

УДК 613.96

## **ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА ДНЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Скоблина Н.А., Бокарева Н.А., Татаринчик А.А., Булацева М.Б.*

*ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Министерства здравоохранения Российской Федерации, Москва*

В последние годы отмечается появление новых гигиенических факторов, в которых происходит формирование здоровья детского населения. Одними из таких факторов является использование информационно-коммуникационных технологий школьниками. Кроме того, обучение школьников происходит в образовательных организациях разного типа, что также оказывает влияние на их режим дня и образ жизни. Нами были изучены особенности режима дня и образа жизни современных старших школьников, активно использующих ИКТ и обучающихся в образовательных организациях разного типа. Из-за длительного использования ИКТ в бюджете времени дня школьников укорачиваются другие режимные моменты: сон, двигательная активность, что позволяет говорить о том, что режим дня современных старших школьников не соответствует гигиеническим требованиям. Установлено, что на режим дня и образ жизни современных школьников оказывает обучение в Школах здоровья, где проводится работа по формированию ЗОЖ. Опыт работы Школ здоровья необходимо учитывать при поиске эффективных форм формирования установок ЗОЖ у школьников.

**Ключевые слова:** школьники, режим дня, образ жизни

## **THE SPECIAL ASPECTS OF LIFESTYLE AND DAY REGIMEN OF MODERN SENIOR SCHOOLCHILDREN**

*Skoblina N.A., Bokareva N.A., Tatarinchik A.A., Bulcaeva M.B.*

*Pirogov Russian National Research Medical University (RNRMU)*

**Summary:** In the recent years, new hygenic factors appear which can influence on the health of child population. One of this factors is the usage of information and communication technologies (ICT) by the schoolchildren. Besides, education of the schoolchildren takes place in different types of educational organizations, that can also influence their day regimen and lifestyle. We studied special aspects of lifestyle and day regimen of modern senior schoolchildren, who are using ICT and are attending classes at different types of educational organizations. The long-term use of ICT during the day of modern senior schoolchildren reduces other daytime activities: sleep time, physical activity. The day regimen of modern senior schoolchildren doesn't correspond with hygienic recommendations. We discovered that the lifestyle and day regimen of modern schoolchildren can be affected in the Schools of Health, where they are taught the principles of a healthy lifestyle. The experience of Health Schools should be taken into account when searching for effective forms of formation of healthy lifestyle facilities in schoolchildren.

**Key words:** schoolchildren, day regimen, lifestyle.

По данным ВОЗ, важным профилактическим фактором укрепления здоровья является

здоровый образ жизни (ЗОЖ), который на 60-70% определяет состояние здоровья человека.

В последние годы отмечается появление новых гигиенических факторов, в которых происходит формирование здоровья детского населения. Одними из таких факторов является использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) школьниками, которое оказывает влияние, как на режим дня школьников, так и на их образ жизни в целом [1]. В то же время обучение школьников происходит в образовательных организациях разного типа, что также оказывает влияние на их режим дня и образ жизни [2, 3].

Нами были изучены особенности режима дня и образа жизни современных старших школьников, активно использующих ИКТ и обучающихся в образовательных организациях разного типа.

#### **Цель.**

Выявить особенности режима дня и образа жизни старших школьников в зависимости от типа образовательных организаций в которых они обучаются.

#### **Материалы и методы.**

В исследовании приняли участие 465 старших школьников Москвы и Московской области (218 мальчиков и 247 девочек). Средний возраст школьников составил 16,1 года среди мальчиков и 16,4 года среди девочек (возрастная группа 16 лет). Школьники обучались в 12 образовательных организациях г. Москвы и АОУ муниципального образования города Долгопрудного гимназии № 12 Московской области.

Среди образовательных организаций было 5 школ с углубленным изучением отдельных предметов (профильное обучение в старшей школе – математика, физика, гуманитарные предметы), 2 физико-математических школы, 2 школы с углубленным изучением иностранных языков, 2 школы являлись Школами здоровья (в том числе гимназия №12 города Долгопрудного) и общеобразовательные школы. В Школах здоровья осуществлялась программа охраны здоровья школьников, оптимизация двигательного режима, питания, работа с учащимися по ЗОЖ, образовательная работа с педагогами и родителями.

