

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС КАК РЕГУЛЯТОР ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ШКОЛЕ

© Кузьмик И.В., Бута А.А., Ключникова Ю.Ю.

Научный руководитель: заведующий кафедрой, к. м. н., доцент Лисовский О.В.

Кафедра общей медицинской практики

Средняя общеобразовательная школа № 197 Центрального района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

**Контактная информация:** Бута Арина Андреевна — студентка 5 курса, педиатрический факультет.

E-mail: arina.buta@yandex.ru

**Ключевые слова:** пищевое поведение, среднее образование, стресс, итоговая аттестация, обучение, режим питания

**Актуальность исследования:** рациональное питание принадлежит к числу факторов, играющих ключевую роль в поддержании здоровья детей и подростков, их высокой работоспособности, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов, созданию условий адаптации. [1]. Здоровье подрастающего поколения зависит от многих факторов, среди которых экономическое положение, структура и качество питания, психоэмоциональные стрессы, неблагоприятное влияние экологической обстановки, несоблюдение санитарно — гигиенических требований к условиям обучения и воспитания, увеличение учебных нагрузок и как следствие истощение и срыв адаптационных механизмов детей [2, 3].

**Цель исследования:** оценить влияние итоговой аттестации на пищевое поведение подростков в выпускных классах.

**Материалы и методы:** на кафедре общей медицинской практики разработаны анкеты для школьников, обучающихся в 8–11 классах средней общеобразовательной школы, имеющей медико-биологическое направление. Анкеты состояли из 30 вопросов, направленных на оценку привычек, особенностей питания, отношению к своему режиму. Дети выделены в группы, соответствующие выпускным классам (9 и 11) и классам, не сдающие итоговые государственные экзамены. Всего 45 человек в возрасте от 14 до 18 лет.

**Результаты:** при оценке результатов анкетирования, юношей было 20 (44,4%), девушек — 25 (55,6%). В 8 и 10 классах обучались 13 испытуемых, в 9 и 11 — 23 подростка. Следует отметить, что влияние государственных экзаменов как значимого стрессового фактора отмечено в 66% у учеников 9 класса и 75% — у учащихся 11 класса, что определяет нагрузку в школе сопряженную с подготовкой к выпускным экзаменам. В то же время в 8 классе нарушения пищевого поведения отмечались лишь в 28%, в 10 — в 42%, что говорит об относительно спокойном периоде обучения. Среди вопросов школьникам, следует отметить и проблемы восприятия лишнего веса, отмеченные в 50% случаях. Желание быть стройнее отметили 38% и 33% девушек 11 и 9 классов соответственно. В то же время контролируют режим питания более 53% школьников 10 класса и 63% учеников 11 класса. Таким образом, пищевое поведение имеет причинно-следственную связь развития психологических защитных механизмов адаптации школьников на учебную нагрузку и ответственность перед сдачей выпускных экзаменов.

**Выводы:** 1. Факторы образовательного процесса, влияющие на здоровье школьников, могут сопровождаться нарушением пищевого поведения как защитным механизмом.

2. Проведение социально-гигиенического мониторинга психоэмоционального состояния подростков необходимо учитывать для коррекции условий образовательной среды.

### Литература

1. Кучма В.Р., Горелова Ж.Ю., Раппопорт И.К. Организация рационального питания, как одно из важнейших направлений оздоровления. Вопросы детской диетологии. 2004. Т.2. № 3. С. 33–35.
2. Расмамбетов Р.Г., Сердюков А.Г., Кульков В.Н. Состояние здоровья юношей-подростков. Современные проблемы социальной педиатрии и организаций здравоохранений: сб. науч. тр. СПб. 2006. С. 204–206.
3. Лисовский О.В., Гостимский А.В., Карпатский И.В., Лисица И.А., Кузнецова Ю.В., Завьялова А.Н. Перспективы дистанционного обучения при формировании профессиональных компетенций в медицинском вузе. Виртуальные технологии в медицине. 2020. № 3 (25). С. 101–102.