

ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Аннотация: В статье представлены факторы оказывающие влияние на уровень здоровья современных детей и подростков, обучающихся в общеобразовательных учреждениях. Рассматриваются варианты решения укрепления и профилактики здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях.

Ключевые слова: состояние здоровья, заболевания, укрепления здоровья, профилактика.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно связаны с состоянием здоровья детей, подростков, молодежи. В начале третьего тысячелетия человеческое общество столкнулось с рядом глобальных проблем, обусловленных изменением ритма и образа жизни современного человека, информационными и психо-эмоциональными перегрузками, разрушением гармонической связи человека с Природой, нарастанием экологической загрязненности, изменением характера питания и т.д.

Анализ состояния здоровья населения России по данным официальной статистики и результатам эпидемиологических исследований, показывает, что оно намного хуже, чем в большинстве индустриально развитых стран, и следует ожидать его дальнейшего ухудшения, если существенно не будут изменены в благоприятном направлении условия, влияющие на здоровье. Здоровье будущего поколения в наших руках, если мы не воспитаем в наших детях культуру здорового образа жизни, то это может губительно повлиять на нашу нацию и на здоровье последующих поколений.

В процессе онтогенеза детский и подростковый период, от 0 до 17 лет, является чрезвычайно напряженным периодом морфофункциональных перестроек, что должно учитываться при оценке формирования здоровья. Одновременно этот возрастной период характеризуется влиянием целого ряда социальных условий и частотой их смены (ясли, сад, школа, профессиональное обучение, трудовая деятельность).

Детское население подвергается воздействию многообразных факторов окружающей среды, многие из которых рассматриваются в качестве факторов риска развития неблагоприятных изменений в организме. Определяющую роль в возникновении отклонений в состоянии здоровья детей и подростков играют три группы факторов:

1. Факторы, характеризующие генотип популяции («генетический груз»);
2. Образ жизни;
3. Состояние окружающей среды.
4. Гигиенические условия.

Социальные и средовые факторы действуют не изолированно, а в сложном взаимодействии с биологическими, в том числе наследственными, факторами. Это обуславливает зависимость заболеваемости детей и подростков как от среды, в которой они находятся, так и от генотипа и биологических закономерностей роста и развития.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения в формировании состояния здоровья вклад социальных факторов и образа жизни составляет около 40%, факторов загрязнения окружающей среды – 30% (в том числе собственно природно-климатических условий – 10%), биологических факторов – 20%, медицинского обслуживания – 10%. Однако эти величины являются усредненными, не учитывают возрастных особенностей роста и развития детей, формирования патологии в отдельные периоды их жизни, распространенности факторов риска. Роль тех или иных социально-генетических и медико-биологических факторов в развитии неблагоприятных изменений в состоянии здоровья различна в зависимости от пола и возраста индивидуума.

На состояние здоровья детей оказывают влияние отдельные факторы:

1. Медико-биологические факторы риска периода беременности и родов матери: возраст родителей на момент рождения ребенка, хронические заболевания у матери во время беременности, прием в течение беременности различных препаратов, психотравмы во время беременности, осложнения беременности (особенно гестозы второй половины беременности) и родов и пр.;

2. Факторы риска раннего детства: масса тела при рождении, характер вскармливания, отклонения в состоянии здоровья на первом году жизни и пр.;

3. Факторы риска, характеризующие условия и образ жизни ребенка: жилищные условия, доход и уровень образования родителей (в первую очередь матерей), курение родителей, состав семьи, психологический климат в семье, отношение родителей к реализации профилактических и лечебных мероприятий.

При оценке вклада отдельных факторов, составляющих социально-гигиеническую группу, необходимо помнить, что их роль различна в разных возрастных группах.

В возрасте до 1 года среди социальных факторов решающее значение имеют характер семьи и образование родителей. В возрасте 1-4 лет значение этих факторов уменьшается, но все еще остается достаточно значимым. Однако уже в этом возрасте увеличивается роль жилищных условий и дохода семьи, содержания животных и курения родственников в доме. Важен такой фактор, как посещение ребенком дошкольного учреждения. Наибольшее значение он имеет именно в возрастной группе 1-4 года. В школьном возрасте наибольшее значение имеют факторы внутрижилищной, в том числе, внутришкольной среды, которые составляют 12,5% в начальных классах, а к окончанию школы – 20,7%, т.е. возрастают почти в 2 раза. В то же время вклад социально-гигиенических факторов за этот же период роста и развития ребенка снижается с 27,5% при поступлении в школу до 13,9% в конце обучения.

