

Особливості життєдіяльності підлітків – учнів аграрних ліцеїв у зв'язку з проблемою формування здорового способу життя

Богачова Ольга Сергіївна, асистент кафедри гігієни та екології №1 Харківського національного медичного університету

Здоров'я дітей і підлітків – це найважливіша характеристика благополуччя суспільства та держави. При оцінці здоров'я дітей і підлітків визначаються фізичний, розумовий, функціональний розвиток в різні вікові періоди, соціальна адаптація до постійних змін умов оточуючого середовища, рівень неспецифічної резистентності та імунного захисту. Саме умови життєдіяльності дітей та підлітків мають визначальний вплив на процеси росту і розвитку, а також на стан здоров'я.

Згідно стратегії ВООЗ, одним з найважливіших факторів ризику, що впливають на здоров'я, є спосіб життя. Неприятливі зміни стану здоров'я молоді, що навчається поряд з об'єктивними причинами, обумовлюються недоліками в системі формування, збереження і зміцнення здоров'я, а розповсюдженість серед молоді випадків алкоголізму, наркоманії, токсикоманії, венеричних захворювань, ВІЛ інфекції та СНІД свідчить про відсутність в неї пріоритетної спрямованості на збереження і зміцнення здоров'я та недостатньо високий рівень мотивації здорового способу життя.

Поряд з тим, перехід підлітків із загальноосвітньої школи в освітні установи професійно-технічної освіти супроводжується зміною звичного для них режиму дня, в першу чергу режиму навчальних занять, збільшенням загального та учбового навантаження, принциповою зміною характеру діяльності (збільшується частка фізичної праці та виникають передумови контакту з несприятливими факторами виробничого середовища).

Саме тому особливу значимість набувають дослідження поширення навичок здорового способу життя серед учнівської молоді.

В нашому дослідженні приймали участь підлітки, що освоюють аграрні спеціальності на базі Одноробівського професійного аграрного ліцею. Дослідження проводилося шляхом тестування за допомогою опитувальника «Спосіб життя» з розрахунком таких показників, як психологічний мікроклімат, рухова активність, режим дня, харчування та особиста гігієна.

Було встановлено, що підлітки – учні аграрного ліцею мали певні особливості умов життєдіяльності. Значна кількість опитаних оцінювали психологічний мікроклімат у сім'ї та колективі як оптимальний (від 20% до 45,7%). Досить високі показники (94,3%) виявились при оцінці навичок особистої гігієни. За шкалою харчування у більшості опитаних відмічались середні показники (54,3%), і тільки 17,1% оцінили його “нижче середнього”. Значно більша кількість підлітків мали грубі порушення та незадовільну організацію режиму праці та відпочинку (від 8,6% до 37,1%).

Також незадовільною виявилась рухова активність переважної кількості підлітків: майже 65,7% респондентів дали “низьку” оцінку та “нижче середнього”, і тільки 9% високо оцінили свою активність.

Таким чином, дослідження показало, що факторами ризику у життєдіяльності підлітків, що освоюють аграрні професії, є порушення ними режиму рухової активності, нераціональне харчування та недотримання оптимального режиму праці та відпочинку, що

здатне негативно впливати на функціональний, психоемоційний стан та здоров'я підлітків, особливо протягом перших років навчання.

Гігієнічна оптимізація умов навчання підлітків, що навчаються у професійних аграрних ліцеях, повинна бути, спрямована на збільшення рухової активності ліцеїстів, дотримання ними вимог раціонального харчування, оптимізацію режиму праці та відпочинку.