

УДК: 613:371.8.08

ББК: 51.204.0

Социальные науки

## Отношение школьников г. Курска к принципам здорового образа жизни по данным 2019 года.

© *Н.А. Кетова, Д.Р. Монастырева, А.А. Литвин, А.Р. Хайдук, М.А. Дранников, Т.А. Дроздова*

22

**Кетова Н.А.** - ассистент кафедры социальной работы и безопасности жизнедеятельности, начальник социального центра, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России (КГМУ)  
E-mail: natalek030573@mail.ru

**Монастырева Д.Р.** - студент, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России (КГМУ)

**Литвин А.А.** - студент, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России (КГМУ)

**Хайдук А.Р.** - студент, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России (КГМУ)

**Дранников М.А.** - студент, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России (КГМУ)

**Дроздова Т.А.** - студент, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России (КГМУ)

Адрес: 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, 3. Российская Федерация.

### АННОТАЦИЯ

В данной статье изучено отношение школьников города Курска к принципам здорового питания. На основании анкетирования проанализированы уровень осведомленности школьников в вопросах правильного питания, степень соблюдения правил ЗОЖ, структура питания, наличие вредных привычек и хронических заболеваний у обучающихся школ г. Курска.

**Ключевые слова:** правильное питание, принципы правильного питания, здоровой образ жизни, хронические заболевания подростков, фаст-фуд.

## ВВЕДЕНИЕ

Состояние здоровья социума является неотъемлемым показателем благополучия государства, в связи с чем повышение уровня культуры здорового поведения и, непосредственно, ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) является одним из самых приоритетных пунктов социально-экономического развития Российской Федерации. Этим обусловлена необходимость решения задач, сформулированных в следующих документах: «Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года», «Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2025 года». Кроме того, мотивирование граждан к ведению здорового образа жизни является одной из ключевых задач национальных проектов «Демография» и «Здравоохранение», принятых в декабре 2018 г. [4,6,7,10,12.]

Понятие здорового образа жизни объединяет в себе социальную, психологическую, экономическую и медицинскую доктрины, в связи с чем на данный момент не существует единого общепринятого определения. Так, согласно официальным данным Министерства Здравоохранения РФ, здоровый образ жизни – это поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья, связанный с выбором позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры [1]. Федеральные программы РФ предлагают другое определение ЗОЖ: Здоровый образ жизни гражданина – это, прежде всего, понятие, предполагающее определенный, организованный процесс по реализации правительственных программ страны [10,12]. З.Ш. Ширеева определяет ЗОЖ как совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности. [13]. Ю.О Панкова – как биосоциальную категорию, интегрирующую представления о биосоциальной сущности человека и характеризующаяся его бытом, трудовой деятельностью, формой

удовлетворения духовных и материальных потребностей, правилами общественного и индивидуального поведения [8]. Ю.А. Блинков – как деятельность, наиболее характерную, типичную для конкретных социально-экономических, политических, экологических условий, направленную на сохранение и улучшение, укрепление здоровья людей [1].

Формирование культуры здорового поведения наиболее обосновано в детском и юношеском возрасте, так как это наиболее мобильная часть общества, хорошо поддающаяся влиянию и корректировке [2,5]. Особенно это актуально с учетом приоритетного развития детского здравоохранения [7]. Кроме того, согласно данным методике «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин) у подростков понятие «здоровье» не входит в систему важнейших ценностей [3]. Вероятно, это связано с тем, что собственное благополучие воспринимается ими как данность, не требующая усилий: поиска и чтения соответствующей информации о здоровом образе жизни.

Формирование культуры ЗОЖ достижимо при соблюдении ряда принципов:

- соблюдение правил гигиены труда и техники безопасности;
- приемы психогигиенической и психотерапевтической самопомощи;
- отказ от курения и злоупотребления алкоголем;
- достаточная физическая активность;
- рациональное питание;
- своевременное обращение за медицинской помощью;
- умение оказать первую доврачебную помощь. [1]

Исходя из цели нашего исследования, мы разделяя точку зрения Ю.А. Блинкова, выделяем ряд принципов, на которые мы будем опираться: отказ от вредных привычек и рациональное питание, куда входит адекватность энергетической ценности интенсивности обменных процессов в организме, возрасту, полу, работе; сбалансированность питания по макро и микроэлементам;

3-4 разовый режим питания [1].

