

УДК 796.07; 796.034.2

АНАЛИЗ ПРИВЕРЖЕННОСТИ ОРДИНАТОРОВ-ПЕДИАТРОВ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

© Валерий Михайлович Ганузин, Галина Станиславовна Маскова,
Полина Андреевна Степченкова, Екатерина Евгеньевна Новикова

Ярославский государственный медицинский университет. 150000, г. Ярославль, Революционная ул., 5

Контактная информация:

Галина Станиславовна Маскова — к.м.н., доцент кафедры педиатрии. E-mail: maskovags@mail.ru
ORCID ID: 0000-0002-8336-77500. E-library: SPIN-код: 4980-8245

Поступила: 28.12.2021

Одобрена: 21.02.2022

Принята к печати: 18.03.2022

Резюме. В статье рассматриваются вопросы формирования приверженности здоровому образу жизни клинических ординаторов-педиатров медицинского университета. Проведено анкетирование 23 клинических ординаторов в возрасте 23–26 лет, обучающихся в университете. Авторами анализируется приверженность здоровому образу жизни клинических ординаторов медицинского вуза, а также их информированность и отношение к соблюдению принципов здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; клинические ординаторы; питание; курение; алкоголь; физическая активность.

ANALYSIS OF PEDIATRIC RESIDENTS' ADHERENCE TO HEALTHY LIFESTYLE

© Valery M. Ganuzin, Galina S. Maskova, Polina A. Stepchenkova, Ekaterina E. Novikova

Yaroslavl State Medical University. 150000, Yaroslavl, Revolutsiyonnaya st., 5

Contact information:

Galina S. Maskova — Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Pediatrics. E-mail: maskovags@mail.ru
ORCID ID: 0000-0002-8336-77500. E-library: SPIN code: 4980-8245

Received: 28.12.2021

Revised: 21.02.2022

Accepted: 18.03.2022

Summary. The article deals with the formation of adherence to a healthy lifestyle among clinical pediatric residents of a medical university. A sociological survey was conducted among 23 clinical residents aged 23–26 studying at the university. The authors analyzed the adherence of clinical residents to a healthy lifestyle. The data obtained allowed us to identify risk factors and reasons for students' lack of adherence to a healthy lifestyle.

Key words: healthy lifestyle; clinical residents; nutrition; smoking; alcohol; physical activity.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Государственная стратегия формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) населения определяет цели, задачи и принципы политики в области общественного здоровья. Изучение здорового образа жизни клинических ординаторов, обучающихся в современных эпидемиологических условиях, является актуальной проблемой, решение которой позволит сохранить их здоровье и более качественно осуществлять подготовку специалистов в вузе [1–3].

Здоровый образ жизни с позиции Всемирной организации здравоохранения — это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необ-

ходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне [4–6].

Пропаганда здорового образа жизни ориентирована на формирование у личности психологической модели, позволяющей осмысленно и целесообразно осуществлять деятельность, направленную на сохранение своего здоровья [5, 7–9].

Состояние здоровья молодежи характеризуется высоким распространением заболеваний и функциональных состояний, которые являются предвестниками развития в дальнейшем хронических социально

значимых заболеваний (сердечно-сосудистая патология, метаболические нарушения, патология опорно-двигательного аппарата, заболевания нервной системы и др.) [10, 11]. Вместе с тем при многих заболеваниях, особенно в начальной стадии их развития, именно изменение образа жизни положительно влияет на состояние здоровья и является профилактикой прогрессирования отклонений в состоянии здоровья [12–15]. Осведомленность о здоровом образе жизни важно формировать в период молодости, так как привычки трудно менять в зрелом возрасте [16–21].

Таким образом, изучение образа жизни студенческой молодежи в современных социально-экономических условиях является актуальной задачей, решение которой позволит не только комплексно оценить факторы риска потери здоровья и разработать научно обоснованные мероприятия по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, но и повысить возможности получения более качественного профессионального образования [22–26].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучить показатели приверженности здоровому образу жизни клинических ординаторов в медицинском вузе.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Проведено анкетирование клинических ординаторов, обучающихся на кафедре педиатрии медицинского университета по вопросам образа жизни с помощью анкеты «Структура здорового образа жизни студенческой молодежи», разработанной Центром методического обеспечения воспитательной работы и изучения ориентации студентов на здоровый образ жизни Республиканского института профессионального образования [27]. Анкета содержала вопросы по коммуникативным взаимоотношениям, физической и двигательной активности, отношению к вредным привычкам и половой жизни молодежи. Группу наблюдения составили 46 девушек 23–25 лет, обучающихся в ординатуре по педиатрии в медицинском университете.