Выбор организаций для исследования осуществлялся из числа тех, родительский комитет и руководители которых одобрили участие в исследовании. Выполненная работа не ущемляет прав и не подвергает опасности благополучие субъектов исследования и соответствует требованиям биомедицинской этики. Все исследования проведены с соблюдением этических норм, изложенных в Хельсинской декларации и Директивах

Европейского сообщества (8/609ЕС).

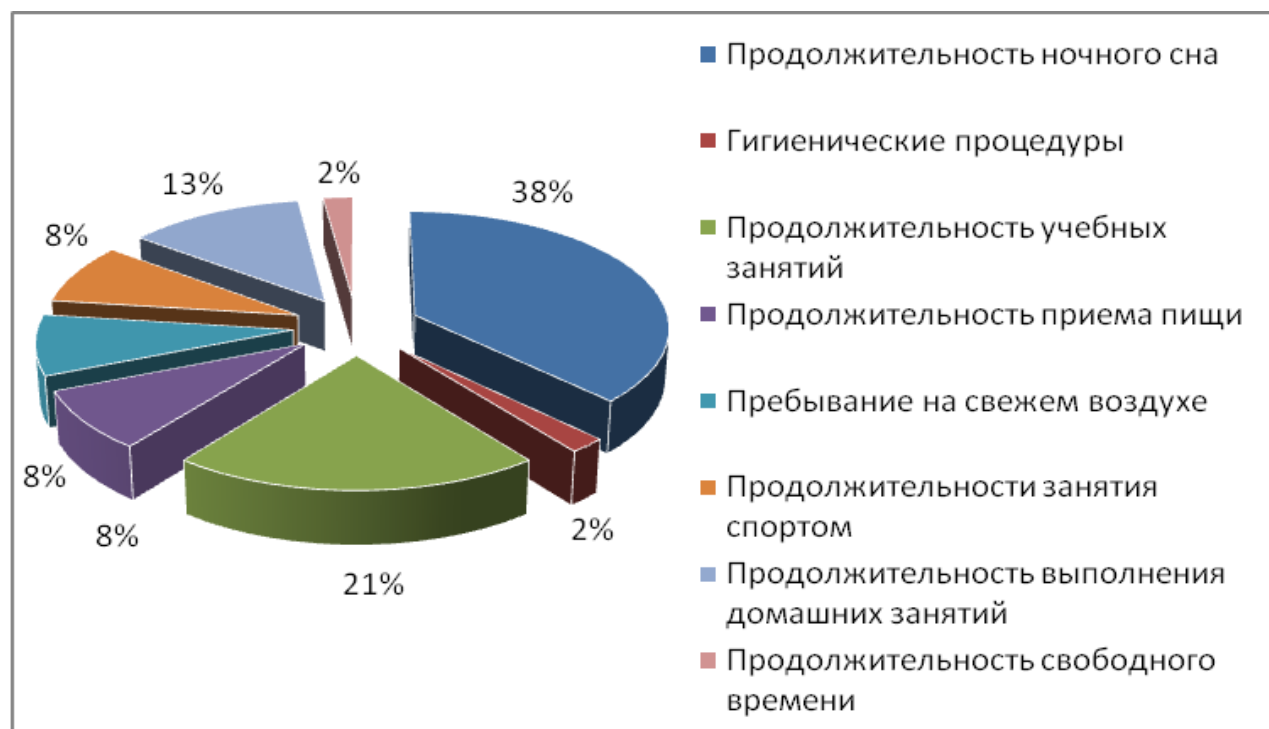
Для оценки использования ИКТ и образа жизни проводилось анкетирование с применением стандартизованных опросников, разработанных НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков.

Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием пакета статистического анализа Statistica 10.0 (StatSoft, США).