Таким образом, изучение отношения школьников принципам ЗОЖ является задачей первостепенной важности как в социальном, так и в медицинском плане. Это позволяет оценить представления школьников о ЗОЖ, и разработать систему целенаправленной информированности школьников о здоровом образе жизни, в том числе и через социальные проекты, направленные на культуру правильного питания. Не менее важной задачей является мотивирование обучающихся общеобразовательных учреждений к ведению ЗОЖ и формирование моды на ЗОЖ.

Изучение отношения обучающихся общеобразовательных школ к принципам ЗОЖ мы проводили в рамках реализации волонтерского проекта «Геркулес», направленного на формирование культуры рационального питания. К участию в анкетировании мы пригласили школьников, с 5-11 классов возрастом от 11 до 17 лет, обучающихся в школах г. Курска. После заполнения анкет респондентами, волонтеры проводили мастер-класс о принципах правильного питания.

Статистическая совокупность сформирована выборочным методом. Объем выборки составил 150 человек. Из них 52,7% составили представители мужского пола, 47,3% женского. Это позволяет экстраполировать полученные результаты на генеральную совокупность и использовать их не только для оценки отношения школьников из выбранных школ, но и школьников в целом.

При планировании исследования мы исходили из идеи, что просветительская работа в сфере ЗОЖ, особенно актуальна для обучающихся средних и старших классов, поскольку именно в этом возрасте дети становятся более самостоятельными, а также встречаются с повышенными нагрузками, что без знания и соблюдения принципов здорового питания может привести к проблемам со здоровьем.

С этой целью мы провели исследование среди обучающихся общеобразовательных школ г. Курска. Объектом исследова-

ния стали обучающиеся 5-11 классов. Предмет исследования – отношение обучающихся к принципам ЗОЖ.

В качестве основного метода исследования мы использовали анонимное анкетирование из 22 пунктов. Анкета включала вопросы о поле, возрасте, характере и структуре рациона питания, вредных привычках, хронических заболеваниях. Также перечень вопросов содержал пункты, позволяющие оценить субъективное отношение человека к принципам здорового питания, уровень его информированности о них. На вопросы респонденты отвечали письменно, самостоятельно, ориентируясь на свои знания и свой повседневный опыт. Анкеты были разработаны с помощью интерактивного инструмента GoogleForms (<https://docs.google.com/forms/>). Результаты исследований были обработаны с использованием методов описательной и вариационной статистики.

В результате анализа анкет респондентов, выявлено, что большинство опрошенных (96,7%) знакомы принципами правильного питания. Только 3,3% респондентов ответили, что не знают о принципах правильного питания. При этом 37,3% опрошенных «регулярно», придерживаются правильного питания, 48,7% «нерегулярно». 10,7% знакомы с правилами, но не придерживаются их, что наглядно показано на диаграмме 1.

Результаты, полученные при исследовании, могут указывать на достаточный уровень информированности о принципах правильного питания среди обучающихся школ. Однако, на основании данных диаграммы №1, мы можем предположить, что, несмотря на осведомленность о принципах здорового питания, ему отдают приоритет далеко не все, объективную важность данного фактора многие игнорируют. Подростковый возраст является временем формирования внутреннего мотива человека к выполнению тех или иных жизненных задач, в том числе и к ведению здорового образа жизни. Из чего следует, что адекватная пропаганда правильного питания остаётся