Таблица 1. Показатели коммуникативных взаимоотношений ординаторов

№	Показатели	Абс.	%
1	Интересно ли Вы живете?		
	Да	38	82,6
	Нет	2	4,3
	Посредственно	6	13
2	Ваши увлечения в свободное от учебы время?		
	Спорт	12	26,1
	Литература	24	52,2
	Музыка	6	13
	Компьютер	4	8,7
3	Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?		
	Да	40	87
	Затрудняюсь ответить	6	13
4	Удовлетворяет ли Вас социально-психологический климат в Вашем учреждении образования?		
	Да	34	73,9
	Нет	2	4,3
	Скорее да, чем нет	10	21,7
5	Является ли выбранная Вами профессия Вашим призванием?		
	Да	32	69,6
	Нет	2	4,3
	Не знаю	12	26,1
6	Устраивают ли Вас отношения между преподавателями и ординаторами?		
	В основном устраивают	30	65,2
	В чем-то устраивают, в чем-то нет	14	30,4
	Во многом не устраивают	2	4,3

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При оценке коммуникативных взаимоотношений у клинических ординаторов были установлены следующие данные (табл. 1).

По результатам анкетирования у ординаторов-медиков выявлена заинтересованность в будущей профессии (69%), высокий интерес к жизни (82,6%), положительная оценка климата в учебном заведении (73,9%) и удовлетворенность отношениями с преподавателями (67%). Все это способствует пониманию значения принципов ЗОЖ, как для собственного здоровья, так и для убежденности в рекомендациях ЗОЖ пациентов, которых они будут лечить и наблюдать.

Хорошо известно, что важная роль в укреплении здоровья принадлежит физической культуре, спорту и закаливанию. Опрос показал, что только 26,1% ординаторов в свободное время постоянно занимаются физкультурой и спортом и всего лишь 30% используют элементы закаливания время от времени, а регулярное закаливание не практикуют вообще (табл. 2).

Низкая физическая активность клинических ординаторов имеет, на наш взгляд, несколько причин. Во-первых, это отсутствие достаточного свободного времени из-за большой учебной нагрузки; во-вторых, большинство ординаторов совмещают учебу с работой в медицинских учреждениях. Еще

одной из причин низкой физической активности обучающихся могут быть недостаточные условия для занятий спортом в учебном заведении. 56,5% ординаторов отметили, что их не удовлетворяют условия для занятий физической культурой, а 26,1% вообще не могут оценить это, так как не имеют должной информации.

Курение и употребление алкоголя распространено среди современной молодежи. Однако последние годы под влиянием активной разъяснительной работы большая часть молодого поколения приходит к пониманию всей пагубности влияния курения на их здоровье и здоровье их будущих детей [14, 15, 28, 29]. Интересно, что в современной научной литературе имеются данные о том, что сокращение употребления алкоголя и сигарет среди молодежи в ряде стран приводит к увеличению распространенности употребления психоактивных веществ (ПАВ) [22].

Анализ анкетных данных свидетельствовал, что все обучающиеся знают о пагубном влиянии на организм активного и пассивного курения и рекомендуют отказ от курения для сохранения здоровья. Однако, согласно анкете, 26,1% курят постоянно или изредка (табл. 3).

При обсуждении вопросов по употреблению алкоголя (водки, вина, пива) 78,3% ответили, что ранее употребляли один из видов алкоголя. 78,3%

Таблица 2. Показатели физической активности ординаторов

№	Показатели	Абс.	%
1	Насколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?		
	Постоянно	12	26,1
	От случая к случаю	22	47,8
	Не занимаюсь	12	26,1
2	Созданы ли в Вашем учреждении образования условия для занятий физкультурой и спортом?		
	Да	8	17,4
	Нет	14	30,4
	Да, но они меня не удовлетворяют	12	26,1
	Не знаю	12	26,1
3	Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?		
	Да	40	87
	Затрудняюсь ответить	6	13
4	Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?		
	Да, занимаюсь регулярно	0	0
	Периодически	14	30,4
	Нет	32	69,6
5	Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?		
	Очень важно	46	100

