

нравственного, интеллектуального, физического развития, актуализировать базовые потребности в саморазвитии, самопознании, мотивации на здоровье.

Психологическое сопровождение и мониторинг здоровья позволили стабилизировать показатель общей заболеваемости, улучшить показатели психического, физического здоровья, снизить количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Произошли изменения в установке на собственное здоровье всех участников образовательного процесса.

### ***Образ жизни и состояние здоровья школьных учителей островов Шикотан и Парамушир (Сахалинская область)***

**Пасюков П.Н., Кокорина О.Р.**  
Сахалинский государственный университет,  
г. Южно-Сахалинск

Сахалинская область единственная островная область в Российской Федерации. Основу ее составляет остров Сахалин – крупнейший в России (76,6 тыс. кв. км.) с прилегающими к нему островами и Курильские острова.

Курильские острова – это совершенно особый мир, столь своеобразны их физические и биологические характеристики, экономические и демографические показатели, относительная оторванность от материка сказывается на их флоре и фауне, а также экономическом и социальном равновесии. Особую остроту жизни населения Южных Курил придают политические притязания Японии на «северные территории».

Лабораторией региональных образовательных систем и педагогических технологий Сахалинского государственного университета (руководитель – д.п.н., профессор П.Н. Пасюков) было проведено исследование образа жизни и состояния здоровья школьных учителей на Южных Курилах (о. Шикотан - п.п. Крабозаводское, Малокурильское с населением 1800 человек) и Северных Курилах (о. Парамушир - г. Северо – Курильск с населением 2590 человек). Всего было опрошено 25 педагогов (женщин - 20, мужчин – 5). Средний возраст - 45,3 года.

Результаты свидетельствуют о высоком уровне заболеваемости среди курильских педагогов. Только 24% опрошенных учителей считают себя здоровыми. При этом из учителей, имеющих те или иные заболевания, две трети болеют два и более раз в году (табл.1).

Таблица 1

*Состояние здоровья и частота заболеваемости учителей общеобразовательных школ Южно-Курильского и Северо-Курильского районов*

№ п.п.	Исследуемые параметры	Населенные пункты		
		п.Малокурильское (n=10)	п.Крабозаводское (n=8)	г.Северо-Курильск (n=7)
1.	Считают себя здоровыми	5	1	-
2.	Отмечают нарушения в состоянии здоровья	4	7	7
3.	Болеют 1 раз в год	2	4	1
4.	Болеют 2 раза в год	2	2	4
5.	Болеют более 2 раз в год	3	-	1

Общее число дней проведенных на больничном учителями в целом незначительно, а учителя стараются справляться с недугами не прерывая профессиональной деятельности (табл. 2).

Таблица 2

*Продолжительность болезни учителей общеобразовательных школ Южно-Курильского и Северо-Курильского районов*

№ п.п.	Продолжительность болезни	Населенные пункты		
		п.Малокурильское (n=10)	п.Крабозаводское (n=8)	г.Северо-Курильск (n=7)
1	1 неделя	3	6	-
2	2 недели	2	2	4
3	Более 2 недель	2	-	2
4	Общая заболеваемость в учебном году (дней)	110	14	45

В структуре заболеваемости учителей преобладают заболевания органов дыхания. За ними следуют заболевания нервной системы и сердечно - сосудистые заболевания. При этом отдельные учителя отмечают у себя наличие двух и более заболеваний одновременно (табл.3).

Отмечается сходные характеристики при оценке сезонного характера заболеваемости учителей п. Малокурильское - октябрь-апрель, п. Крабозаводское - март-май, г. Северо - Курильск - октябрь-декабрь и март-май, что в целом совпадает с неблагоприятными периодами года.

Таблица 3

*Структура заболеваемости учителей общеобразовательных школ Южно-Курильского и Северо-Курильского районов*

№ п.п.	Структура заболеваемости	Населенные пункты		
		п.Малокурильское (n=10)	п.Крабозаводское (n=8)	г.Северо-Курильск (n=7)
1.	Сердечно-сосудистые заболевания	2	2	3
2.	Пищеварительные заболевания	2	2	1
3.	Нервные заболевания	2	3	3
4.	Заболевания органов дыхания	5	3	2
5.	Ожирение различной степени (избыточный вес)	2	3	6
6.	Другие заболевания	3	1	-