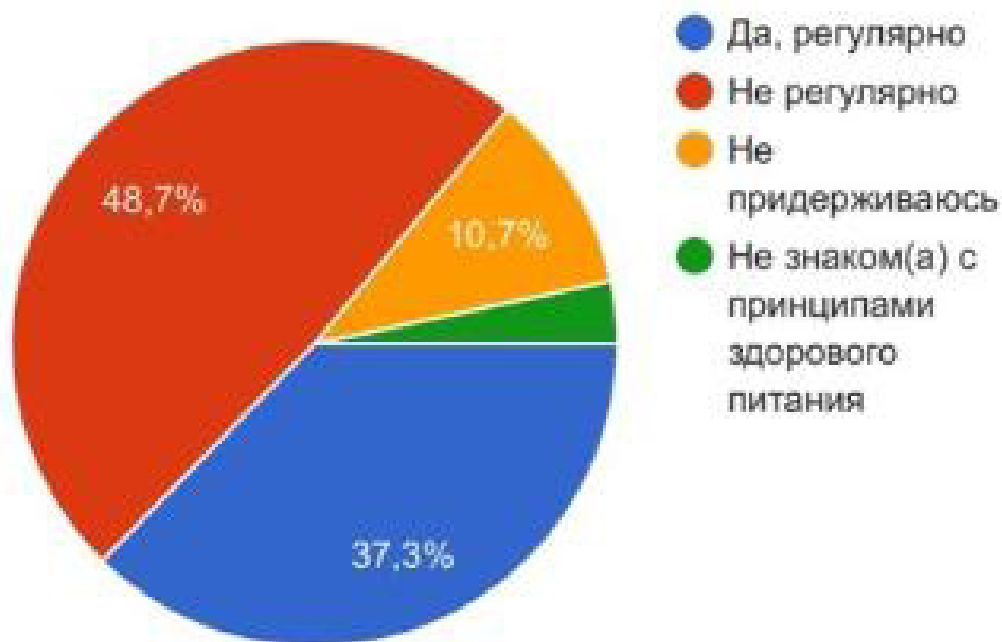


Диаграмма 1. Соблюдение принципов правильного питания у респондентов(%).

одной из важных пунктов популяризации здорового образа жизни среди населения. Так, социальный проект КГМУ Геркулес первостепенной задачей ставит не только информирование обучающихся о ЗОЖ, но и формирование у целевой аудитории личной мотивации к руководству принципами ЗОЖ в повседневной жизни.

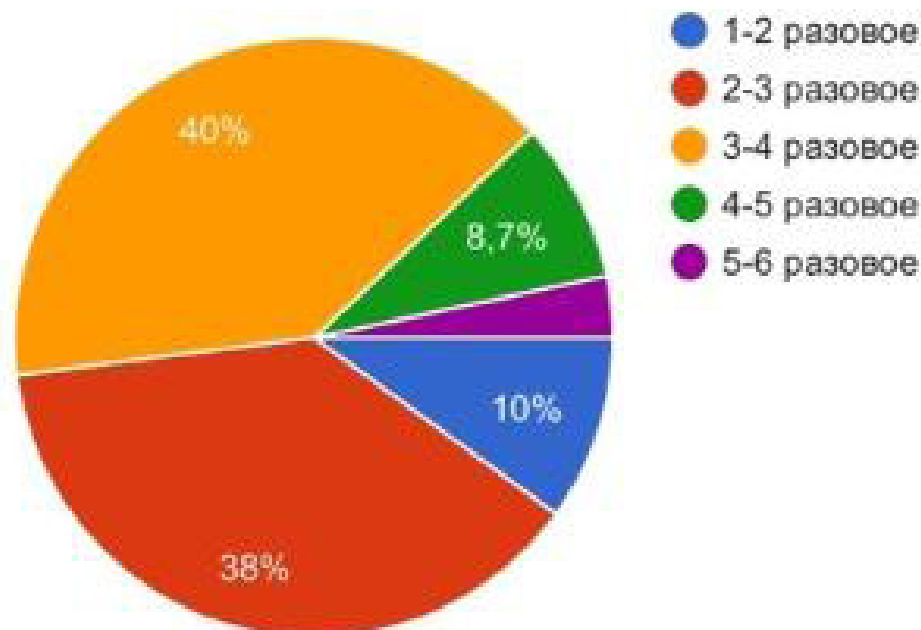
Второй частью нашего исследования являлось сравнение субъективных позиции респондентов с их реальным рационом, и сравнение реального режима питания респондентов, с критериями режима питания, предложенными в научных исследованиях [14,15]. Опрашиваемые отвечали на вопросы о структуре питания, касающиеся количества приемов пищи и «перекусов», характере питания, частоте употребления разных групп продуктов, наличия вредных привычек, таких как курение и злоупотребление алкоголем, наличия хронических заболеваний.