Таблица 3. Отношение ординаторов к вредным привычкам, влияющим на здоровье

№	Показатели	Абс.	%
1	Курите ли Вы?		
	Да	8	17,4
	Нет	34	73,9
	Изредка	4	8,7
2	Употребляли ли Вы водку, вино, пиво?		
	Да	36	78,3
	Нет	10	21,7
3	Опасно ли употребление спиртных напитков для Вашего здоровья?		
	Да	36	78,3
	Нет	8	17,4
	Не знаю	2	4,3

Таблица 4. Отношение ординаторов к вредным привычкам, влияющим на здоровье

№	Показатели	Абс.	%
1	В какой мере Вы знакомы с проблемой наркомании среди молодежи?		
	В полной мере	14	30,4
	В некоторой степени	24	52,2
	Слегка знаком или совсем не знаком	4	8,7
	Никогда не интересовался этими вопросами	4	8,7
2	Каким путем можно заразиться ВИЧ-инфекцией, СПИДом?		
	При повседневных контактах	0	0
	При сексуальных контактах	44	95,6
	При обмене шприцами и иглами, которые уже использовались носителями ВИЧ-инфекции	26	56,5
	От ВИЧ-инфицированной матери	18	39,1
3	Поражается ли при СПИДе иммунная (защитная) система организма человека?		
	Да	44	95,6
	Нет	2	4,3

опрошенных считают, что употребление спиртных напитков вредит здоровью, однако 21,7% опрошенных не считают употребление алкоголя опасным для здоровья.

Проблема употребления ПАВ является одной из самых обсуждаемых и самых трудноразрешимых проблем современной жизни [30, 31]. 100% опрошенных ординаторов знают об опасности употребления ПАВ как одной из причин распространения СПИДа. Однако 52,2% знают о проблеме наркомании только в некоторой степени, а 8,7% совсем не знакомы с этим вопросом или никогда этим не интересовались (8,7%) (табл. 4).

Большинство опрошенных считает, что заразиться ВИЧ-инфекцией можно через шприцы и иглы, используемые носителями ВИЧ-инфекции

и при сексуальных контактах (табл. 4). Знаниями о возможности заразиться ребенку от ВИЧ-инфицированной матери располагают только 39,1% ординаторов-педиатров (табл. 4).

Из данных таблицы 5 видно, что 65,2% ординаторов считает, что половую жизнь можно начинать после 18-летнего возраста, 13% — с 17 лет и около 8,7% — с 15 лет.

О средствах и способах безопасного секса осведомлено большинство ординаторов (табл. 5). 26,1% обучающихся выразили осуждение по отношению к «ранней» беременности, а около 60% студентов считают это личным делом каждого (табл. 5). Сопоставимые с данными настоящего исследования мы получили ранее при изучении отношения к данной проблеме среди студентов университета [24].

Таблица 5. Отношение ординаторов к половой жизни

№	Показатели	Абс.	%
1	С какого возраста, как Вы считаете, можно начинать половую жизнь?		
	С 13 лет	0	0
	С 15 лет	4	8,7
	С 17 лет	6	13
	После 18 лет	30	65,2
	Другое (когда человек осознанно готов)	6	13
2	Насколько Вы осведомлены о средствах и способах безопасного секса?		
	Моих знаний мне вполне достаточно	30	65,2
	Знаю практически все	16	34,8
	Знаю очень мало, хотел бы узнать больше	0	0
3	Как Вы относитесь к проблеме ранней беременности?		
	Отношусь с осуждением	12	26,1
	Считаю это личным делом каждого	28	60,9
	Эта проблема меня не волнует	2	4,3
	Другое	4	8,7

