

УДК 614.2:616 – 053.5(476.2)

**МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ
ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ Г. ГОМЕЛЯ****Л. Г. Соболева****Гомельский государственный медицинский университет**

Целью настоящего исследования явился анализ медико-социальных проблем здоровья школьников начальных классов г. Гомеля. Изучен их режим дня, особенности питания, отдых во время летних каникул и первое употребление спиртных напитков.

Ключевые слова: здоровье, школьники, режим дня, правила питания, факторы риска.

MEDICAL-SOCIAL PROBLEMS OF HEALTH OF JUNIOR PUPILS OF GOMEL CITY**L. G. Soboleva****Gomel State Medical University**

The aim of this research is studying of medical — social problems of junior pupils of Gomel city. The day activity of pupils, as well, as the specialties of the nutrition, rest during the summer holidays and the first tasting of alcohol drinking's was studied.

Key words: health, schoolchildren, made of day, food rules. Risk factors.

Введение

Наличие причинно-следственной зависимости в системе «здоровье детей – среда образовательного учреждения» сегодня приобретает особую актуальность, во-первых, в связи со стойкой тенденцией ухудшения состояния здоровья детей и подростков в Беларуси за последние десятилетия, а во-вторых, с теми инновационными процессами, которые сегодня происходят в образовании. У современных детей и подростков диагностируется большее количество заболеваний, а также отмечаются более низкие функциональные возможности.

Большая учебная нагрузка создает серьезные препятствия для реализации возрастных биологических потребностей детского организма в сне, двигательной активности, пребывании на воздухе.

В развитии и формировании организма ребенка огромную роль играет организация режима дня и внешкольных занятий. Простая истина о том, что гигиенический рациональный режим сна, учебной и трудовой деятельности, спортивных и развивающих занятий является залогом здоровья и успехов в учебе, к сожалению, утрачивает свою актуальность в повседневной жизни. Родители современных школьников уделяют мало внимания этому аспекту жизнедеятельности ребенка.

У 90 % школьников наблюдается недостаточная длительность ночного сна. Выспавшимися и отдохнувшими чувствуют себя утром только 28 % детей, 5 % — чувствуют себя хронически усталыми [2, 7]. Причем 6 % детей хотят спать днем. Недосыпание оказывает неблагоприятное влияние на высшую нервную деятельность детей. При дефиците сна отмечаются резкие колебания вегетативной реактивно-

сти, значительно снижается работоспособность. Однако, как правило, эти нарушения вначале носят обратимый характер и исчезают при установлении правильного режима сна. Длительное недосыпание может привести к переутомлению и невротическим расстройствам [3].

Смотрят телепрограммы в учебные дни до 2 часов 39 % детей [7].

За домашним заданием проводят больше времени, чем положено 57 % учащихся [5, 7, 8, 11]. Причем на трудности при выполнении домашних заданий жалуются 34 % детей [7].

Обычно в школьный день 2–3 часа на воздухе бывают лишь 20 % детей, менее часа — 32 % детей. При этом необходимо подчеркнуть, что времяпровождение детей на улице крайне плохо организовано практически во всех семьях: дети не занимаются играми, а просто гуляют, при этом, как правило, без какого-либо контроля со стороны взрослых, зачастую проводят время в подъезде. Только 11 % родителей информированы о том, с кем и как проводит время их ребенок, находясь на улице. Все это представляет собой одно из проявлений детской безнадзорности и может являться причиной детского травматизма, способствовать вовлечению детей в противоправную деятельность, потреблению ими табака, алкоголя, наркотиков [1, 5, 7, 8, 10, 11].

К концу учебного года резко снижается работоспособность на уроках, понижается сопротивляемость организма «учебному» утомлению. Выраженное утомление к концу дня отмечается у 40–55 % учащихся [3, 6].

Таким образом, режимные моменты в жизни детей в большинстве случаев не выполняются. Более того, родители недопустимо ма-

ло уделяют внимания данной проблеме. Это обусловлено тем, что значительная часть родителей не имеют должных гигиенических знаний, необходимых для организации режима дня ребенка, способствующего сохранению и укреплению его здоровья. Гигиенические же нарушения в условиях жизнедеятельности детей школьного возраста в семье могут способствовать формированию неблагоприятных изменений в состоянии их здоровья [1, 4, 7].