Согласно данным опроса, большая часть питаются 3-4 раза в день, что со-

ставляет 40%. 38% респондентов питаются 2-3 раза в день, что также соответствует принципам рационального питания. 1-2 раза в день питаются 10% опрошенных, 4-5 раза в день - 8,7%, 5-6 раз в день 3,3%. (Диаграмма 2.)

Таким образом, мы можем предположить, что режим питания подавляющего большинства колеблется в пределах нормы и является удовлетворительным. Данный факт вполне можно связать с позитивными пищевыми привычками, сформировавшимися в процессе социализации индивида в семье, школе. Вероятно, опрошенные, которые питаются 1-2 раза в день, не имеют полноценного школьного обеда, ограничиваются лишь «перекусами». Большинство тех, кто питаются от 4 до 6 раз в день имеют хронические заболевания желудочно-кишечного тракта.

Количество «перекусов» между полноценными приемами пищи составляет 1 (30,7%), либо 2 (31,3%) раза, что соотносится с изложенными выше результатами.



Диagramма 2. Режим питания респондентов (%).

В подавляющем большинстве опрошенные употребляют еду, приготовленную дома (79,3%), либо же - в школьной столовой (22%), что вполне является вполне удовлетворительным.

Таким образом, мы можем предположить, что у большинства обучающихся представления о нормах и принципах правильного питания оформлены верно.

Отношение к потреблению фаст-фуда среди респондентов различается. Так, результаты проведенного исследования показали, что среди обучающихся школ города Курска, ежедневно употребляют фаст-фуд 3,3%, 1-2 раза в неделю 20,7%, 1-2 раза в месяц 52,7%, а 23,3 % не употребляют вовсе. ( Diagramма 3)

Важным вопросом правильного питания является соблюдение режима питания. Так, по результатам опроса ежедневно завтракают 76,7% школьников, а обедают 88,8%. Последний прием пищи у 50% опрошенных происходит за 3-4 часа до сна, у 23,3% за 2 часа до сна, у 14,7% за

1 час до сна, у 12% непосредственно перед сном. (Diagramма 4)

Можно заключить, что у большинства школьников правильно сформированы представления о нормах и принципах правильного питания. Важную роль в развитии данных навыков играет среда в которой находятся дети (семья, школа, наличие обучающих и профилактических программ, например таких как социальный проект КГМУ «Геркулес»).

Таким образом, среди обучающихся 5-11 классов школ города Курска информированность о принципах правильного питания достигает 96,7 процентов. Однако уровень полного и частичного соблюдения правил остается на уровне 37,7% и 48,7% соответственно. Это указывает на необходимость и важность просветительской и мотивационной работы в сфере здорового питания среди молодежи. В настоящее время особое внимание необходимо уделить обучению школьников ведению правильного режима питания.