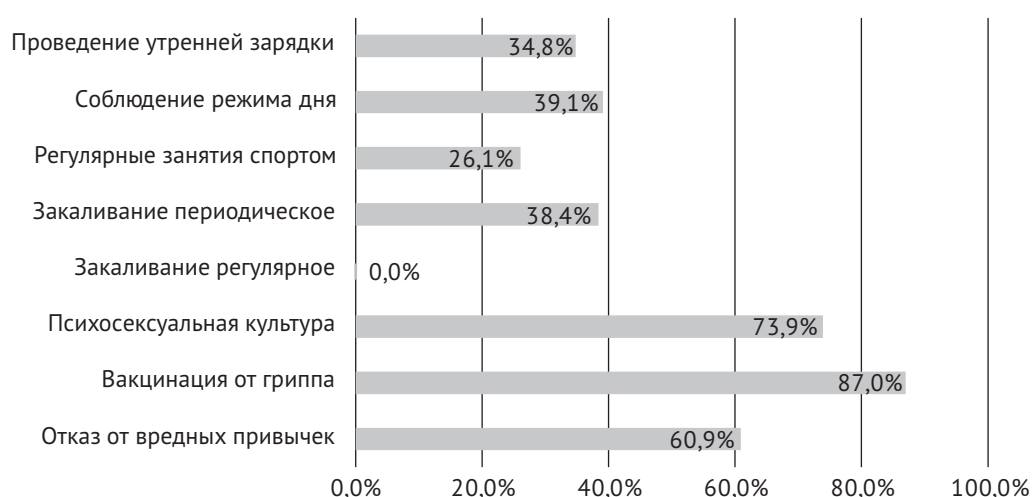


Рис. 1. Факторы здорового образа жизни, выполняемые ординаторами в повседневной жизни

Для распространения принципов здорового образа жизни среди населения важно то, насколько сам врач придерживается здорового образа жизни. Наиболее значимыми факторами, которые ординаторы выполняют в повседневной жизни, являются психосексуальная культура, отказ от вредных привычек и профилактическая вакцинация (рис. 1). В то же время режим дня соблюдают только 39,1%, периодическое закаливание и повышение неспецифических сил организма проводят 38,4%, регулярно занимаются спортом 26,1%, соблюдают режим дня и проводят утреннюю зарядку 39,1 и 34,8%, соответственно (рис. 1).

Проведенный опрос выявил, что только 60,9% ординаторов очень интересуют сведения о здоровом образе жизни и способах улучшения здоровья,

а оставшиеся 39,1% опрошенных не считают эту информацию актуальной для своей будущей врачебной практики и для себя. Источники информации, используемые ординаторами для пополнения своих знаний по ЗОЖ, распределились следующим образом: Интернет — 82%, консультации со старшими коллегами — 69,6%, информация в рамках специализированных курсов по месту учебы — 52,2%, журнальные статьи и обсуждение среди друзей в медицинской среде по 38,7%, что характеризует профессиональный подход к получению информации.

ВЫВОДЫ

Таким образом, несмотря на то что значимость соблюдения основных принципов ЗОЖ признается

большинством ординаторов-медиков для формирования и поддержания здоровья, осведомленность их по этой проблеме является недостаточной для специалиста, оканчивающего медицинский вуз. Еще более низкой является выполнение принципов ЗОЖ в повседневной жизни обучающимися, что характеризует низкую убежденность в значении принципов ЗОЖ для профилактики заболеваний.

Полученные закономерности характеризуют недостаточность факторов соблюдения принципов здорового образа жизни в формировании хронических заболеваний, что требует внесения коррекции в существующие программы с упором на углубление знаний по здоровьесберегающим технологиям.

Сведения об источниках финансирования:

финансирование отсутствует.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии возможных конфликтов интересов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фисенко А.П., Кучма В.Р., Кучма Н.Ю. и др. Стратегия и практика формирования здорового образа жизни детей в Российской Федерации. *Российский педиатрический журнал*. 2020; 23(2): 76–84. DOI: 10.18821/1560-9561-2020-23-2-76-84.
2. Фоменков А.Ю., Слюнченко В.М., Филин Н.С. и др. Образ жизни студентов Новосибирска. *Молодой ученый*. 2018; 51: 73–6. URL: <https://moluch.ru/archive/237/54970/> (дата обращения: 24.12.2021).
3. Mašina T., Madžar T., Musil V., Milošević M. Differences in Health-Promoting Lifestyle Profile among Croating Medical students according to gender and year of study. *Acta clinica Croatica*. 2017; 56(1): 84–91. DOI: 10.20471/acc.2017.56.01.13.
4. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека. Современные научные исследования и инновации. 2016; 4. [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/04/66781> (дата обращения: 24.12.2021).
5. Никифоров Д.С., Дудченко З.Ф. Концепция здорового образа жизни: история становления. *Ученые записки СПбГИПСП*. 2017; 27(1): 99–106.
6. Петраш М.Д., Муртазина И.Р. Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика*. 2018; 8(2): 152–65. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.204>.
7. Ганузин В.М., Романычева Е.Н., Курчина Е.Г. Деятельность отделения медико-социальной помощи поликлиники в профилактике и реабилитации детей и подростков из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации. *Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья*. 2016; 2: 36–8.
8. Fuller A.B., Byrne R.A., Golley R.K., Trost S.G. Supporting healthy lifestyle behaviours in families attending community playgroups: parents' perceptions of facilitators and barriers. *BMC Public Health*. 2019; 19(1): 1740. DOI: <http://doi.org/10.1186/s12889-019-8041-1>.
9. Liu S., Marques I.G., Perdeu M.A. et al. Family-based, healthy living intervention for children with overweight and obesity and their families: a 'real world' trial protocol using a randomised wait list control design. *BMJ Open*. 2019; 9(10): e027183. DOI: <http://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-027183>.
10. Маскова Г.С., Черная Н.Л., Мамонтова О.К., Иванова И.В. Мониторинг реабилитационного потенциала в ходе диспансеризации детей с хронической патологией. *Практическая медицина*. 2013; 6(75): 113–8.
11. Ганузин В.М., Маскова Г.С. Врачебная профессиональная консультация подростков с отклонениями в состоянии здоровья как профессиональная траектория во взрослую жизнь. *Российский педиатрический журнал*. 2021; 24(5): 335–9.
12. Рычкова С.В., Новикова В.П. Стереотип питания школьников в Санкт-Петербурге. В книге: *Питание здорового и больного человека. Материалы третьей межрегиональной научно-практической конференции*. 2005: 184–5.
13. Рычкова С.В., Новикова В.П., Васильев И.В. и др. Состояние здоровья, образ жизни и питание школьников Санкт-Петербурга. *Клиническое питание*. 2005; 1: 4–5.
14. Новикова В.П., Медведева Т.Б., Цех О.М., Обуховская А.С. Качество жизни, психологический статус и отношение к алкоголю школьников Санкт-Петербурга. *Ученые записки СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова*. 2008; 15(1): 53.
15. Новикова В.П., Цех О.М., Обуховская А.С. Отношение к алкоголю учеников медико-валеологического лица. *Экология человека*. 2010; 4: 54–7.
16. Bawaked R.A., Fernández-Barrés S., Navarrete-Muñoz E.M. et al. Impact of lifestyle behaviors in early childhood on obesity and cardiometabolic risk in children: Results from the Spanish INMA birth cohort study. *Pediatr. Obes.* 2020; 15(3): e12590. DOI: <http://doi.org/10.1111/ijpo.12590>.
17. Marques A., Demetriou Y., Tesler R. et al. Healthy lifestyle in children and adolescents and its association with subjective health complaints: findings from 37 countries and regions from the HBSC study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2019; 16(18): E3292. DOI: <http://doi.org/10.3390/ijerph16183292>.
18. Новикова В.П., Мильнер Е.Б. Методическое обеспечение санитарно-просветительских и валеологических лекций и семинаров с учениками старших классов по вопросам формирования и поддержания здорового образа жизни. *Children's Medicine of the North-West*. 2021; 9(3): 95–6.

19. Новикова В.П., Косенкова Т.В., Акимова С.Л., Обуховская А.С. Программа курса по формированию культуры здорового питания и правильного пищевого поведения обучающейся молодежи. Методическое пособие для врачей средних и высших учебных заведений. СПб.; 2015.
20. Новикова В.П., Леонова И.А., Акимова С.Л. Правильное питание и пищевое поведение в молодом возрасте. Методическое пособие для врачей средних и высших учебных заведений. СПб.; 2015.
21. Новикова В.П. и др. Базовые презентации для курса по формированию культуры здорового питания и правильного пищевого поведения обучающейся молодежи. Методическое пособие для врачей средних и высших учебных заведений. СПб.; 2015.
22. Пермяков О.М. Проблема формирования здорового образа жизни студентов в процессе обучения. Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 6-й Международной научно-практической конференции. Екатеринбург. 2016: 108–11.
23. Талызов С.Н. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016; 3(1): 16–21.
24. Черная Н.Л., Ганузин В.М., Маскова Г.С. и др. Приверженность студентов к здоровому образу жизни в периоде адаптации к обучению в вузе. Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2020; 20(1): 84–9.
25. Черная Н.Л., Ганузин В.М., Киселева А.В., Ермолина Е.А. Сравнительная характеристика вегетативной устойчивости и социальной адаптированности подростков, обучающихся в сельских и городских школах. Детская больница. 2009; 1: 33.
26. Jessiman P.E., Campbell R., Jago R., van Sluijs E.M.F., Newbury-Birch D.A qualitative study of health promotion in academy schools in England. BMC Public Health. 2019; 19(1): 1186. DOI: <http://doi.org/10.1186/s12889-019-7510-x>.
27. Структура здорового образа жизни студенческой молодежи. Анкета. Центр методического обеспечения воспитательной работы и изучения ориентации студентов на здоровый образ жизни. <https://gigabaza.ru/doc/133147.html> (дата обращения: 24.12.2021).
28. Arnarsson A., Kristofersson G.K., Bjarnason T. Adolescent alcohol and cannabis use in Iceland 1995–2015. Drug Alcohol Rev. 2018; 37(1): S49–57. DOI: 10.1111/dar.12587.
29. Nicholas Chadi, Deepa R. Camenga, Sion K. Harris et al. Society for Adolescent Health and Medicine. Protecting Youth from the Risks of Electronic Cigarettes. J. Adolesc. Health. 2020; 66(1): 127–31. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.10.007>.
30. Куценко В.П., Ковалева Д.Д., Миронова Н.Р., Румянцев Т.О. Динамика острых отравлений детей наркотическими и психотропными препаратами. Российский педиатрический журнал. 2021; 24(5): 328–34. <https://doi.org/10.46563/1560-9561-2021-24-5-328-334>.
31. Косенкова Т.В., Новикова В.П., Гомбалева М.С., Федорова Е.А. Нарушение пищевого поведения как проблема психологической зависимости от высококалорийной пищи. другие проблемы зависимости у детей и подростков (курение, наркомания, токсикомания, интернет-зависимость, навязчивая игромания). Методическое пособие предназначено для врачей школ и медицинских пунктов средних и высших учебных заведений. СПб.; 2015.