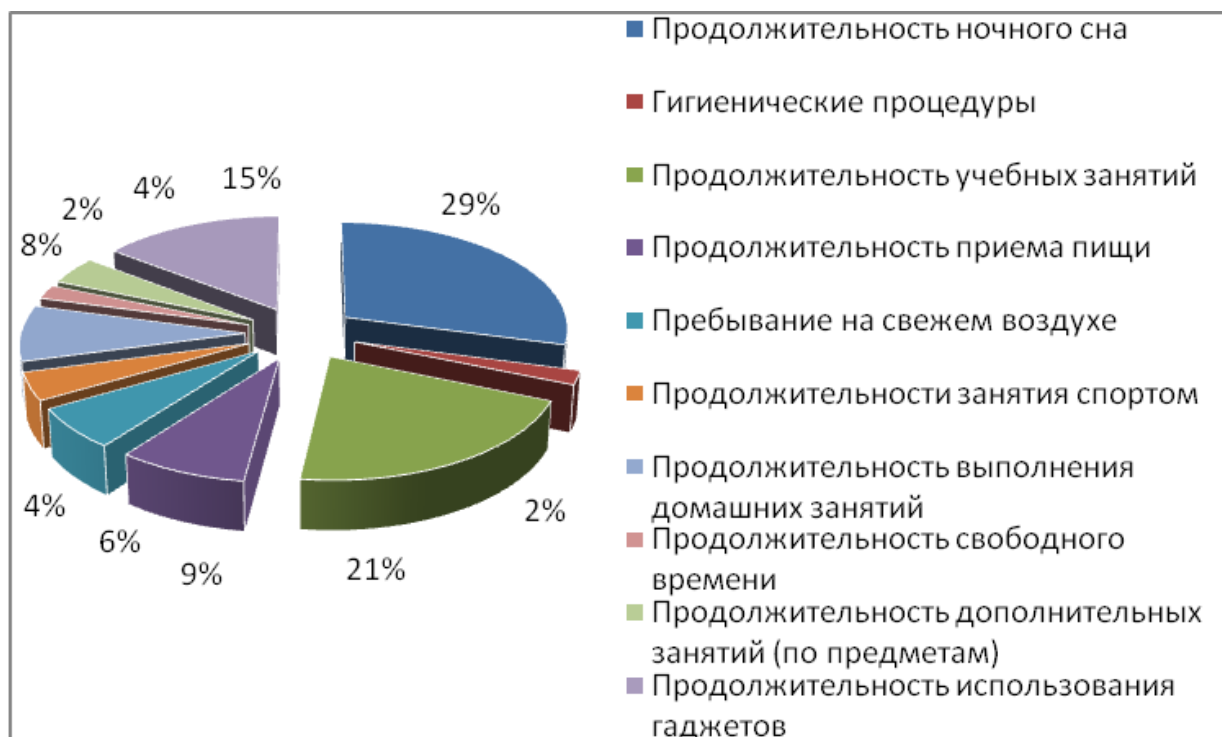
### Результаты и обсуждение.

Анализ сопоставления гигиенически рекомендованных и фактических режимов дня школьников представлен на рисунках 1-2.

Установлено, что школьники ежедневно используют ИКТ 7 часов в обычный учебный день (в среднем 15% в бюджете режима дня школьников). Загруженность использованием ИКТ режима дня старших школьников изменяет время, отводимое другим режимным моментам.



**Рисунок 1.** Гигиенически рекомендованный режим дня школьников (часы в % от 24 часов, легенда представлена по часовой стрелке)



**Рисунок 2.** Фактический режим дня школьников, активно использующих ИКТ (часы в % от 24 часов)

Домашние задания старшие школьники готовят 1,8 часа (в среднем 8% в бюджете режима дня).

У современных школьников выделяется время на дополнительные занятия – 4%, что суммарно с подготовкой домашних заданий составляет – 12% (при рекомендованных 13%).

Школьники имеют дополнительные занятия по различным предметам в общеобразовательных школах в объеме 6,8 часов в неделю, в школах здоровья – 8,1 часов, в школах с углубленным изучением предметов – 9,0 часов. Это объяснимо, поскольку старшие школьники заняты подготовкой к ЕГЭ, и чем серьезнее образовательное учреждение, тем более серьезная требуется подготовка.

