



## Самооценка здоровья и образа жизни детей старшего школьного возраста

Выполнил: ординатор 2 года  
кафедры госпитальной педиатрии  
с курсом неонатологии ФДПО  
Дубровина Ю.А.,  
студент 1 курса лечебного факультета,  
Плескачевский А.В.

Научный руководитель: к.м.н., доцент Плескачевская Т.А.

### Актуальность

Подростковый возраст – это не только период жизни, когда люди особенно уязвимы к определенным проблемам со здоровьем, но и время, когда формируется критическое поведение, которое будет влиять на здоровье в будущем.

#### Цель исследования:

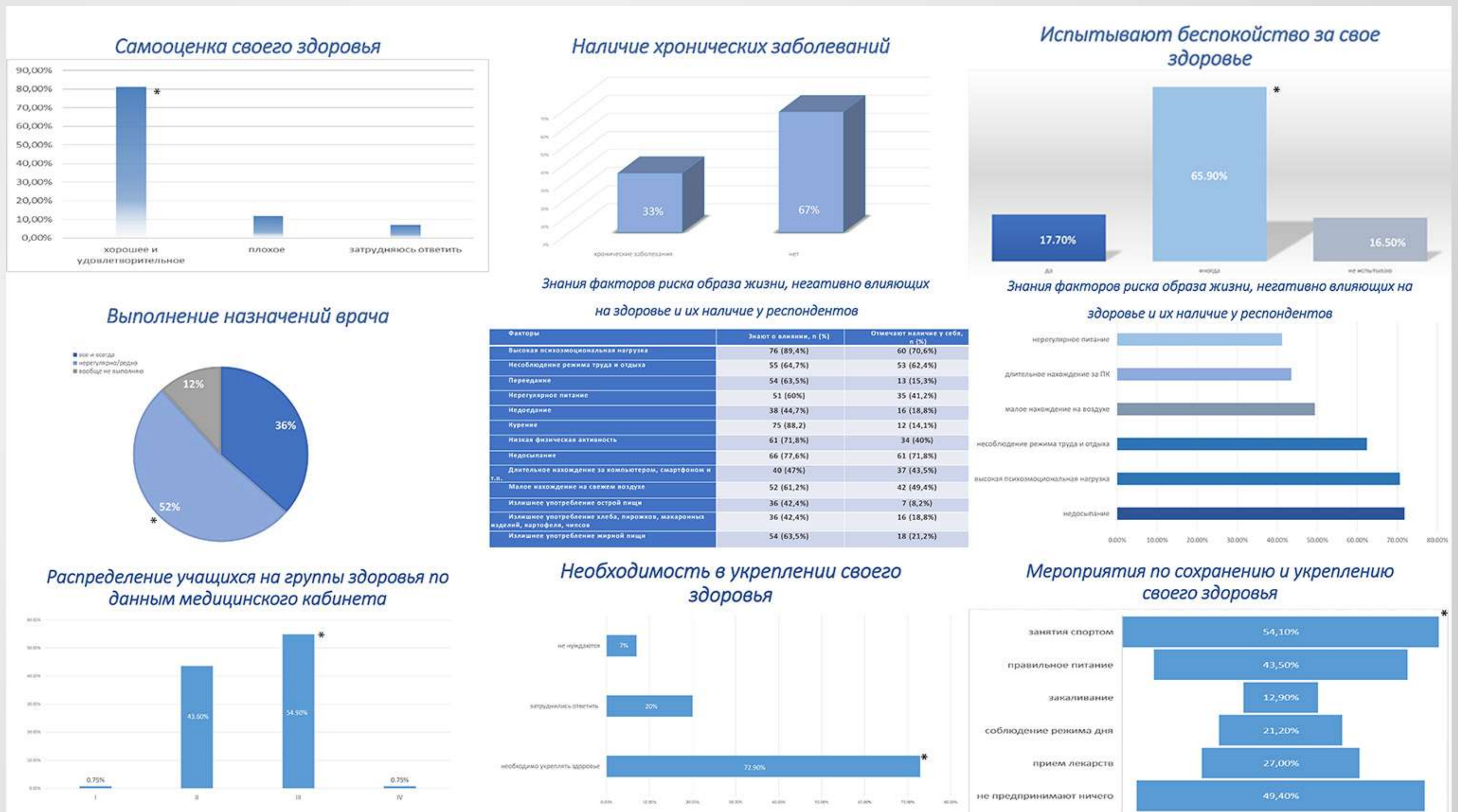
изучить самооценку здоровья и образа жизни учащихся 10-х классов МБОУ «Смоленская Школа №33» (МБОУ "СШ №33").

#### Материалы и методы исследования:

анкетирование учеников 10-х классов МБОУ «СШ №33», проводимое анонимно, 85 человек (67% от всех десятиклассников). Из них 49 человек (58%) - девочки, 36 (42%) - мальчики. Возраст участников исследования - 16 - 17 лет. Факт заполнения анкеты расценивался как согласие на участие в исследовании. Статистическая обработка материала проводилась использованием программы Microsoft Excel.

#### Задачи:

- 1) Составить анкету для изучения самооценки подростками своего здоровья и образа жизни, информированности о факторах риска образа жизни, негативно влияющих на здоровье и их наличии в жизни старшеклассников, провести анкетирование учащихся 10-х классов МБОУ «СШ №33».
- 2) Изучить самооценку здоровья и образа жизни, информированность о факторах риска образа жизни, негативно влияющих на здоровье у выбранной группы учеников.
- 3) Проанализировать результаты, оценить распространённость некоторых факторов риска образа жизни, негативно влияющих на здоровье в среде старшеклассников МБОУ «СШ №33».



\* - P < 0, 0,5 (точный критерий Фишера (двусторонний))

### Выводы:

1. Большинство опрошенных оптимистично оценивают свое здоровье, несмотря на наличие хронических заболеваний. Завышенная самооценка своего здоровья приводит к тому, что многие подростки ничего не предпринимают для укрепления здоровья, не стремятся исключить из образа жизни вредные факторы, не выполняют в должной мере назначения врачей при необходимости.
2. Старшеклассники, участвовавшие в исследовании, недостаточно осведомлены о наиболее распространенных факторах риска образа жизни, негативно влияющих на здоровье человека, многие отмечают их наличие у себя, достаточно часто имеет место сочетание нескольких факторов.
3. Наиболее часто у респондентов выявляются такие факторы как неправильное питание, неправильный образ жизни, ряд из них имеет опыт употребления алкогольных напитков, курит. Всё это создаёт условия для формирования различных неинфекционных заболеваний, прежде всего пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой и нервной систем.
4. Результаты проведенного исследования говорят о необходимости информирования старшеклассников о факторах риска образа жизни, негативно влияющих на здоровье человека, с целью снижения заболеваемости подростков неинфекционной патологией, ассоциированной с ними.