REFERENCES

1. Fisenko A.P., Kuchma V.R., Kuchma N Yu. i dr. Strategiya i praktika formirovaniya zdorovogo obraza zhizni detey v Rossiyskoy Federatsii. [Strategy and practice of forming a healthy lifestyle for children in the Russian Federation]. Rossiyskiy pediatricheskiy zhurnal. 2020; 23(2): 76–84. DOI: 10.18821/1560-9561-2020-23-2-76-84 (in Russian)
2. Fomenkov A.Yu., Slyunchenko V.M., Filin N.S. i dr. Obraz zhizni studentov Novosibirska. [The way of life of students of Novosibirsk]. Molodoy uchenyy. 2018; 51: 73–6. URL: <https://moluch.ru/archive/237/54970/> (data obrashcheniya: 24.12.2021). (in Russian)
3. Mašina T., Madžar T., Musil V., Milošević M. Differences in Health-Promoting Lifestyle Profile among Croating Medical students according to gender and year of study. Acta clinica Croatica. 2017; 56(1): 84–91. DOI: 10.20471/acc.2017.56.01.13.
4. Druzhilov S.A. Zdorovyy obraz zhizni kak tseleso-obraznaya aktivnost' cheloveka. [A healthy lifestyle as an expedient human activity]. Sovremennyye nauchnyye issledovaniya i innovatsii. 2016; 4. [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/04/66781> (data obrashcheniya: 24.12.2021). (in Russian)
5. Nikiforov D.S., Dudchenko Z.F. Kontseptsiya zdorovogo obraza zhizni: istoriya stanovleniya. [The concept of a healthy lifestyle: the history of formation]. Uchenyye zapiski SPbGIPSR. 2017; 27(1): 99–106. (in Russian)
6. Petrash M.D., Murtazina I.R. Ponyatiye «zdorovyy obraz zhizni» v psikhologicheskikh issledovaniyakh. [The concept of “healthy lifestyle” in psychological research]. Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya i pedagogika. 2018; 8(2): 152–65. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.204> (in Russian)
7. Ganuzin V.M., Romanycheva Ye.N., Kurchina Ye.G. Deyatel'nost' otdeleniya mediko-sotsial'noy pomo-

