ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

© Захарова Мария Александровна, Фомичева Марина Леонидовна, Чусовлянова Светлана Викторовна

Государственное казенное учреждение здравоохранения Новосибирской области «Региональный центр медицинской профилактики», 630112, Новосибирск, ул. Кошурникова 16а. E-mail: cl0506@yandex.ru

Ключевые слова: мотивация к здоровому образу жизни, информированность подростков, медико-социологическое исследование

Введение. Развитие подростка влияет на появление целого ряда заболеваний; именно в это период закладываются основы поведения, которые повлияют на происходящий в течение второго десятилетия эпидемиологический переход от инфекционных заболеваний к неинфекционным. Поэтому в мире придаётся большое значение укреплению здоровых привычек в подростковый период и осуществлению мер, направленных на то, чтобы надёжно защитить молодых людей от рисков для здоровья, поскольку подростковый возраст — это второй ключевой этап развития.

Цель и методы.В целях систематического сбора информации об образе жизни и привычках подростков Новосибирской области и города Новосибирска организован мониторинг факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний, оценки основных параметров здорового образа жизни, совершенствования реализации здоровьесберегающих программ среди учащихся образовательных организаций среднего образования (15–18 лет) — далее мониторинг. Целью мониторинга является получение представления о здоровье подростков в их социальном контексте — дома, в школе, с семьёй и друзьями. Сбор данных производится согласно основным показателям Глобального плана действий по профилактике НИЗ и борьбе с ними на 2013–2020 гг., а также в соответствии с ориентирами Глобальной стратегии охраны здоровья женщин, детей и подростков (2016–2030 гг.).

Основная цель данного вида работы, выявить опасные, связанные со здоровьем виды поведения и состояния, которые лежат в основе большинства неинфекционных заболеваний. Последующие действия: реализовать комплекс мероприятий по укоренению здоровых привычек и снижению влияния факторов риска, влияющих на здоровье подрастающего поколения — поколения будущих родителей, которые могут передать как потенциал, так и риски, связанные со здоровьем, своим детям.

Опросный лист для проведения мониторинга, на основании вышесказанного, должен включать не только данные о половозрастной группе ребёнка и контрольные вопросы 3 глобальных показателей, но и некоторые аспекты привычного образа жизни, самооценки здоровья и оценки внутрисемейной атмосферы

Результаты. Благодаря мониторингу выявляется то, что дифференцируются не только показатели здоровья (по возрасту, гендерному аспекту и социально-экономическому статусу), но показана также и окружающая социальная среда, в которой развивается юное поколение, которая также несёт в себе потенциал для формирования той или иной модели взросления.

Так, согласно обобщённым данным исследования относительные данные, касающиеся оценки состояния собственного здоровья и образа жизни, как среди юношей, так и среди девушек Новосибирской области на первый взгляд не очень отличаются: юноши чаще девушек дают оценку «отличное» своему состоянию здоровья и считают свой образ жизни здоровым, несмотря на то, что они, например, курят чаще и больше, чем девушки. Обсуждая данные, касающиеся привычного пищевого поведения подростков Новосибирской области, следует остановиться, прежде всего, на основных отрицательных моментах, касающихся непосредственно организации питания, семейных традиций и воспитания, следует отметить треть опрошенных (34 %) не могут назвать полноценным или хорошим, поскольку девушки (40 %) чаще юношей (28 %) недовольны своим рационом питания), а анализ внутри территориальных групп показывает, что чаще бывают недовольны качеством питания жители г. Новосибирска (36 %) и сельское население области (35 %) и, по сравнению с предыдущим годом, количество недовольных только увеличилось (на 2 % среди жителей ме-

гаполиса и на 8 % среди сельского населения), в остальных же городах области такие ответы встречаются у 28 % респондентов и количество негативных реакций по отношению к прошлому году снизилось на 2 %. 53 % подростков не имеют чёткого времени вечернего приёма пищи, что является фактором риска развития стереотипа питания, приводящего к вечерним и ночным «перекусам» и, в конечном итоге, к избыточной массе тела и ожирению; этот показатель в среднем за год вырос на 4 %, наибольший рост показали жители сельской местности, который составил 11 %, девушки чаще юношей не придерживаются чёткого времени приёма пищи, равно как и привыкли к лёгкому ужину не позднее 18 часов (на 4 %). 72 % респондентов не получают горячие обеды в учебном заведении (по собственному выбору или вследствие отсутствия таковых в школах), каждый 4 юноша и каждая 3 девушка Новосибирской области отказываются от «горячего питания» в образовательном учреждении в пользу более редкого, но «домашнего» приёма пищи, в г. Новосибирске процент отказа от питания в учебном учреждении наиболее высок — 34 % (против 22 % в прочих территориальных группах). Не менее важно отметить, что не смотря на юный возраст уже привыкли чрезмерно потреблять соль 16 % подростков.

Заключение. В Новосибирской области есть потребность в проведении исследования с шагом в 2–3 года. Такой подход позволит собрать максимально полное представление о самооценке состояния здоровья, привычном образе жизни подростков региона. Этапами сбора и анализа данных предлагается считать:

1–2 года**:** проведение анкетирования старших школьников (возраст 15–17 лет, с максимальным акцентом на учащихся 9 классов) и составление краткого аналитического отчёта с акцентом на контрольные вопросы, заложенные в «Глобальный план действий по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними на 2013–2020 гг.» — курение, питание, физическая активность.

2–3 года: совмещение баз данных за 2 года (исключая некорректно заполненные бланки), составление репрезентативной выборки (не менее 1500 человек) с акцентом на старшеклассников 15–16 лет, так, чтобы средний возраст респондента не превышал 15,5 летний рубеж. Создание 2-летнего обзора, составленного по результатам проведённого исследования, в рамках индикаторов ВОЗ, входящих в социальные детерминанты здоровья и благополучия подростков, а также на основании данных официальной статистики по состоянию здоровья подростков.

Одна из целей проекта «Заботимся о здоровье вместе» — проведение профилактических мероприятий с различными группами населения Новосибирской области. В рамках этого проекта, существует детское направление, которое носит название «Береги себя для жизни» и оно, на данный момент, реализует следующие программы по мотивации подростков к ведению здорового образа жизни:

– Профилактика алкогольной, табачной и наркотической зависимости.
– Популяризация рационального питания и активного образа жизни.

Среди всех секторов, играющих важную роль в формировании здоровья подростка, важнейшим является взаимодействие здравоохранения и образования. Важны школы, которые представляют собой условия, в которых подростки могут приобщиться к навыкам, способствующим здоровью. Кроме того, сектор образования не менее сектора здравоохранения заинтересован в том, чтобы подростки обладали хорошим здоровьем.