**Анализ и оценка знаний об аспектах здорового образа жизни у школьников восьмых классов г. Тюмени, принявших участие в профилактическом проекте интерактивного ситуационного обучения «Я вырасту здоровым»**

**г. Тюмень, 2020**

В рамках основных задач региональной целевой программы «Формирование здорового образа жизни и профилактика неинфекционных заболеваний населения в Тюменской области» на 2018-2025 годы, специалисты Регионального центра общественного здоровья ГАУЗ ТО «Многопрофильный консультативно – диагностический центр» в 2019-2020 учебном году в рамках профилактического проекта интерактивного ситуационного обучения «Я вырасту здоровым» провели занятия со школьниками восьмых классов.

За 2019-2020 учебный год в проекте «Я вырасту здоровым» приняли участие более 1000 учащихся восьмых классов из 24 гимназий и общеобразовательных школ города Тюмени и Тюменской области.

Занятия, направленные на популяризацию культуры здоровьесбережения среди учащихся восьмых классов общеобразовательных школ города Тюмени, проводились по - квартально по четырем основным тематикам:

1. Вита-бокс «Это просто»: правила здорового образа жизни».

2. Вита-бокс: «Стать героем может каждый»: правила оказания первой медицинской помощи».

3. Вита-бокс «Сохранить и приумножить»: правила ухода за собой».

4. Вита-бокс «Три П»: правила полезного питания».

В четвертой четверти 2019-2020 учебного года, в связи с карантинными мероприятиями по коронавирусной инфекции, Вита-бокс «Три П»: правила полезного питания» ученики проходили дистанционно.

По результатам реализации профилактического проекта интерактивного ситуационного обучения «Я вырасту здоровым» было проведено анкетирование данной категории участников с целью оценки знаний об аспектах здорового образа жизни, в том числе для:

- оценки качества предоставления информации учащимся восьмых классов специалистами;

- определение уровня информированности подростков по вопросам здорового образа жизни.

**Цель исследования**: оценить уровень полученных знаний об аспектах здорового образа жизни у учащихся восьмых классов средних общеобразовательных учреждений г. Тюмени.

**Выборка исследования:** не менее 400 учащихся восьмых классов.

**Метод исследования**: онлайн опрос на платформе Google Формы.

В анкетировании приняли участие 482 ученика восьмых классов средних общеобразовательных учреждений города Тюмени. Онлайн опрос проводился с 13 апреля 2020 года по 15 мая 2020 года на платформе Google Формы.

Вопросы в анкете разделены на блоки в соответствии с темами занятий. Полный текст анкеты с верными ответами представлен в Приложении.

**Блок вопросов о питании**

Блок вопросов о питании включает в себя информацию о питательных веществах и принципах их усвоения, об устройстве пирамиды питания, а также наиболее актуальный среди подростков вопрос об употреблении фастфуда. Вся информация предоставляется ученикам в формате интерактивного занятия под названием Вита-бокс «Три П»: правила полезного питания».

Большинство респондентов верно ответили на вопрос, представленный на рисунке 1, что предполагает выстроившееся понимание взаимосвязи фастфуда с быстрым возникновением чувства голода после его употребления в пищу.

Следующие три вопроса (рис. 2, рис. 3, рис. 4) демонстрируют сформированное понимание учащимися работы питательных веществ в организме человека. На все вопросы большинство участников анкетирования ответили верно. Понимание механизма влияния сбалансированного потребления питательных веществ, и их роли в организме формирует привычку питаться полезной пищей. Правильное сбалансированное питание, в свою очередь, благополучно влияет на развитие организма, а также на профилактику различных заболеваний, например, таких как заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и т.д.

Для того чтобы видеть, выработано ли у учеников понимание устройства системы правильного питания в соответствии с пирамидой питания, был предложен вопрос, представленный на рисунке 5:

Больше половины участников анкетирования ответили верно, несмотря на то что вопрос был не простой. Действительно, есть мнение, что необходимо питаться сбалансированно, употребляя продукты с каждого яруса пирамиды в одинаковом количестве. В интерактивных занятиях с учениками специалисты Регионального центра общественного здоровья заостряют внимание на ошибочности этого положения, делая акцент на принципе устройства пирамиды питания. По данному вопросу можно видеть, что усвоение принципа работы пирамиды питания у участников анкетирования сложилось.