Сокращаются такие режимные моменты как сон (до 29% вместо рекомендуемых 38%) и двигательная активность (пребывание на свежем воздухе и занятия спортом) на 6%.

Имеются различия в продолжительности сна школьников в зависимости от вида образовательной организации. В общеобразовательных школах продолжительность сна составляет 6,5 часов, школах здоровья – 6,7 часов, в школах с углубленным изучением

предметов – 6,6 часов.

Время, уделяемое занятиям спортом в общеобразовательных школах, составляет – 5,0 часов в неделю, школах здоровья – 5,5 часов, в школах с углубленным изучением предметов – 6,7 часов.

Можно предполагать, что в школах, позиционирующих себя как Школы здоровья, действительно ведется формирование у школьников навыков ЗОЖ. В пользу того, что такая работа ведется, свидетельствует и наибольшая длительность ночного сна и данные, полученные в ходе опроса по такому важному показателю, как возраст начала курения. Он составил в общеобразовательных школах 11,4 года, в школах здоровья – 12,3 лет, школах с углубленным изучением предметов – 12,6 лет.

Старшие школьники в подавляющем большинстве имеют 3-х разовое питание (82,4% среди школьников-мальчиков и 79,6% среди школьниц-девочек).

Среди школьников-мальчиков 73,5% питаются дома и в школьной столовой, 23,5% – только дома. Среди школьниц-девочек показатели составили 63,0% и 20,4%, соответственно. 16,7% девочек приносят еду из дома.

Перерывы в приеме пищи выше 5-6 часов отмечались у 64,7% опрошенных школьников-мальчиков и 75,9% школьниц-девочек. Более половины мальчиков-школьников указали на наличие позднего ужина (за 2 часа и менее до начала сна) – 55,9% и 46,3% школьниц-девочек.

У школьников отмечается нерегулярное питание: отсутствие регулярного питания отметили 20,6% школьников-мальчиков и 24,1% школьниц-девочек. Горячее питание 2 раза в день и чаще получают 70,6% школьников-мальчиков и 72,2% школьниц-девочек. Отсутствие горячего питания было выявлено у 3,7% школьниц-девочек.

Частое употребление в пищу острых, соленых и копченых блюд указали 61,8% школьников-мальчиков и 42,6% школьниц-девочек.

Каждый день свежие овощи и фрукты получают 52,9% школьников-мальчиков, 2-3 раза в неделю – 44,1%; школьницы-девочки – 70,4% и 22,2%, соответственно.

Ежедневное употребление молока и молочных продуктов отметили 58,8% школьников-мальчиков и 66,7% школьниц-девочек. Отсутствие в рационе молочных продуктов наблюдается у 9,3% девочек.

Как минимум раз в день мясо и мясную продукцию употребляют в пищу 50,0%

школьников-мальчиков и 38,9% школьниц-девочек. 1-2 раза в неделю едят мясо 2,9% мальчиков и 14,8% девочек. Совсем не употребляют в пищу мясные продукты 5,6% девочек.

Лучше налажено питание школьников, обучающихся в Школах здоровья, это связано с возможностью питаться в школьной столовой, поскольку в этих организациях питанию уделяется особое внимание.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что влияние на режим дня и образ жизни современных школьников оказывает обучение в Школах здоровья, где проводится работа по формированию ЗОЖ. Поэтому важен опыт работы Школ здоровья по формированию ЗОЖ у школьников непосредственно в образовательной организации [2].

Учитывая все вышеизложенное, можно говорить о том, что в современных условиях актуален поиск эффективных форм формирования установок ЗОЖ у детей, подростков и молодежи [4, 5, 6].

#### **Выводы.**

Из-за длительного использования ИКТ в бюджете времени дня школьников укорачиваются другие режимные моменты: сон, двигательная активность.

У части школьников отсутствует рациональное питание как важный элемент ЗОЖ. Выявлено несоблюдение режима питания, поздний ужин, недостаточное количество приемов пищи, в том числе горячей, длительные перерывы, неправильные пищевые предпочтения.

При поиске эффективных форм формирования установок ЗОЖ у школьников нужно учитывать опыт работы Школ здоровья.

