

В. Д. Кузнецов¹, Ю. Н. Зубцов², С. П. Терехин³, М. Г. Калишев³

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

¹Первый Московский государственный медицинский университет имени И. М. Сеченова (Москва, Россия),

²Орловский государственный университет экономики и торговли (Орел, Россия),

³Карагандинский государственный медицинский университет (Караганда, Казахстан)

В статье рассмотрены гигиенические и социально-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни учащейся молодежи в современных социально-экономических условиях. Изучен характер отклонений от гигиенических принципов здорового образа жизни у российских и казахстанских старшеклассников, студентов и аспирантов с последующим определением взаимосвязи выявленных факторов риска с результатами самооценки здоровья изучаемого контингента молодежи.

Ключевые слова: старшеклассники, студенты, аспиранты, самооценка здоровья, ночной сон, физические нагрузки, режим питания, вредные привычки.

Здоровье – один из базовых критериев успешной учебы молодежи и последующей профессиональной деятельности, активной жизненной позиции человека во всем, в том числе и по отношению к самому здоровью. Сохранение здоровья, управление им в интересах жизненных достижений – личное дело каждого из нас, но, учитывая социальное предназначение молодежи как основного трудового потенциала общества в ближайшем будущем, данная проблема имеет общенациональное значение. Среди факторов, влияющих на здоровье учащейся молодежи, заметный вклад составляет образ жизни [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13]. Авторы исследований в области здорового образа жизни молодежной категории населения выделяют ряд факторов риска развития заболеваний и снижения функциональных возможностей студентов и школьников, связанных с нарушением гигиенических принципов организации жизнедеятельности. Это, прежде всего, касается режима сна, питания, двигательной активности, а также наличия вредных привычек [3, 4, 9, 10, 11, 12, 13, 14]. Данная проблема предполагает необходимость комплексного и всестороннего изучения возрастных, гендерных и социальных особенностей образа жизни учащейся молодежи, определяемых общей культурой, социально-экономическими условиями, уровнем общего и гигиенического образования молодых людей нашего общества [4, 5, 8, 10].

Цель работы – изучение характера отклонений от гигиенических принципов ведения здорового образа жизни у старшеклассников, студентов и аспирантов с последующим определением взаимосвязи выявленных факторов риска с результатами самооценки здоровья изучаемого контингента молодежи.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Работа проводилась в городах Москва, Орел и Караганда. В обследовании принимали участие 1 072 человека в возрасте 16-29 лет (учащиеся старших классов общеобразовательных школ, студенты медицинского и гуманитарного вузов, аспиранты-медики). Применялся метод анкетирования респондентов с последующим экспертным и статистическим анализом полученных данных. Анкетирование проводилось с помощью разработанного специального вопросника, выявляющего жалобы обследуемых на нарушения здоровья, самочувствия, работоспособности, а также содержащего широкий спектр вопросов по социально-гигиенической характеристике жизнедеятельности и образа жизни.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Исследование образа жизни учащихся основной школы (16-17 лет) средних общеобразовательных учреждений г. Караганды показало, что у 37% молодых людей отмечаются различные отклонения от требований здорового образа жизни, к которым относятся гиподинамия, наличие вредных привычек, несоблюдение режима дня, отдыха, питания.

По результатам исследования учащихся г. Караганды соблюдают режим дня лишь 24% подростков. Продолжительность выполнения домашних заданий превышает санитарные нормы у 64,4% старшеклассников. На подготовку к учебным занятиям подростки тратят в среднем 2-3 ч.

Одним из наиболее существенных нарушений гигиенических рекомендаций по режиму труда и отдыха школьников и студентов, особенно в условиях интенсивных умственных нагрузок во время обучения, является недо-

статочная продолжительность ночного сна. Хроническое недосыпание (ниже гигиенического норматива на 1 час) выявлено у 52% старшеклассников г. Москвы и г. Орел, а 21% недосыпают 2 ч и более в сутки, при этом 59% школьников ложатся спать обычно после полуночи.

У старшеклассников г. Караганды средняя продолжительность ночного сна составляет 6-7 ч, продолжительность сна в будние дни ниже гигиенических рекомендаций отмечается у 67,3% учащихся.

Анкетирование студентов и аспирантов г. Москвы и г. Орел показало, что менее 6 ч в сутки спят 57% женщин и 64% мужчин студентов-медиков и 25-33% студентов-гуманитариев соответственно. Средняя продолжительность ночного сна у аспирантов женщин составляла 6,4 ч, у мужчин – 6,8 ч. Спали менее 6 ч в сутки 31,7% аспирантов.