По мнению респондентов, факторами, отрицательно влияющими на их здоровье являются: слабая медицинская помощь, погодно-климатические, материальные (доходы растут медленнее, чем потребительские расходы) и жилищно-бытовые условия, нервные перегрузки, отсутствие возможностей для полноценного летнего отпуска и санаторно-курортного лечения. Среди факторов заболеваемости учителя отмечают условия труда, в частности низкий температурный режим в учебных помещениях в зимний период. Это связано с тем, что учебный процесс организован в ветхих, приспособленных помещениях, а капитальные здания школ п.п. Малокурильского и Крабозаводского, разрушенные землетрясением 1994 года, не восстанавливаются. В лучшем положении находятся учащиеся и учителя начальных классов школы п. Крабозаводского, которые занимаются в учебном модуле, построенном японцами в рамках программы оказания гуманитарной помощи.

Ряд учителей школы п. Малокурильского в качестве фактора заболеваемости ссылаются на двухсменную работу. Это те учителя, которые совмещают работу в обеих школах о. Шикотана, так как отделу образования Южно-Курильского района трудно своими силами организовать обучение по всему диапазону дисциплин, предусмотренных учебным планом и обеспечить учебный процесс в островных школах необходимым количеством учителей, особенно в узкоспециализированных областях (табл. 4).

Таблица 4

*Факторы заболеваемости учителей общеобразовательных школ Южно-Курильского и Северо-Курильского районов*

№ п.п.	Факторы заболеваемости, связанные с условиями труда	Населенные пункты		
		п.Малокур ильское (n=10)	п.Крабоза водское (n=8)	г.Северо- Курильск (n=7)
1.	Низкий температурный режим учебных помещений	5	2	2
2	Нерациональное питание	7	5	1
3	Двухсменная работа	4	1	-
4	Неудобное расписание	-	1	-
5	Другие	1	1	4

Особо остро обстоит проблема нерационального питания учителей, которую отмечают более половины респондентов. В структуре питания преобладают рыба и морепродукты, картофель и мучные изделия. В п. Малокурильском, в рационе педагогов, в большей степени, представлены мясные и молочные продукты. В целом структура питания исследуемой группы отражает общий характер компенсации материальных и физиологических затрат населения Курильских островов в связи с работой и проживанием в экстремальных природно-климатических условиях (табл.5).

Таблица 5

*Структура питания учителей общеобразовательных школ Южно-Курильского и Северо-Курильского районов*

№ п.п.	В рационе питания преобладают:	Населенные пункты		
		п.Малокур ильское (n=10)	п.Крабозав одское (n=8)	г.Северо- Курильск (n=7)
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	Мучные продукты	4	3	3
2	Картофель	7	5	4
3	Рыба и морепродукты	7	3	7
4	Фрукты	1	-	-
5	Овощи	2	-	2
6	Мясные продукты	4	1	-
7	Молочные продукты	3	1	1

Показатели употребления табака и алкоголя учителями общеобразовательных школ Южно-Курильского и Северо-Курильского

районов в целом отражают сдержанное отношение учителей к пагубным для здоровья привычкам (табл.6-7).

Таблица 6

*Показатели употребления табака учителями общеобразовательных школ Южно-Курильского и Северо-Курильского районов*

№ п.п.	Показателя употребления табака	Населенные пункты		
		п.Малокур-ильское (n=10)	п.Крабоза-водское (n=8)	г.Северо-Курильск (n=7)
1	Курят от случая к случаю	1	2	-
2	Раньше курил (а), сейчас не курят	-	1	-
3	Не курят	9	5	7

При общем высоком уровне распространения табакокурения и потребления алкоголя среди жителей Курил и, особенно, среди сезонных рабочих, занятых на рыбообработке, школьным учителям удается сохранять статус-кво. В то же время следует отметить наличие определенного числа учителей, умеренно употребляющих алкоголь «по праздникам», что является неотъемлемой частью островной культуры населения Курильского архипелага в целом (табл.7).

Для сохранения и укрепления своего здоровья учителя используют как традиционные, так и нетрадиционные методы самооздоровления: утреннюю гигиеническую гимнастику, приемы психорегуляции, закаливание. В целях регулирования функции пищеварения отдельные педагоги используют систему раздельного питания, детоксикацию. Вместе с тем самостоятельные занятия физической культурой не носят системного характера и занимают незначительное место в бюджете времени учителя.