#### **Список литературы**

1. Скоблина Н.А. Использование технологии "Кабинет охраны зрения детей" в образовательной организации / Скоблина Н.А., Добрук И.В., Цамерян А.П., Сапунова Н.О., Цепляева К.В. и др. // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2016. № 2. С. 39-42.
2. Кучма В.Р. Современные направления профилактической работы в образовательных организациях / Кучма В.Р., Милушкина О.Ю., Бокарева Н.А., Скоблина Н.А. // Гигиена и санитария. 2014. Т. 93. № 6. С. 107-111.
3. Баранов А.А. Оценка качества оказания медицинской помощи обучающимся в образовательных организациях / Баранов А.А., Кучма В.Р., Ануфриева Е.В., Соколова С.Б.,

Скоблина Н.А. и др. // Вестник Российской академии медицинских наук. 2017. Т. 72. № 3. С. 180-194.

4. Исаев В.А. Современные основы рационального питания населения / Исаев В.А., Новикова И.И., Ерофеев Ю.В., Стороженко А.Е., Бережной В.Г. и др. // Омск, 2017.

5. Флянку И.П. Гигиеническая оценка фактической двигательной активности школьников / Флянку И.П., Новикова И.И., Ерофеев Ю.В., Истомин А.В., Булацева М.Б. // Вести МАНЭБ в Омской области. 2015. № 2 (7). С. 22-27.

6. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов // М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 2013.- 256 с.

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Acknowledgments.** The study did not have sponsorship.

**Conflict of interests.** The authors declare no conflict of interest.

#### Сведения об авторах

**Скоблина Наталья Александровна**, доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры гигиены ПФ ФГБОУ ВО РНИМУ имени Н.И. Пирогова Минздрава России.

Адрес: 117997, г. Москва, ул. Островитянова, д. 1

Электронная почта: skoblina\_dom@mail.ru

SPIN-код: 4269-6361

ORCID: 0000-0001-7348-9984

**Skoblina Natalia Aleksandrovna**, MD, Professor of the Department of Hygiene of Pediatric faculty – Pirogov Russian National Research Medical University (RNRMU)

Address: 117997, Moscow, Ostrovityanova street, 1

**Бокарева Наталия Андреевна**, доктор медицинских наук, доцент кафедры гигиены ПФ ФГБОУ ВО РНИМУ имени Н.И. Пирогова Минздрава России.

Адрес: 117997, г. Москва, ул. Островитянова, д. 1

Электронная почта: nabokareva@rambler.ru

SPIN-код: 3199-3916

**Bokareva Natalia Andreevna**, MD, Assistant professor of the Department of Hygiene of Pediatric faculty – Pirogov Russian National Research Medical University (RNRMU)

Address: 117997, Moscow, Ostrovityanova street, 1

**Татаринчик Андрей Александрович**, аспирант кафедры гигиены ПФ ФГБОУ ВО РНИМУ имени Н.И. Пирогова Минздрава России.

Адрес: 117997, г. Москва, ул. Островитянова, д. 1

Электронная почта: this.charming.man@mail.ru

SPIN-код: 3404-8775

**Tatarinchik Andrey Aleksandrovich**, postgraduate student of the Department of Hygiene of Pediatric faculty – Pirogov Russian National Research Medical University (RNRMU)

Address: 117997, Moscow, Ostrovityanova street, 1

**Булацева Мадина Борисовна**, кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры гигиены ПФ ФГБОУ ВО РНИМУ имени Н.И. Пирогова Минздрава России.

Адрес: 117997, г. Москва, ул. Островитянова, д. 1

Электронная почта: [this.charming.man@mail.ru](mailto:this.charming.man@mail.ru)

SPIN-код: 2465-8218

**Bulcaeva Madina Borisovna, PhD**, Assistant professor of the Department of Hygiene of Pediatric faculty – Pirogov Russian National Research Medical University (RNRMU)

Address: 117997, Moscow, Ostrovityanova street, 1

Статья получена: 04.05.2018 г.  
Принята к публикации: 24.05.2018 г.