Результатом переутомления, не компенсированного ночным сном, у анкетированных респондентов можно объяснить субъективные жалобы на плохое самочувствие. Результаты корреляционного анализа показали существенную прямую связь между нарушением режима ночного сна и снижением работоспособности у девушек-студентов и школьниц ($r=0,47 \div 0,61$), а также зависимость между недостаточной продолжительностью сна и ухудшением самочувствия в виде болей в спине и повышенной утомляемостью у мужчин и женщин ($r=0,39 \div 0,53$). Так, 57% учащихся старших классов городов Москва и Орел регулярно испытывали сильную усталость, вялость (45%), головную боль (21%). К концу недели отмечают утомление 86,4±3,7% учащихся г. Караганды.

Среди студентов жалобы на частые головные боли предъявляли 43-57%, на трудности утреннего подъема – 48-75%, на неспособность сосредоточиться во время учебных занятий – 41-61% всех опрошенных студентов. Среди аспирантов жалобы на постоянную утомляемость предъявляли 37,8%, на постоянные головные боли – 68,5% респондентов. На частые или постоянные боли в мышцах спины жаловались 40,7% аспирантов-женщин и 88,7% мужчин.

Общеизвестно, что способом восстановления и поддержания работоспособности является двигательная активность с физическими нагрузками. А с учетом того, что большая часть учебной деятельности характеризуется выраженной гиподинамией, в структуре свободного времени особое место должны зани-

мать занятия физической культурой и спортом [10, 11]. Как показали результаты анкетирования старшеклассников г. Москвы и г. Орла, 46% молодых людей физкультурой и спортом занимались нерегулярно, а 8% совсем не занимались. При этом физические нагрузки 51% учащихся получали лишь на уроках физкультуры в школе. В г. Караганде регулярно занимаются в спортивных секциях вне школы только 32,1%. Состояние общефизической подготовки как отличное оценивают всего 19,0% респондентов, хорошее – 48,3%.

Среди студентов 29-39% вообще не занимались физической культурой. Однако регулярно (более 3 раз в неделю) занимались физкультурой и спортом 25-51% женщин и 26-38% мужчин. Постоянно занимались физкультурой или спортом 44% аспирантов мужчин и 22,6% женщин, 33,3-58% соответственно занимались нерегулярно, 22,7-18,4% совсем не уделяли время занятиям физической культурой. При этом большинство аспирантов (59,4%) занимались этим дома или на территории ближайшего парка, сквера. Лишь 6% аспирантов пользовались площадкой университетского стадиона, а 36,4% занимались в фитнес-центрах.

Корреляционный анализ выявил у женщин-студентов и аспирантов обратную связь между регулярными занятиями физической культурой и повышенной утомляемостью ($r = -0,43$), при этом частота жалоб на головные боли и боли в спине не зависела от физических нагрузок у респондентов ($r=0,13 \div 0,21$; $p < 0,05$).

Одним из главных факторов, формирующих здоровье, является питание. По данным проведенного анкетирования установлено, что среди академической молодежи недостаточная кратность (один и менее раз в неделю) употребления необходимых продуктов – явление распространенное. Так, в недельных рационах питания у 32-70% анкетированных респондентов отмечен дефицит рыбных блюд, а в 23-49% случаев выявлена недостаточная кратность недельного употребления мясных блюд. Для полного удовлетворения возрастных потребностей в нутриентах необходимо ежедневное употребление молочных продуктов и свежих овощей, фруктов. Однако, как показал опрос, придерживались этих требований лишь 33-64% респондентов всех академических групп молодых людей, а совсем редко (1 раз в неделю и реже) употребляли указанные продукты от 10 до 55%. Восполнение энергетической потребности суточного рациона в значитель-

ном числе случаев (до 61%) происходит за счет продуктов, содержащих простые углеводы – это макаронные, хлебобулочные и кондитерские изделия.

