной самостоятельной жизнедеятельности. На современном этапе развития нашего общества, когда остро стоит проблема здоровья населения, особое значение имеет совершенствование системы образования и формирование здорового образа жизни школьников.

Исследование поведения детей, подростков и молодежи, связанного с их здоровьем, имеет существенное значение для разработки соответствующих эффективных программ обучения сохранению здоровья детей школьного возраста. При этом, здоровье молодых людей следует рассматривать в самом широком смысле, затрагивая физический, социальный и психический компоненты, не ограничиваясь только отсутствием болезни. Таким образом, исследование особенностей здоровья детей предполагает анализ позитивных категорий здоровья, так же как и факторов риска возникновения болезни.

В 1982 году исследования по проблеме «Здоровье и поведение детей школьного возраста» были инициированы Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ). Программа «Здоровье и поведение детей школьного возраста» охватывает социальную и поведенческую науку, расширяя представления классической медицинской эпидемиологии, в ней используются дефиниции ВОЗ относительно того, что здоровье является ресурсом ежедневной жизни, а не только отсутствием болезни.



В программе «Здоровье и поведение детей школьного возраста» школьникам предлагается принять участие в анкетировании на добровольной основе. Опрос охватывает несколько тем: питание, режим физической активности, отношение к занятиям физической культурой, психологический климат в классе, взаимоотношение с родителями, отношение к алкоголю и курению.

ЦЕЛЬ: выявление отношения школьников к различным аспектам, определяющим сохранение и укрепление здоровья в условиях образовательного учреждения и в семье.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ. Сотрудниками Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Московского района было проведено тестирование школьников 6-10 классов, обучающихся в 484, 489, 536, 543 школах, а также Морской школе.

Важным параметром опроса явилась его анонимность. На заполнение анкеты требовалось 35-45 минут. Школьники могли не отвечать на те вопросы, которые им не нравились.

В исследовании приняли участие 320 школьников. Из них: 192 мальчика и 128 девочек.

РЕЗУЛЬТАТЫ. В исследовании особое внимание было уделено вопросам, связанным с занятиями физическими упражнениями. К сожалению, несмотря на усилия общеобразовательных организаций и учреждений дополнительного образования, 50% школьников в свободное время нигде не занимаются физической культурой и спортом. Более 30% опрошенных имеют проблемы и с уроками физической культуры: 10,4% вообще их не посещают, 16,6% уроки в целом не нравятся, а 4,2% очень не нравятся.

Таблица
Различные болезненные состояния школьников за последние 6 месяцев

Показатели	Примерно каждый день	Больше одного раза в неделю	Примерно каждую неделю	Примерно каждый месяц	Очень редко или никогда
1. Болела голова	7,69	12,82	10,26	23,08	46,15
2. Болел живот	2,56	12,82	5,13	41,03	38,46
3. Болела спина	2,56	2,56	7,69	15,38	71,79
4. Чувствовал(а) себя подавленным(ой)	7,69	0,00	23,08	20,51	48,72
5. Чувствовал(а) раздраженность или было плохое настроение	7,69	30,77	23,08	23,08	15,38
6. Чувствовал(а) нервозность	7,69	15,38	23,08	17,95	35,90
7. Мучила бессонница	5,13	2,56	10,26	23,08	58,97
8. Чувствовал(а) головокружение	7,69	7,69	10,26	12,82	61,54

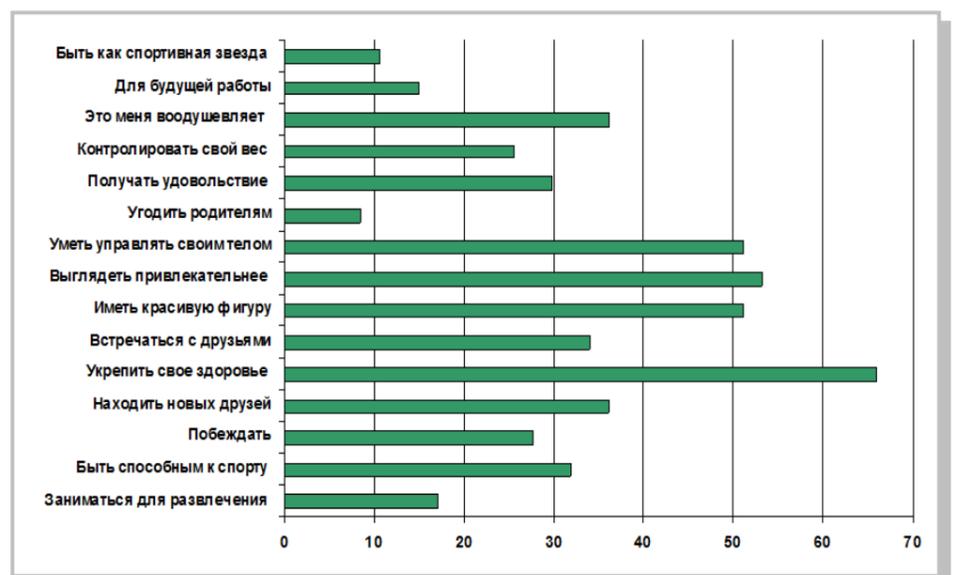


Рис. Причины, по которым школьники занимаются физическими упражнениями в свое свободное время

При оценке своего здоровья большинство школьников определяют его как «хорошее» (60,5%), а некоторые даже как «великолепное» (18,4%). В то же время, 21,1% опрошенных оценивают свое здоровье как «посредственное». Среди болезненных состояний, которые достаточно часто встречаются у школьников (раз в неделю или больше), выделяются раздражительность, подавленность или плохое настроение (табл.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Результаты анализа количественных и качественных показателей образа жизни и особенностей поведения детей школьного возраста, самооценки физического и психического здоровья, социального благополучия, учет конкретных условий обучения в школе, проживания в семье, взаимоотношений со сверстниками может быть использован для повышения эффективности программ оздоровления, реализуемых в образовательных учреждениях.