- shchi polikliniki v profilaktike i reabilitatsii detey i podrostkov iz semey, nakhodyashchikhsya v trudnoy zhiznennoy situatsii. [The activity of the department of medical and social assistance of the polyclinic in the prevention and rehabilitation of children and adolescents from families in difficult life situations]. *Voprosy shkol'noy i universitetskoy meditsiny i zdorov'ya*. 2016; 2: 36–8. (in Russian)
8. Fuller A.B., Byrne R.A., Golley R.K., Trost S.G. Supporting healthy lifestyle behaviours in families attending community playgroups: parents' perceptions of facilitators and barriers. *BMC Public Health*. 2019; 19(1): 1740. DOI: <http://doi.org/10.1186/s12889-019-8041-1>.
 9. Liu S., Marques I.G., Perdew M.A. et al. Family-based, healthy living intervention for children with overweight and obesity and their families: a 'real world' trial protocol using a randomised wait list control design. *BMJ Open*. 2019; 9(10): e027183. DOI: <http://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-027183>.
 10. Maskova G.S., Chernaya N.L., Mamontova O.K., Ivanova I.V. Monitoring reabilitatsionnogo potentsiala v khode dispanserizatsii detey s khronicheskoy patologiyey. [Monitoring of rehabilitation potential during medical examination of children with chronic pathology]. *Prakticheskaya meditsina*. 2013; 6(75): 113–8. (in Russian)
 11. Ganuzin V.M., Maskova G.S. Vrachebnaya professional'naya konsul'tatsiya podrostkov s otkloneniyami v sostoyanii zdorov'ya kak professional'naya trayektoriya vo vzrosloyu zhizn'. [Medical professional consultation of adolescents with health problems as a professional trajectory into adulthood]. *Rossiyskiy pediatricheskiy zhurnal*. 2021; 24(5): 335–9. (in Russian)
 12. Rychkova S.V., Novikova V.P. Stereotip pitaniya shkol'nikov v Sankt-Peterburge. [The stereotype of schoolchildren's nutrition in St. Petersburg]. V knige: *Pitaniye zdorovogo i bol'nogo cheloveka. Materialy tret'yey mezhregional'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii*. 2005: 184–5. (in Russian)
 13. Rychkova S.V., Novikova V.P., Vasil'yev I.V. i dr. Sostoyaniye zdorov'ya, obraz zhizni i pitaniye shkol'nikov Sankt-Peterburga. [Health status, lifestyle and nutrition of schoolchildren in St. Petersburg]. *Klinicheskoye pitaniye*. 2005; 1: 4–5. (in Russian)
 14. Novikova V.P., Medvedeva T.B., Tsekh O.M., Obukhovskaya A.S. Kachestvo zhizni, psikhologicheskii status i otnosheniye k alkogolyu shkol'nikov Sankt-Peterburga. [Quality of life, psychological status and attitude to alcohol among schoolchildren in St. Petersburg]. *Uchenyye zapiski SPbGMU im. akad. I.P. Pavlova*. 2008; 15(1): 53. (in Russian)
 15. Novikova V.P., Tsekh O.M., Obukhovskaya A.S. Otnosheniye k alkogolyu uchениkov mediko-valeologicheskogo litseya. [Attitude towards alcohol of students of the medical-valeological lyceum]. *Ekologiya cheloveka*. 2010; 4: 54–7. (in Russian)
 16. Bawaked R.A., Fernández-Barrés S., Navarrete-Muñoz E.M. et al. Impact of lifestyle behaviors in early childhood on obesity and cardiometabolic risk in children: Results from the Spanish INMA birth cohort study. *Pediatr. Obes*. 2020; 15(3): e12590. DOI: <http://doi.org/10.1111/ijpo.12590>.
 17. Marques A., Demetriou Y., Tesler R. et al. Healthy lifestyle in children and adolescents and its association with subjective health complaints: findings from 37 countries and regions from the HBSC study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2019; 16(18): E3292. DOI: <http://doi.org/10.3390/ijerph16183292>.
 18. Novikova V.P., Mil'ner Ye.B. Metodicheskoye obeshpecheniye sanitarno-prosvetitel'skikh i valeologicheskikh lektsiy i seminarov s uchениkami starshikh klassov po voprosam formirovaniya i podderzhaniya zdorovogo obraza zhizni. [Methodological support of sanitary-educational and valeological lectures and seminars with high school students on the formation and maintenance of a healthy lifestyle]. *Children's Medicine of the North-West. Children's Medicine of the North-West*. 2021; 9(3): 95–6. (in Russian)
 19. Novikova V.P., Kosenkova T.V., Akimova S.L., Obukhovskaya A.S. Programma kursa po formirovaniyu kul'tury zdorovogo pitaniya i pravil'nogo pishchevogo povedeniya obuchayushcheysya molodezhi. [The program of the course on the formation of a culture of healthy eating and proper eating behavior of young people]. *Metodicheskoye posobiye dlya vrachey srednikh i vysshikh uchebnykh zavedeniy*. Sankt-Peterburg; 2015. (in Russian)
 20. Novikova V.P., Leonova I.A., Akimova S.L. Pravil'noye pitaniye i pishchevoye povedeniye v molodom vozraste. [Proper nutrition and eating behavior at a young age]. *Metodicheskoye posobiye dlya vrachey srednikh i vysshikh uchebnykh zavedeniy*. Sankt-Peterburg; 2015. (in Russian)
 21. Novikova V.P. i dr. Bazovyye prezentatsii dlya kursa po formirovaniyu kul'tury zdorovogo pitaniya i pravil'nogo pishchevogo povedeniya obuchayushcheysya molodezhi. [Basic presentations for the course on the formation of a culture of healthy eating and proper eating behavior of young people]. *Metodicheskoye posobiye dlya vrachey srednikh i vysshikh uchebnykh zavedeniy*. Sankt-Peterburg; 2015. (in Russian)
 22. Permyakov O.M. Problema formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov v protsesse obucheniya. [The problem of forming a healthy lifestyle of students in the learning process]. *Problemy kachestva fizkul'turno-ozdorovitel'noy i zdorov'yesberegayushchey deyatel'nosti obrazovatel'nykh organizatsiy: sbornik statey 6-y Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*. Yekaterinburg. 2016: 108–11. (in Russian)