Большую тревогу у нутрициологов вызывают модные тенденции в молодежной и подростковой среде в виде предпочтений в употреблении сладостей, чипсов и прочих далеко полезных для здоровья продуктов вместо привычных блюд. Результаты анкетирования выявили среди школьников достаточное подтверждение подобных тенденций. Так, 57-66% старшеклассников предпочитали обычные блюда, 18-21% – бутерброды, сладости и чипсы – 12-22%. Среди студентов число предпочитающих сладости составляло 16%, а чипсы – лишь 2%. Аспиранты в подавляющем большинстве (95%) отдавали предпочтение обычным блюдам. Из напитков анкетированные респонденты в основном предпочитали чай (31-62%) и соки (23-55%). Среди старшеклассников сладкие газированные напитки в качестве предпочтений отметили 11-33%, 10-12% указали пиво. Студенты и аспиранты пиво и сладкие напитки предпочитали в редких случаях (до 6%).

Большое значение для сохранения здоровья учащейся молодежи имеет режим питания. К наиболее существенным нарушениям гигиенических норм специалисты относят недостаточную кратность приема горячих блюд в течение дня. В данном исследовании наиболее значимые нарушения были отмечены у студентов: 13,5% из них употребляли горячую пищу не каждый день, 46,2% – только 1 раз в день. Среди аспирантов режим горячего питания нарушали 38,3%. Неблагоприятные условия в организации питания были выявлены у орловских старшеклассников: 75% из них принимали горячую пищу 1 раз в день и реже. Большинство московских (78,3%) и карагандинских (66,0%) старшеклассников получали горячее питание 2-3 раза в день.

В качестве причин нарушения режима и полноценности питания 59,7% старшеклассников указали недостаток времени, 17,3% – высокую стоимость продуктов, 10% – плохой аппетит, 12,5% – привычку есть всухомятку. 42,3% студентов не хватало времени для приема пищи, 31,5% указывали на отсутствие в местах учебы пунктов питания, а для 20,7% студентов была высока стоимость блюд в столовых и кафе, 5,5% привыкли питаться всухомятку. Аспиранты нарушения режима питания объясняли следующими причинами: недостатком времени (41,3%), отсутствием пунктов

питания в местах учебы и работы (30,7%), недостатком материальных средств (13,3%), высокой стоимостью продуктов и блюд в буфетах и кафе (6,7%), плохим аппетитом (4,1%), привычкой питаться всухомятку (3,7%).

Нарушения режима и норм питания являются основной причиной частых хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта у подростков и молодых людей. Статистический анализ данных показал прямую корреляционную связь между показателями нарушения режима питания и наличием жалоб на отклонения в состоянии желудочно-кишечного тракта ($r=0,49 \pm 0,67$). По данным анкетирования от 51,7 до 68,4% опрошенных респондентов жаловались на периодически возникающие боли в животе и тошноту. Более того, регулярные и постоянные жалобы предъявляли 23,9% студентов, 19% аспирантов, 14,8% орловских школьников и только 6,9% московских старшеклассников, что достоверно ($p < 0,05$) меньше, чем в остальных группах изучаемого контингента молодежи.

При этом 25-31% старшеклассников и 40-45% студентов и аспирантов соблюдали диету, в основном (до 96%), по собственному желанию, а не по назначению врачей. Следует отметить, что 74,4% аспирантов имеют среднюю (пропорционально росту) массу тела, 14% – пониженную, 11,6% – избыточную. Среди студентов масса тела была оценена следующим образом: средний уровень – 64,2%, дефицит массы тела – 16,4%, избыточная масса тела – 19,4%. Среди старшеклассников недостаточная масса тела наблюдалась у 9%, избыточная – у 12%.

Одним из основных принципов здорового образа жизни является отказ от вредных привычек. Установлено, что 18,6% учащихся г. Караганды употребляют алкогольные напитки чаще, чем 1 раз в месяц (26,7% юношей и 9,3% девушек), энергетические напитки – 54,6% (86,5% и 22,7% соответственно).

Табаккурение распространено среди 16,8% учащихся г. Караганды. Постоянно курят 12,4% школьников. При этом обращает на себя внимание, что процент курящих среди девушек составляет 7,8%. Возраст начала курения составил в среднем 14 лет.

Установлено, что каждый второй студент-медик в городах Москва и Орел курит и регулярно употребляет алкоголь, а среди мужчин-гуманитариев эти явления еще более распространены.

Школьники старших классов российских городов в силу возрастных психологических

особенностей, вероятно, не совсем правдиво ответили на вопросы анкеты, но 28-42% указали, что пробовали курить табак, а 5-9% курят регулярно. Пробовали употреблять алкоголь 38-47%, а 11% из них не отрицали, что периодически не отказываются от распития алкогольных напитков. Прием наркотиков, даже пробный, отрицали все анкетированные учащиеся.