Материал и метод

Исследование проводилось в 1–4 классах школ г. Гомеля. Всего в исследовании участвовало 852 учащихся (395 девочек и 457 мальчиков) в возрасте от 6 до 10 лет. Статистическая обработка материала проводилась с помощью пакета прикладных программ SPSS-16

с использованием сравнительной оценки распределений по ряду учетных признаков.

Результаты и обсуждение

На основании санитарных правил и норм 2.4.2.16-33-2006 домашнее задание в первом классе не задается. Однако это требование нарушается: в ходе исследования выяснилось, что 46,3 % первоклассников тратят на выполнение домашнего задания до 2 часов, 14,8 % — более 2 часов.

Продолжительность сна у детей 7–10 лет должна составлять 10–11 часов. Однако фактически 29,6 % первоклассников спят меньше 10 часов, во втором классе таких уже 49,7 %. В третьем классе спят меньше 10 часов в сутки 32,3 %, в четвертом классе — 48,6 % учеников (рисунок 1).

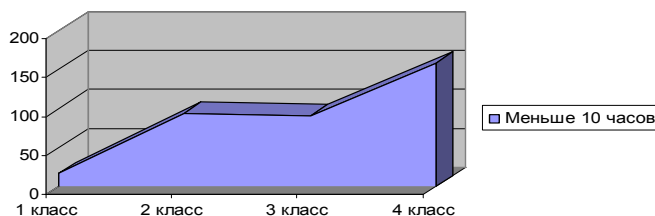


Рисунок 1 — Продолжительность ночного сна учащихся начальных классов

Ложатся спать в одно и то же время 57,4 % первоклассников. Во втором классе — 64 %, в третьем — 51,1 %, в четвертом — 53,5 % школьников.

Наиболее благоприятное влияние на сон оказывает свежий воздух. Общая продолжительность пребывания на свежем воздухе должна составлять не менее 3,5 часа. Однако 63 % учащихся первых, 68,3 % вторых, 56,4 % третьих

и 48,6 % четвертых классов проводят на свежем воздухе меньше 3 часов (таблица 1).

Из таблицы 1 видно, что свободное время учащиеся начальных классов уделяют просмотру телевизионных передач (более 2 часов в день) и компьютерным играм. Уменьшается процент школьников, которые отдыхают после занятий.

Таблица 1 — Проведение свободного времени учащимися начальных классов г. Гомеля

Свободное время	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Просмотр телевизионных передач более 2 часов в день	28	90	130	180
	51,9 %	47,6 %	46,1 %	53,5 %
Проводят время за компьютером не более одного часа в день	16	78	126	125
	29,6 %	41,3 %	44,7 %	38,2 %
После занятий отдыхают	34	119	189	175
	63,0 %	63,0 %	67,0 %	53,5 %
Всего:	54	189	282	327
	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Наблюдаются нарушения в питании. Из таблицы 2 видно, что завтракает только 55,6 % первоклассников. Уменьшается процент школьников, которые принимают пищу в одно и то же время. За период обучения в начальном звене уменьшается количество детей, которые употребляют пищу более 3 раз в день. Растет число детей, которые питаются по принципу «как придется».

В настоящее время возросло число учащихся с асоциальными формами поведения. Распро-

странность таких факторов, как курение и употребление алкоголя влияет не только на состояние здоровья школьника, но и на характер и стереотипы поведения. Впервые употребили спиртные напитки в первом классе 29,6 % школьников, во втором — 18 %, в третьем — 18,8%, в четвертом — 30,9 % учеников (рисунок 2).

Данные таблицы 3 свидетельствуют, что происходит значительное омоложение первого опыта приема спиртного детьми.

Таблица 2 — Особенности питания школьников начальных классов г. Гомеля

Особенности питания школьников	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Завтракают	30 55,6 %	152 80,4 %	223 79,1 %	226 69,1 %
Принимают пищу в одно и то же время	26 48,1 %	80 42,3 %	14 39,4 %	64 19,6 %
Едят не спеша, тщательно пережевывают пищу	18 33,3 %	137 72,5 %	190 67,4 %	220 67,3 %
Едят не менее 3 раз в сутки	52 96,3 %	145 76,7 %	175 62,1 %	221 67,6 %
Питаются, как придется	0 —	27 14,3 %	35 12,4 %	51 15,6 %
Всего:	54 100,0 %	189 100,0 %	282 100,0 %	327 100,0 %