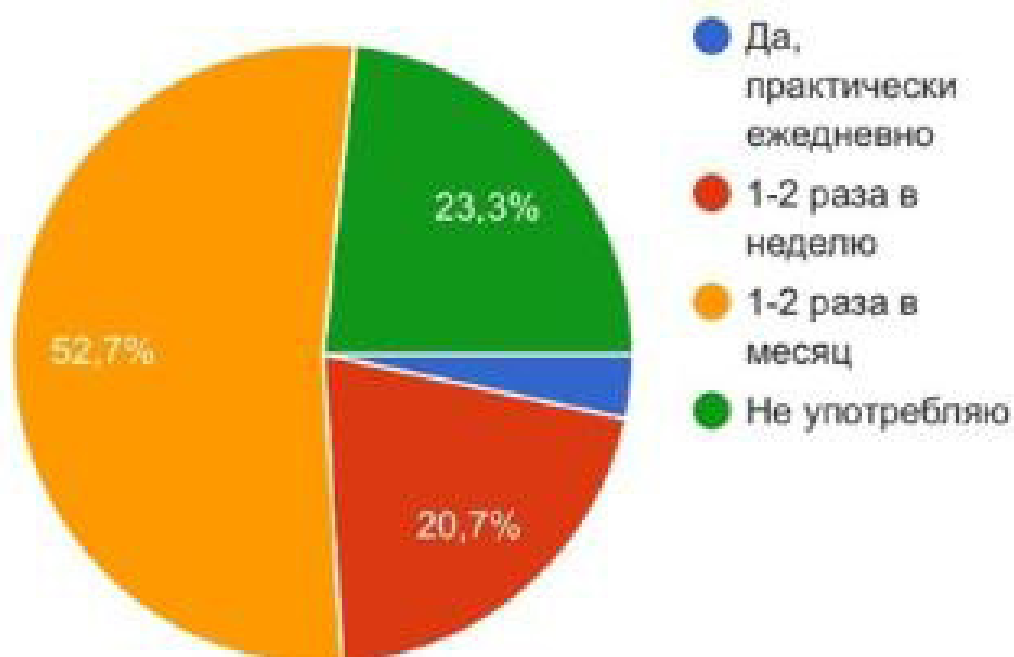


Диаграмма 3. Частота употребления фаст-фуда у респондентов (%).

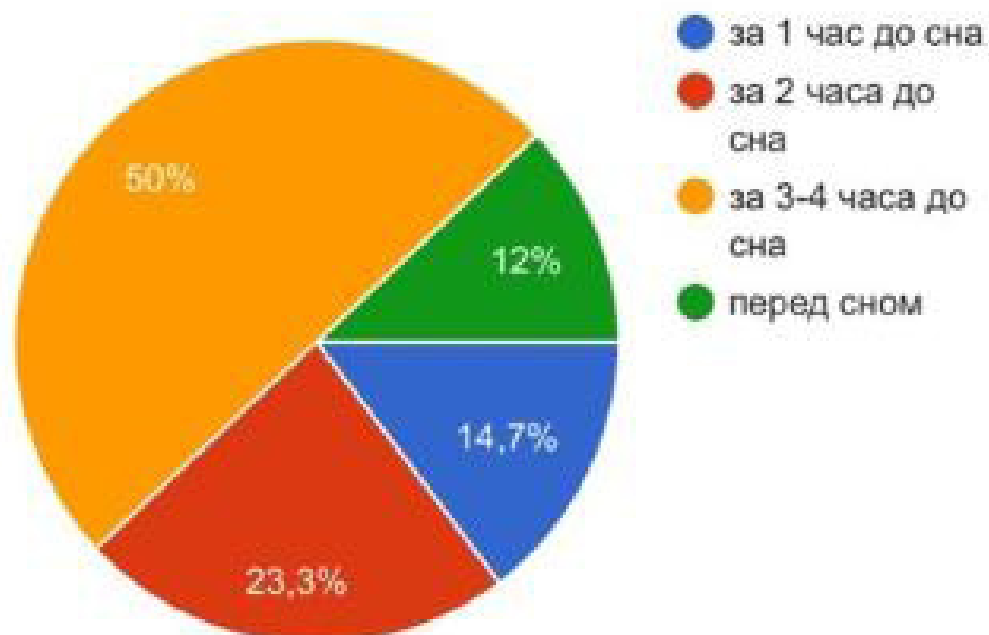


Диаграмма 4. Время последнего приема пищи у респондентов (%).

Это привлечет большее количество обучающихся к выполнению правил здорового питания.

Самыми популярными режимами приема пищи стали 2-3 и 3-4 разовое питание, что соответствует принципам правильного питания.

Большинство опрошенных употребляют фаст-фуд не чаще 1-2 раз в месяц (52,7%), 23,3 % не употребляют вовсе, и только 3,3% питаются фаст-фудом ежедневно.

У половины респондентов последний прием пищи происходит в правильное время, за 3-4 часа до сна. У 35% участников это время на 2-3 часа меньше, а 12% проводят последний прием пищи непосредственно перед сном.