Большой интерес для врачей и педагогов представляют данные, отражающие отношение и понимание современных подростков о степени риска и характере вредных привычек. Так, достаточно большой процент старшеклассников считает курение табака просто забавой (12%), стилем жизни, т.е. модой (16%) или слабостью характера (28%). Но подавляющее большинство расценивает это как вредную привычку (57%) или болезнь (31%). Оценка употребления алкоголя у анкетированных подростков оказалась несколько иной: 22% учащихся расценивают это как забаву и слабость, а болезнью и вредной привычкой считают только 29%.

Результаты исследования подтвердили то, что условия быта, учебы и работы во многом определяют образ жизни молодежи. Вместе с тем современные социально-экономические условия проживания граждан формируют новые тенденции в поведении молодежи, приоритетах их потребностей, модных пристрастиях и новых жизненных ориентирах [4, 7]. Для учащейся молодежи образ жизни в значительной мере определяется рамками образовательного процесса: распределением бюджета времени, объемами учебных нагрузок, условиями и организацией образовательной и вспомогательной среды, бытовыми и материальными условиями [1, 3, 5, 8, 10].

Проведенный анкетный опрос репрезентативной выборки учащейся молодежи свидетельствует о недостаточной готовности к ведению правильного образа жизни как способа укрепления здоровья и профилактики заболеваний. В отношении таких факторов, как сон, питание и занятия физкультурой, понятийная готовность была выявлена у большинства респондентов, тогда как по факту выполнения ими гигиенических рекомендаций отмечены значительные нарушения. При этом недооценка вреда здоровью сочеталась с низкой готовностью к соблюдению нормативов сна, питания и двигательной активности во всех группах обследуемых, независимо от возраста, пола и медицинского образования. Об этом свидетельствует статистически достоверная

корреляционная зависимость между нарушениями гигиенических режимов и ухудшением здоровья респондентов по их субъективным жалобам ($r=0,39 \div 0,61$),

ВЫВОДЫ

1. Результаты корреляционного анализа показали существенную прямую связь между нарушением режима ночного сна и снижением работоспособности у женщин-студентов и школьниц ($r=0,47 \div 0,61$), а также зависимость между недостаточной продолжительностью сна и ухудшением самочувствия в виде болей в спине и повышенной утомляемостью у мужчин и женщин ($r=0,39 \div 0,53$).

2. У женщин-студентов и аспирантов выявлена обратная связь между регулярными занятиями физической культурой и повышенной утомляемостью ($r= -0,43$). При этом 29-39% студентов вообще не занимались физической культурой, а большинство аспирантов (59,4%) занимались этим дома или на территории ближайшего парка, не пользуясь услугами стадионов и фитнес-центров по причинам материальной недоступности.

3. Статистический анализ данных показал прямую корреляционную связь между показателями нарушения режима питания и наличием жалоб на отклонения в состоянии желудочно-кишечного тракта ($r=0,49 \div 0,67$). Наиболее существенным нарушением гигиенических норм питания среди анкетированных респондентов учащейся молодежи отмечена недостаточная кратность приема в течение дня горячих блюд по причинам недостатка времени и высокой стоимости.

4. Проведенный анкетный опрос репрезентативной выборки учащейся молодежи свидетельствует об их недостаточной готовности к ведению правильного образа жизни как способа укрепления здоровья и профилактики заболеваний в современных условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1 Баль Л. В. О мотивациях подростков к здоровому образу жизни //Л. В. Баль, А. Н. Михайлов, И. А. Гундаров //Гигиена и санитария. – 2014. – №4. – С. 70-72.

2 Блинова Е. Г. Причинно-следственные связи в системе потери здоровья студентов и факторы из формирующие //Матер. всерос. науч.-практ. конф. С междунар. участием «Гигиена детей и подростков история и современность (проблемы и пути решения)». – М.: Научный центр здоровья детей РАМН, 2009. – С. 57-59.

3 Винярская И. В. Показатели качества жизни здоровых подростков, проживающих в

разных регионах России //Общественное здоровье и здравоохранение. – 2007. – №3. – С. 37-40.

4 Горбач Н. А. Перспективы использования метода оценки качества жизни в формировании здоровья студентов вузов /Н. А. Горбач, А. В. Жаров, М. А. Лисняк //Здравоохранение Рос. Федерации. – 2007. – № 2. – С. 43-46.