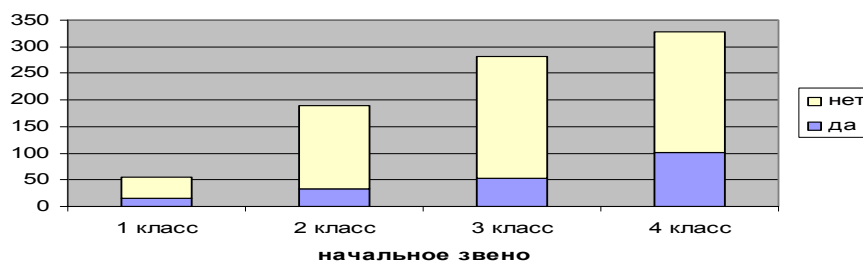


Рисунок 2 — Первая проба спиртных напитков учащимися начальных классов г. Гомеля

Таблица 3 — Возраст детей, впервые употребивших спиртных напитков

Возраст	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Не употребляли	39 72,2 %	155 82,0 %	229 81,2 %	227 69,4 %
5 лет	4 7,4 %	3 1,6 %	4 1,4 %	14 4,3 %
6 лет	8 14,8 %	11 5,8 %	15 5,3 %	14 4,3 %
7 лет	3 5,6 %	10 5,3 %	14 5,0 %	21 6,4 %
8 лет	0 —	10 5,3 %	15 5,3 %	24 7,3 %
9 лет	0 —	0 —	5 1,8 %	19 5,8 %
10 лет	0 —	0 —	0 —	8 2,4 %
Всего	54 100,0 %	189 100,0 %	282 100,0 %	327 100,0 %

Летний отдых учащиеся начальных классов предпочитают проводить на даче, в деревне, в санаториях и лагерях, ездить с родителями в туристические поездки, навещать родственников. Однако растет число детей, которые проводят летние каникулы дома (таблица 4).

Во втором классе, согласно санитарным правилам и нормам 2.4.2.16-33-2006, на домашнее задание отводится до 1,2 часа, в третьем и четвертом классе — 1,5 часа.

Однако фактически на выполнение домашнего задания ученики затрачивают до 2 и более часов (рисунок 3).

Таблица 4 — Летний отдых учащихся начальных классов

Летний отдых	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Отдыхают на даче, в деревне	29 53,7%	112 59,3%	178 63,1%	195 59,6%
Отдыхают в санаториях и лагерях	15 27,8%	56 29,6%	124 44,0%	124 37,9%
Ездят с родителями в туристические поездки	8 14,8%	53 28,0%	92 32,6%	119 36,4%
Навещают родственников	20 37,0%	90 47,6%	149 52,8%	141 43,1%
Остаются дома	2 3,7%	48 25,4%	57 20,2%	89 27,2%
Всего	54 100,0%	189 100,0%	282 100,0%	327 100,0%

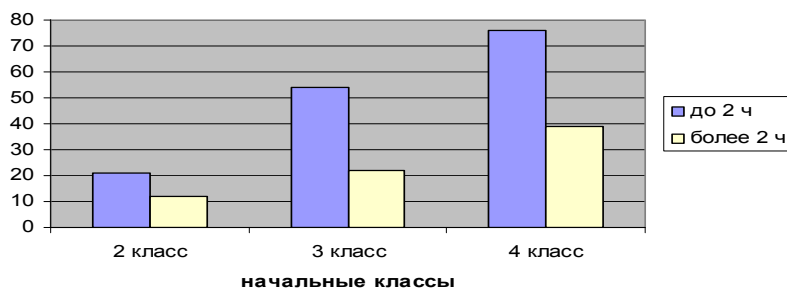


Рисунок 3 — Выполнение домашнего задания учащимися 2–4 классов

Заключение

В соответствии с нормативными требованиями, первоклассникам запрещается давать домашние задания. Однако 46,3 % первоклассников тратят на выполнение домашнего задания до 2 часов, 14,8 % — более 2 часов. Во 2–4 классах растет число детей, выполняющих домашнее задание более 2 часов.

За период обучения в начальных классах увеличивается процент детей, ночной сон которых составляет меньше 10 часов в сутки. Уменьшается процент детей, ложащихся спать в одно и то же время.