Питание не только удовлетворяет физиологические потребности организма, потребности в необходимых веще-

ствах и энергии. Оно выполняет профилактические, лечебные задачи. Влияние режима питания на организм, особенно – растущий, весьма обширно: правильное питание не только обеспечивает гармоничное развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но также может повышать работоспособность и улучшать успеваемость обучающихся. Кроме того, повышение грамотности в вопросах здорового образа среди подростков – прямой путь к увеличению уровня здоровья населения в целом. Важную роль в этом играет просветительское волонтерство. Так, проект КГМУ Геркулес, осуществляющий свою деятельность на территории г. Курска с 2018 г, направлен на формирование установки на здоровый образ жизни и культуры здорового питания среди обучающихся города Курска.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Блинков Ю.А. Образ жизни и социальное здоровье населения России: учеб. для вузов / Ю.А. Блинков. – Курск: КГМУ, 2012 - 237 с.

2. Бурханов А.И., Хорошева Т.А., Кропотова Г.А. Формирование здорового образа жизни: монография. Тольятти: Изд-во ТГУ, 2012. 264 с.

3. Васильева Н.Ю. Развитие представления о здоровье и здоровом образе жизни в подростковом и юношеском возрасте // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2010. №125. С.15-19.

4. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://government.ru/info/6217/> (дата обращения: 08.10.2019)

5. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М.: БЕК, 2002. 40 с. 4

6. Национальный проект «Демография» [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://strategy24.ru/rf/demography/projects/natsional-nyu->

[projekt-demografiya](https://strategy24.ru/rf/demography/projects/natsional-nyu-), свободный (дата обращения: 08.10.2019)

7. Национальный проект «Здравоохранение» [Электронный ресурс] : Режим доступа: <https://strategy24.ru/rf/health/projects/natsional-nyu-proyekt-zdravookhraneniye> , свободный (дата обращения: 08.10.2019)

8. Панкова Ю.О. Системный подход в формировании ценностной ориентации старших подростков на здоровый образ жизни // АНИ: педагогика и психология. 2017. №2 С. 142-145.

9. Подростки: риски для здоровья и их пути решения. [Электронный ресурс] :Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>, свободный (дата обращения: 08.10.2019).

10. Программа правительства РФ (Федеральный закон от 29.04.1999 г.№ 80, и № 329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в РФ».

11. Рекомендации Минздрав рекомендации №206-вс от 15 января 2008г.

[Электронный ресурс] : Режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru/documents/7768-rekomendatsii-206-vsot-15-yanvarya-2008-g>, свободный (дата обращения: 08.10.2019)

12. Федеральная программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006- 2015 годы»

13. Шириева Э.Ш. Ориентация студентов на здоровый образ жизни как основная цель физического воспитания // Теория и практика общественного развития. 2015. №18. С. 32-37.

14. Лазаренко В. А., Конопля А. И.,

Черных А. М., Шульгина Т. А. Формирование здорового образа жизни студентов: монография / Лазаренко В. А., Конопля А. И., Черных А. М., Шульгина Т. А. Курск: КГМУ, 2013 - 148 с.

15. Черных А. М., Шульгина Т. А. Чекрыгина А. В., Савенкова К. С., Киричук Е. С. Формирование устойчивых стереотипов здорового образа жизни студентов в системе многоуровневого профессионального образования: Методическое пособие / Черных А. М., Шульгина Т. А. Чекрыгина А. В., Савенкова К. С., Киричук Е. С. Курск: КГМУ, 2013 - 37 с.



ATTITUDE OF SCHOOLCHILDREN OF KURSK  
TO THE PRINCIPLES OF A HEALTHY LIFESTYLE ACCORDING  
TO THE DATA OF 2019

© Natalya A. Ketova, Daria R. Monastyrva,  
Anna A. Litvin, Arseny R. Khaiduk, Maxim A. Drannikov,  
Tatyana A. Drozdova

**Ketova Natalya A.** - Assistant, Department of Social Work and Life Safety, Head of the Social Center, Kursk State Medical University (KSMU)  
E-mail: natalek030573@mail.ru

**Monastyrva Daria R.** - student, Kursk State Medical University (KSMU)

**Litvin Anna A.** - student, Kursk State Medical University (KSMU)

**Khaiduk Arseniy R.** - student, Kursk State Medical University (KSMU)

**Drannikov Maxim A.** - student, Kursk State Medical University (KSMU)

**Drozdova Tatyana A.** - student, Kursk State Medical University (KSMU)

Address: st. K. Marx, 3, Kursk, 305041, Russian Federation.