5 Карелин А. О. Гигиеническая оценка питания студентов продуктами из автоматов быстрого питания /А. О. Карелин, Д. В. Павлова, А. В. Бабалян //Вопросы питания. – 2015. – №1. – С. 50-57.

6 Нестеров Ю. И. Основа. Особенности распространенности табакокурения среди школьников и студентов /Ю. И. Нестеров, М. В. Акинина, А. А. Основа. //Здравоохранение Рос. Федерации. – 2006. – №2. – С. 39-40.

7 О проблемах глобальной стратегии ВОЗ по достижению здоровья всех в XXI веке //Вопросы экономики и управления для руководителей здравоохранения. – 2002. – №4. – С. 2-37.

8 Особенности пищевого поведения детей и подростков крупных городов (на примере школьников Москвы и Мурманска) /А. А. Александров, Г. И. Порядина, М. Б. Котова, Е. И. Иванова //Вопросы питания. – 2014. – Т. 83. – С. 67-74.

9 Сахарова О. Б. Влияние социально-гигиенических факторов образа жизни на состояние здоровья студентов /О. Б. Сахарова, П. Ф. Кикю, Т. В. Горборукова //Гигиена и санитария. – 2012. – №6. – С. 54-58.

10 Современные направления профилактической работы в образовательных организациях /В. Р. Кучма, О. Ю. Милушкина, Н. А. Бокарева, Н. А. Скоблина //Гигиена и санитария. – 2014. – №6. – С. 107-111.

11 Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи /Под ред. В. Ю. Альбицкого. – М.: Литтерра, 2007. – 192 с.

12 George G. L. Healthy Lifestyle Fitness Camp: A Summer Approach to Prevent Obesity in Low-Income Youth /G. L. George, C. Schneider, L. Kaiser //Journ. Of Nutrition Education and Behavior. – 2016. – V. 48, I. 3. – P. 208-212.

13 Kožuchová M. Selected factors of life-style in relation to overweight in population of school-aged youth /M. Kožuchová, M. Bašková //Kontakt. – V. 17, I. 3. – 2015. – P. 142-146.

14 Relationships Among Factors Related to Body Mass Index, Healthy Lifestyle Beliefs and Behaviors, and Mental Health Indicators for Youth in a Title 1 School /J. O'Haver, D. Jacobson, S. Kelly, B. M. Melnyk //Journ. Of Pediatric Health Care. – V. 28, I. 3. – 2014. – P. 234-240.

REFERENCES

1 Bal' L. V. O motivacijah podroستkov k zdorovomu obrazu zhizni /L. V. Bal', A. N. Mihajlov, I. A. Gundarov //Gigiena i sanitarija. – 2014. – №4. – P. 70-72.

2 Blinova E. G. Prichinno-sledstvennyje svjazi v sisteme poteri zdorov'ja studentov i faktory iz formirujushhie //Mater. vseros. nauch.-prakt. konf. S mezhdunar. uchastiem «Gigiena detej i podroستkov istorija i sovremenost' (problemy i puti reshenija)». – M.: Nauchnyj centr zdorov'ja detej RAMN, 2009. – P. 57-59.

3 Vinjarskaja I. V. Pokazateli kachestva zhizni zdorovyh podroستkov, prozhivajushhih v raznyh regionah Rossii //Obshhestvennoe zdorov'e i zdavoohranenie. – 2007. – №3. – P. 37-40.

4 Gorbach N. A. Perspektivy ispol'zovanija metoda ocenki kachestva zhizni v formirovanii zdorov'ja studentov vuzov /N. A. Gorbach, A. V. Zharov, M. A. Lisnjak //Zdravoohranenie Ros. Federacii. – 2007. – № 2. – P. 43-46.

5 Karelin A. O. Gigienicheskaja ocenka pitaniya studentov produktami iz avtomatov bystrogo pitaniya /A. O. Karelin, D. V. Pavlova, A. V. Babaljan //Voprosy pitaniya. – 2015. – №1. – P. 50-57.

6 Nesterov Ju. I. Osnova. Osobennosti rasprostranennosti tabakokurenija sredi shkol'nikov i studentov /Ju. I. Nesterov, M. V. Akinina, A. A. Osnova. //Zdravoohranenie Ros. Federacii. – 2006. – №2. – P. 39-40.

7 O problemah global'noj strategii VOZ po dostizheniju zdorov'ja vseh v XXI veke //Voprosy jekonomiki i upravlenija dlja rukovoditelej zdavoohranenija. – 2002. – №4. – P. 2-37.