23. Talyzov S.N. Osnovy zdorovogo obraza zhizni studenta. [Fundamentals of a student's healthy lifestyle]. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya. 2016; 3(1): 16–21. (in Russian)
24. Chernaya N.L., Ganuzin V.M., Maskova G.S. i dr. Priverzhennost' studentov k zdorovomu obrazu zhizni v periode adaptatsii k obucheniyu v vuze. [Adherence of students to a healthy lifestyle in the period of adaptation to training at the university]. Voprosy psikhicheskogo zdorov'ya detey i podrostkov. 2020; 20(1): 84–9. (in Russian)
25. Chernaya N.L., Ganuzin V.M., Kiseleva A.V., Yermolina Ye.A. Sravnitel'naya kharakteristika vegetativnoy ustoychivosti i sotsial'noy adaptirovannosti podrostkov, obuchayushchikhsya v sel'skikh i gorodskikh shkolakh. [Comparative characteristics of vegetative stability and social adaptability of adolescents studying in rural and urban schools]. Det-skaya bol'nitsa. 2009; 1: 33. (in Russian)
26. Jessiman P.E., Campbell R., Jago R., van Sluijs E.M.F., Newbury-Birch D.A. qualitative study of health promotion in academy schools in England. BMC Public Health. 2019; 19(1): 1186. DOI: <http://doi.org/10.1186/s12889-019-7510-x>.
27. Struktura zdorovogo obraza zhizni studencheskoy molodezhi. Anketa. [The structure of a healthy lifestyle of student youth]. Tsentr metodicheskogo obespecheniya vospitatel'noy raboty i izucheniya oriyentatsii studentov na zdorovyy obraz zhizni. <https://gigabaza.ru/doc/133147.html> (data obrashcheniya: 24.12.2021). (in Russian)
28. Arnarsson A., Kristofersson G.K., Bjarnason T. Adolescent alcohol and cannabis use in Iceland 1995–2015. Drug Alcohol Rev. 2018; 37(1): S49–57. DOI: 10.1111/dar.12587.
29. Nicholas Chadi, Deepa R. Camenga, Sion K. Harris et al. Society for Adolescent Health and Medicine. Protecting Youth from the Risks of Electronic Cigarettes. J. Adolesc. Health. 2020; 66(1): 127–31. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.10.007>.
30. Kutsenko V.P., Kovaleva D.D., Mironova N.R., Rummyantseva T.O. Dinamika ostrykh otravleniy detey narkoticheskimi i psikhotropnymi preparatami. [Dynamics of acute poisoning of children with narcotic and psychotropic drugs]. Rossiyskiy pedi-atricheskii zhurnal. 2021; 24(5): 328–34. <https://doi.org/10.46563/1560-9561-2021-24-5-328-334> (in Russian)
31. Kosenkova T.V., Novikova V.P., Gombalevskaya M.S., Fedorova Ye.A. Narusheniye pishchevogo povedeniya kak problema psikhologicheskoy zavisimosti ot vysokokaloriynoy pishchi. drugiye problemy zavisimosti u detey i podrostkov (kureniye, narkomaniya, toksikomaniya, internet-zavisimost', navyazchivaya igromaniya). [Eating disorders as a problem of psychological dependence on high-calorie foods. Other addiction problems in children and adolescents (smoking, drug addiction, substance abuse, Internet addiction, compulsive gambling)]. Metodicheskoye posobiye prednaznacheno dlya vrachey shkol i meditsinskikh punktov srednikh i vysshikh uchebnykh zavedeniy. Sankt-Peterburg; 2015. (in Russian)