30

**Abstract**

This article explores the attitude of students in the city of Kursk to the principles of healthy eating. Based on the questionnaire, the schoolchildren's awareness of healthy nutrition issues, the degree of compliance with the healthy lifestyle rules, nutritional structure, the presence of bad habits and chronic diseases among students in Kursk schools were analyzed.

**Keywords:** proper nutrition, principles of proper nutrition, healthy lifestyle, chronic diseases of adolescents, fast food.

REFERENCE

1. Blinkov Yu.A. Lifestyle and social health of the population of Russia: textbook. for universities / Yu.A. Blinkov. - Kursk: KSMU, 2012 - 237 p.
2. Burkhanov A.I., Khorosheva T.A., Kropotova G.A. The formation of a healthy lifestyle: a monograph. Tolyatti: TSU Publishing House, 2012. 264 p.
3. Vasilyeva N.Yu. The development of ideas about health and a healthy lifestyle in adolescence and youth // News of the Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen. 2010. No125. S.15-19.
4. The concept of long-term socio-economic development of the Russian Federation for the period until 2020 [Electronic resource]: Access mode: <http://government.ru/info/6217/> (accessed: 08/10/2019)
5. Lisitsyn Yu.P. Lifestyle and public health. - M.: BEK, 2002. 40 s. 4
6. National project "Demography" [Electronic resource]: Access mode: <https://strategy24.ru/rf/demography/projects/natsional-nyy-proyekt-demografiya>, free (accessed: 08/10/2019)
7. National project "Healthcare" [Electronic resource]: Access mode: <https://strategy24.ru/rf/health/projects/natsional-nyy-proyekt-zdravookhraneniye>, free (accessed: 08.10.2019)
8. Pankova Yu.O. A systematic approach to the formation of the value orientation of older adolescents to a healthy lifestyle // ANI: pedagogy and psychology. 2017. No2 S. 142-145.
9. Teenagers: health risks and their solutions. [Electronic resource]: Access mode: <https://www.w>

who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions, free (access date: 10/08/2019).

10. The program of the Government of the Russian Federation (Federal Law of April 29, 1999 No. 80, and No. 329 of December 4, 2007 "On Physical Culture and Sport in the Russian Federation".

11. Recommendations of the Ministry of Health, recommendations No. 206-Sun of January 15, 2008 [Electronic resource]: Access mode: <https://www.rosminzdrav.ru/documents/7768-rekomendatsii-206-vs-ot-15-yanvarya-2008-g>, free (accessed date: 10/08/2019)

12. The federal program "Development of physical culture and sports in the Russian Federation for 2006-2015"

13. Shirieva Z.Sh. Orientation of students to a healthy lifestyle as the main goal of physical edu-

cation // Theory and practice of social development. 2015. No18. S. 32-37.

14. Lazarenko V. A., Konoplya A. I., Chernykh A. M., Shulgina T. A. Formation of a healthy lifestyle of students: monograph / Lazarenko V. A., Konoplya A. I., Chernykh A. M. , Shulgina T. A Kursk: KSMU, 2013 - 148 p.

15. Chernykh A. M., Shulgina T. A. Chekrygina A. V., Savenkova K. S., Kirichuk E. S. Formation of stable stereotypes of students' healthy lifestyles in the system of multi-level vocational education: Methodical manual / Chernykh A. M. , Shulgina T.A. Chekrygina A.V., Savenkova K.S., Kirichuk E.S. Kursk: KSMU, 2013 - 37 p.8. Standartnyye pravila obespecheniya ravnykh vozmozhnostey dlya invalidov (Prinyaty General'noy Assambleyey OON 20.12.1993) //Spravochno-pravovaya sistema Konsul'tantPlyus URL: <http://www.consultant.ru>