8 Osobennosti pishhevogo povedenija detej i podroستkov krupnyh gorodov (na primere shkol'nikov Moskvy i Murmanska) /A. A. Aleksandrov, G. I. Porjadina, M. B. Kotova, E. I. Ivanova //Voprosy pitaniya. – 2014. – Т. 83. – P. 67-74.

9 Saharova O. B. Vlijanie social'no-gigienicheskikh faktorov obraza zhizni na sostojanie zdorov'ja studentov /O. B. Saharova, P. F. Kiku, T. V. Gorborukova //Gigiena i sanitarija. – 2012. – №6. – P. 54-58.

10 Sovremennye napravlenija profilakticheskoi raboty v obrazovatel'nyh organizacijah /V. R. Kuchma, O. Ju. Milushkina, N. A. Bokareva, N. A. Skoblina //Gigiena i sanitarija. – 2014. – №6. – P. 107-111.

11 Sostojanie i problemy zdorov'ja studencheskoj molodezhi /Pod red. V. Ju. Al'bickogo. – M.: Litterra, 2007. – 192 p.

12 George G. L. Healthy Lifestyle Fitness Camp: A Summer Approach to Prevent Obesity in Low-Income Youth /G. L. George, C. Schneider,

L. Kaiser //Journ. Of Nutrition Education and Behavior. – 2016. – V. 48, I. 3. – P. 208-212.

13 Kožuchová M. Selected factors of life-style in relation to overweight in population of school-aged youth /M. Kožuchová, M. Bašková // Kontakt. – V. 17, I. 3. – 2015. – P. 142-146.

14 Relationships Among Factors Related to Body Mass Index, Healthy Lifestyle Beliefs and Behaviors, and Mental Health Indicators for Youth in a Title 1 School /J. O’Haver, D. Jacobson, S. Kelly, B. M. Melnyk //Journ. Of Pediatric Health Care. – V. 28, I. 3. – 2014. – P. 234-240.

Поступила 21.04.2017

V. D. Kuznetsov¹, Yu. N. Zubtsov², S. P. Teryokhin³, M. G. Kalishev³

HYGIENIC ASSESSMENT OF THE HEALTHY LIFESTYLE OF THE STUDYING YOUTH IN MODERN CONDITIONS

¹First Moscow state medical university named by I. M. Sechenov (Moscow, Russia),

²Oryol state university (Oryol, Russia),

³Karaganda state medical university (Karaganda, Kazakhstan)

Hygienic, social and pedagogical aspects of formation of a healthy lifestyle of the studying youth in modern social and economic conditions are considered in article. Character of deviations from the hygienic principles of a healthy lifestyle at the Russian and Kazakhstan seniors, students and graduate students with the subsequent determination of interrelation of the revealed risk factors with results of a self-assessment of health of the studied contingent of youth is studied.

Key words: seniors, students, post-graduate students, health, sleep regimen, nutrition, physical activity, harmful habit

В. Д. Кузнецов¹, Ю. Н. Зубцов², С. П. Терехин³, М. Г. Калишев³

ОҚУШЫ ЖАСТАРДЫҢ ҚАЗІРГІ ЗАМАҢДАҒЫ ӨМІР САЛТЫНЫҢ ГИГИЕНАЛЫҚ БАҒАСЫ

¹ И.М. Сеченов атындағы Бірінші Москва мемлекеттік медицина университеті (Москва, Россия),

² Орлов мемлекеттік экономика және сауда университеті (Орел, Россия),

³ Қарағанды мемлекеттік медицина университеті (Қарағанды, Қазақстан)

Мақалада қазіргі әлеуметтік-экономикалық жағдайдағы оқушы жастардың саламатты өмір салтының гигиеналық және әлеуметтік-педагогикалық қырлары қарастырылған. Ресей және Қазақстанның жоғары сыныптағы оқушыларының, студенттері мен аспиранттарының саламатты өмір салтының гигиеналық ұстанымдардан ауытқушылықтары зерделенген. Анықталған қауіп факторлары мен жастардың зерттелген контингентінің өз денсаулықтарын бағалауының нәтижелерінің өзара байланысы қарастырылған.

Кілт сөздер: жоғары сыныптағылар, студенттер, аспиранттар, денсаулықты өзі бағалау, түнгі ұйқы, дене жүктемелері, тамақтану режимі, зиянды әдеттер.