Среди биологических факторов во всех возрастных группах детей основными факторами, оказывающими наибольшее влияние на заболеваемость, являются заболевания матери во время беременности и осложнения течения беременности. Поскольку наличие осложнений в родах (преждевременные, запоздалые, стремительные роды, родовая слабость) может привести к нарушению состояния здоровья в дальнейшем, это позволяет также расценивать их факторы риска.

Для каждого возраста характерно преобладание тех или иных факторов риска, что определяет необходимость дифференцированного подхода к оценке роли и вклада факторов, планированию и осуществлению профилактических и оздоровительных мероприятий.

Объективно исследовать факторы, влияющие на здоровье детей и подростков, наиболее целесообразно с помощью специальных формализованных карт, анкет и т.д.

Именно здоровье — это важнейшая составляющая счастливой и долгой жизни. Поэтому каждый человек должен с детства заниматься укреплением здоровья всеми возможными способами. На сегодняшний день укреплением физического здоровья детей начали активно заниматься школы. Именно в школе дети приблизительно с 7 до 17 лет проводят основное свое время в будние дни. Поэтому так важно, чтобы педагоги не забывали об укреплении здоровья школьников в течении учебного года. Как показывает практика, именно выпускники тех заведений, в которых практикуются различные мероприятия по укреплению психологического и физического здоровья, оказались наиболее успешными и смогли добиться большего в дальнейшей взрослой жизни. В настоящее время все больше школ стали

задумываться об этом вопросе. Это благоприятные изменения, которые обязательно должны поддерживаться государством.

Ученые доказали, что выполняемые в перерывах между уроками хотя бы самые простейшие упражнения позволяют почти в два раза снизить вероятность заболевания ребенка, а также способствуют повышению успеваемости. Например, когда ребенок просто встает из-за парты, расправляется его спина и ноги, раздражаются рецепторы мускулатуры конечностей и туловища, стенок кровеносных сосудов, перераспределяются нагрузки на кости и мышцы. Кроме того, в этот момент происходит активация различных психических процессов, а также внимания и памяти. Даже просто переминаясь с ноги на ногу, ребенок попеременно стимулирует и активизирует деятельность обоих полушарий. Поэтому в учебный процесс обязательно должны быть включены оздоровительные физкультурные мероприятия. И это касается не только соответствующих уроков, но еще и специально выделенных «минуток здоровья». Например, для учеников младших классов полезно проводить утреннюю зарядку, например, перед самым первым уроком. Конечно, в обязательную школьную программу должны входить и занятия физкультурой с грамотным опытным педагогом. Проходят они не только в спортивном зале, но также и на улице (в том числе и в зимнее время). Важной составляющей здоровья является и правильное питание. От него также зависит очень многое. Заботиться об этом также должна, в том числе и школа. В первую очередь необходимо организовать правильные вкусные, полезные и разнообразные обеды для учеников.

Укрепление и профилактика здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях является важной частью учебного процесса и не надо забывать про факторы, влияющие на уровень здоровья, всегда нужно следить за образом жизни детей и подростков, не забывать про нормы гигиены. Именно школа должна помочь осознать детям и молодежи идеи здоровой.

Библиографический список

1. Лисицын, Ю. П. Концепция факторов риска и образа жизни // Здоровоохранение РФ. - 1998. - № 3. - С. 49-52.
2. Баранов, А. А., Кучма В. Р., Сухарева Л. М. Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании // Вестник РАМН. – 2009. – № 5. – С. 6–11.
3. Фарино Н. В. Стратегия формирования здоровья школьников: комплексный подход / Н. В. Фарино /— 2007. — № 1. — С. 3-6.
4. Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. Учебное пособие 2013. — №3.— С. 4-8.
5. Калмыкова А.С. //Под ред. Калмыковой А.С// Основы формирования здоровья детей./Издательство ГЭОТАР-Медия/— 2015. —С.10-12.