

РОЛЬ САНИТАРНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ

© Шарпинская Ксения Александровна, Шаров Даниил Вячеславович

Научный руководитель: к.м.н, доцент Сахно Л.В., к.м.н, доцент Колтунцева И.В.
Кафедра педиатрии имени академика А.Ф. Тура
Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Контактная информация: Ксения Александровна Шарпинская,
E-mail: sharpinskaya.kseniya@mail.ru;
Даниил Вячеславович Шаров,
E-mail: danil.sharov98@mail.ru

Ключевые слова: рациональное питание, двигательная активность, режим дня, здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Актуальность исследования: для современного школьника характерны высокие учебные нагрузки, недостаточная двигательная активность, нарушения в режиме дня и питания [3]. Здоровый образ жизни, включающий пищевое поведение детей и приверженность к физическим упражнениям, прививаются в семье [1, 2], поэтому решение проблем рационального питания и двигательной активности школьников посредством санитарно-просветительской работы педиатров приобретает особую актуальность [4].

Цель исследования: изучить пищевые привычки и двигательный режим школьников до и после санитарно-просветительской работы по принципам ЗОЖ.

Материалы и методы: исследование включало 42 школьника (28д и 14м) 11–16 лет и их родителей. Была разработана анкета «Приверженность принципам ЗОЖ» и проведен опрос родителей и учеников на тему двигательной активности и питания. Дизайн исследования также включал составление и изучение пар анкет родитель-ребенок из одной семьи (n=11) методом корреляционного анализа. После анкетирования респондентам были прочитаны 2 лекции по темам ЗОЖ: по вопросам питания и движения, проведено повторное анкетирование этой же группы.

Результаты: по результатам первого опроса было выявлено: 45% детей проводит в телефоне более 2 часов в день, 67% детей гуляет на улице более 2 часов в день. Только 26% детей проходят более 10000 шагов в день. 23% детей не выпивают свою норму воды в день. Лишь 60% детей ест фрукты и овощи более 3 раз в неделю. При этом почти $\frac{3}{4}$ (72%) школьников употребляют в пищу фаст-фуд более 3-х раз в неделю и с такой же частотой выпивают сладкие газированные напитки и едят кондитерские изделия. После проведения просветительской работы при повторном опросе мы получили следующие достоверно значимые изменения ($p < 0.05$): 29% детей проводят в телефоне более 2 часов в день, 86% детей гуляют на улице более 2 часов в день, 78% детей проходят в день более 10000 шагов, 7% детей выпивают воды меньше нормы в день, 79% детей употребляют фрукты и овощи более 3 раз/неделю.

Исследование пар анкет родитель-ребенок показало: родители достоверно чаще ($p < 0.05$) считали, что дети пьют больше воды, чем есть на самом деле. Также дети достоверно чаще ($p < 0.05$) отвечали, что они едят фастфуд, чем об этом знали родители.

Выявлены достоверные ($p < 0,05$) различия в питании детей в семьях с одним и двумя родителями. В семьях с одним родителем наблюдалось снижение частоты приемов пищи в сутки: дети реже завтракают, чаще употребляют макароны и картофель, чем овощи и крупы.

Выводы: исследование показало, что 98% опрошенных нами детей имеют нарушения в сфере двигательной активности и правильного питания. После прочтения лекций о ЗОЖ 72% детей частично улучшили свое питание и двигательную активность. Выявлена проблема недостаточной осведомленности родителей о пищевых привычках своих детей. Это свидетельствует о важности коммуникации в семье в вопросах питания и о том, что со школьниками и их родителями необходимо проводить санитарно-просветительскую работу в области здорового образа жизни.

Литература

1. Колтунцева И.В., Баирова С.В., Сахно Л.В. Ожирение у детей. Как избежать избыточных проблем. — Children's medicine of the North-West 2021/ Т. 9 № 3 p90–91

2. Роль коммуникативных навыков медицинского персонала и применения «позитивных картинок» в улучшении комплаентности пациентов / М. К. Агафонова, Г. М. Агафонов, К. В. Штернлихт, И. В. Колтунцева // Forcipe. — 2021. — Т. 4. — № S1. — С. 398–399. — EDN TIEMLA.
3. Руководство по детскому питанию и физической активности. Всемирная организация здравоохранения, Европейское бюро; 2020. URL: <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/2020/healthy-nutrition-and-physical-activity-guide-for-parents-and-caregivers-of-children-aged-6–10-in-russian-2020> (ссылка действительна на 8.02.2022).
4. Федько Н.А., Калмыкова А.С., Муравьева В.Н., Джанибекова А.С., Калмыкова В.С. Состояние здоровья школьников в современной образовательной среде. — Медицинский вестник Северного Кавказа. 2019. Vol.14 № 4. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-shkolnikov-v-sovremennoy-obrazovatelnoy-srede/viewer> (ссылка действительна на 8.02.2022).