Уменьшается процент пребывания детей на свежем воздухе (более 3 часов).

Свободное время учащиеся начальных классов уделяют просмотру телевизионных передач, затрачивая на это более 2 часов в день, и компьютерным играм. Уменьшается процент детей, отдыхающих после занятий.

Наблюдаются нарушения в питании. Завтракают только 55,6 % первоклассников. Уменьшается процент детей, принимающих пищу в одно и то же время. За период обучения в начальном звене уменьшается число детей, которые употребляют пищу более 3 раз в день. Растет число детей, питающихся по принципу «как придется».

В начальных классах увеличивается число детей, которые уже попробовали спиртные напитки, причем молодеет возраст первой пробы.

Летний отдых учащиеся предпочитают проводить на даче, в деревне, в санаториях и лагерях, с родителями они бывают в туристических поездках, навещают родственников. Однако наблюдается увеличение числа детей, которые проводят летние каникулы дома.

В модели поведения школьников отсутствуют важнейшие элементы, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья: правильный режим дня, умение чередовать умственную и физическую нагрузки, регулярное и рациональное питание, соответствующая возрасту двигательная активность, достаточный сон, пребывание на свежем воздухе, навыки личной гигиены. В связи с этим системе образования следует пересмотреть не только методические подходы к

формированию целесообразного гигиенического поведения школьников, но и организацию всего процесса обучения и воспитания в школе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ахмерова, С. Г. Здоровый образ жизни и его формирование в процессе обучения / С. Г. Ахмерова // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. Сер. мед. наук. — 2001. — № 2. — С. 37–40.
2. Кучма, В. Р. О проблемах сохранения здоровья школьников / В. Р. Кучма // НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН [Электронный ресурс]. — 2009. — Режим доступа: http://www.school-city.by/index.php?option=com_content&task=view&id=11194&Itemid=3. — Дата доступа: 21.12.09.
3. Онищенко, Г. Г. Проблема улучшения здоровья учащихся и состояние общеобразовательных учреждений / Г. Г. Онищенко // Гигиена и санитария. Сер. Мед. наук. — 2005. — № 3. — С. 40–43.
4. Проблемы школьного здравоохранения: общеобразовательная школа как основное звено формирования здоровья подрастающего поколения / Е. Л. Вишневская [и др.] // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. Сер. мед. наук. — 1999. — № 1. — С. 15–18.
5. Рубцов, В. Возрастной подход к обучению и воспитанию как условие создания и использования здоровьесберегающих технологий / В. Рубцов // Московский городской психолого-педагогический институт [Электронный ресурс]. — 2007. — Режим доступа: http://www.school-city.by/index.php?option=com_content&task=view&id=9040&Itemid=3. — Дата доступа: 21.12.09.
6. Семенович, А. Г. Влияние учебного процесса на здоровье учащихся / А. Г. Семенович // Здоровы лад жыцця. Сер. У дапамогу педагогу. — 2005. — № 5. — С. 9–12.
7. Фарино, Н. В. Стратегия формирования здоровья школьников: комплексный подход / Н. В. Фарино // Здоровы лад жыцця. Сер. У дапамогу педагогу. — 2007. — № 1. — С. 3–6.
8. Филиппов, В. Здоровье школьников: актуальные проблемы и пути их решения / В. Филиппов // Центр развития русского языка, региональный общественный фонд [Электронный ресурс]. — 1998. — Режим доступа: <http://www.ruscenter.ru/236.html>. — Дата доступа: 21.12.09.
9. Халямина, И. И. Образ жизни подростков: медико-социальные аспекты / И. И. Халямина // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. Сер. Мед. наук. — 2007. — № 1. — С. 53–56.
10. Цыбин, А. К. Проблемы и основные направления охраны здоровья детей и подростков / А. К. Цыбин // Министерство здравоохранения Республики Беларусь [Электронный ресурс]. — 1998. — Режим доступа: minzdrav.by/med/docs/journal/St1_1998_5.doc. — Дата доступа: 21.08.07.
11. Швецова, Л. Реальное состояние здоровья школьников / Л. Швецова // Библиотека статей о здоровом образе жизни [Электронный ресурс]. — 2007. — Режим доступа: <http://besthealth.spb.ru/?p=31#more-31>. — Дата доступа: 21.12.09.

Поступила 04.01.2010