Таблица 7

*Показатели употребления алкоголя учителями общеобразовательных школ Южно-Курильского и Северо-Курильского районов*

№ п.п.	Показателя употребления алкоголя	Населенные пункты		
		п.Малокур-ильское (n=10)	п.Крабоза-водское (n=8)	г.Северо-Курильск (n=7)
1	Употребляют алкоголь	4	4	5
	- 2-3 раза в неделю	-	-	-
	- по выходным дням	2	-	-
	- только по праздникам	4	4	5
2	Не употребляют алкоголь	6	4	2

Одной из причин этого положения является отсутствие современной спортивной базы для развития физической культуры и спорта на островах. Если в Северо-Курильске для занятий педагогов может быть задействован спортивный зал местной школы, то на о. Шикотане крытые спортивные сооружения, включая школьные спортивные залы, отсутствуют полностью.

Идеи здорового образа жизни и физической активности находят живой отклик в педагогической среде школьных учителей Южно-Курильского и Северо-Курильского районов. Проблемы здоровья являются предметом индивидуальных бесед со школьниками, обсуждения на классных часах. В число физкультурно-спортивных мероприятий, в которых вместе с учащимися принимают участие и педагоги входят лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры, туристические походы (табл. 8).

Таблица 8

*Мероприятия по сохранению и укреплению здоровья школьников в деятельности учителей общеобразовательных школ Южно-Курильского и Северо-Курильского районов*

№ п.п.	Виды деятельности	Населенные пункты		
		п.Малокур ильское (n=10)	п.Крабовав одское (n=8)	г.Северо- Курильск (n=7)
1	Индивидуальные беседы	6	4	6
2	Классные часы	6	6	7
3	Профилактика нарушений осанки	6	8	6
4	Физкультурно-спортивные мероприятия	3	2	3

Вместе с тем как учителя о. Шикотана, так и о. Парамушира отмечают необходимость повышения профессиональной компетентности в вопросах здорового образа жизни и физической активности, использования здоровьесберегающих технологий при обучении школьников в регионах с экстремальными условиями проживания, принятия специальных мер по повышению квалификации в целом. Дело в том, что в силу особенностей транспортной системы области, влияния погодных условий на морские перевозки, отсутствия достаточных финансовых средств на эти цели в самой системе образования, курсы повышения квалификации, организуемые на базе Сахалинского областного института повышения квалификации для курильских педагогов многие годы остаются недоступными.

Вопросы о здоровье вызывают в ряде случаев повышенный уровень тревожности учителей. Это касается, прежде всего, педагогов старшего возраста, которые усматривают в исследованиях опасность для своего профессионального статуса, из-за боязни потерять работу, которая служит им средством для существования в условиях острого дефицита материальных ресурсов.

Результаты состоявшихся исследований позволяют сделать следующие выводы:

1) Курильские учителя отличаются в целом удовлетворительным состоянием здоровья. Высокий уровень заболеваемости среди педагогов, особенно в весенний период года определяется экстремальными природно - климатическими условиями, неудовлетворительной работой учреждений здравоохранения, условиями труда;

2) У педагогов отсутствуют возможности для полноценного летнего отдыха и санаторно-курортного лечения. Законы «о северах» предполагающие компенсации расходов на оплату проезда к месту использования отпуска и обратно выполняются плохо. Имеет место случаи использования школьными учителями отпуска, а затем на протяжении целого ряда лет возмещения расходов в судебном порядке. По этой причине многие курильчане и не рискуют выезжать за пределы области;

3) В педагогической среде отмечается процесс использования как традиционных, так и нетрадиционных средств физической активности и оздоровительных систем для оздоровления учащихся и самооздоровления. Вместе с тем этот процесс сдерживается отсутствием современной спортивной базы, традиций здорового образа жизни курильчан, недостаточным уровнем компетентности учителей в вопросах культивирования ценностей физической культуры среди населения.

Исследования в целом носят инициативный характер и предприняты на средства самих исследователей. Вместе с тем, для эффективного изучения всего многообразия факторов, влияющих на образ жизни и здоровье населения Сахалинской области, использования широкого диапазона возможностей Курильского архипелага в оздоровлении школьников и школьных учителей необходимы комплексные научные исследования с финансированием из федерального и местных бюджетов, а также внебюджетных фондов.