Таким образом, блок вопросов о питании позволяет отметить высокий уровень информированности подростков о правилах здорового питания. На основании того, что вопросы имеют конкретную тематику, по количеству правильных ответов можно сделать вывод, что у учеников сформировано не поверхностное, а глубинное представление о важности и принципах здорового питания.

**Блок вопросов о курении**

Блок вопросов о курении включает в себя вопросы о составе табачной продукции, ее влиянии на организм, в том числе на молодой. Также, на интерактивном занятии обсуждаются последствия употребления табака, включая электронные сигареты, кальяны и содержащие табак вещества, такие как насвай. Интерактивное занятие было разработано при участии врача психиатра-нарколога и психолога, и основной его принцип – выстроить у подростков логическое понимание того, что употребление табачной продукции несет вред и пагубно влияет на организм.

Вся информация предоставляется ученикам в формате интерактивного занятия под названием Вита-бокс «Это просто!»: правила здорового образа жизни».

Вопросы блока о курении оказались не простыми для участников анкетирования. Верный ответ на первый вопрос данного блока, представленный на рисунке 6, дало наименьшее количество учеников.

Можно предположить, что ученики не акцентировали внимание на вопросах о составе сигарет, были не внимательны к лекторам. Также, возможно, материал занятия нуждается в корректировке.

Вопрос, представленный на рисунке 7, был достаточно сложным и лишь 18,7% внимательных участников дали правильные ответы. Можно допустить, что низкий процент, верно, ответивших участников, связан с невнимательным чтением вопроса: заболевание, которое чаще всего проявляется у курильщиков, по статистике – рак легких. Однако здесь вопрос был про молодых курильщиков, что, возможно, респонденты не приняли во внимание.

Однако, на занятии демонстрируются видеоматериалы с реальной историей 19-летней девушки, которая рассказывает, как лично столкнулась с заболеванием - раком гортани. Согласно статистике, действительно, рак гортани является одним из самых часто возникающих заболеваний у молодых людей, употребляющих табачную продукцию.

Последний вопрос блока о курении на рисунке 8 был одним из самых простых. При разборе состава сигареты и обсуждения, как каждый его компонент влияет на организм человека, ученикам разъясняется, что никотин, прежде всего, вызывает табачную зависимость. 80,2% учеников верно ответили на вопрос анкеты.

Таким образом, количество верных ответов в блоке вопросов о курении позволяет предположить определенные трудности в усвоении данной тематики. Они могут быть связаны с несколькими причинами, например: неактуальность данной тематики у определенных учеников, непонимание значимости данной информации для каждого ученика. Возможно, материал нуждается в упрощении и не заострении внимания на тонкостях и нюансах формирования табачной зависимости.

Данные анкетирования рассмотрены сотрудниками Регионального центра общественного здоровья и являются важным показателем для корректирования программы. С учетом количества верных ответов в блоках вопросов другой тематики, схожих по интерактивному формату, можно сделать вывод о сложности понимания данной темы учениками. Следовательно, материал нуждается в упрощении для доступности усвоения.

**Блок вопросов о гигиене**

Блок вопросов о гигиене включает в себя вопросы, связанные с уходом за телом, волосами, ногтями, кожей и зубами. Также с учениками обсуждаются особенности различных косметических вмешательств – татуажа, пирсинга, татуировок.

Вся информация предоставляется ученикам в формате интерактивного занятия под названием Вита-бокс «Сохранить и приумножить»: правила ухода за собой».

Один из основных вопросов, касающихся ухода за волосами представлен на рисунке 9:

Большинство участников ответили верно, что демонстрирует понимание принципов ухода за волосами и особенностей, которые происходят с ними при мытье.

Следующий, часто задаваемый учениками вопрос, который специалисты Регионального центра проговаривают особенно внимательно, высыпания на коже и акне. Учитывая подростковый возраст слушателей, нужно донести факт того, что высыпания – это нормально, но до определенного момента. В подростковый период кожа вырабатывает больше кожного сала, что связано с гормональной перестройкой организма. Важно, чтобы подростки понимали, до какого момента они могут ухаживать за своей кожей обычными средствами, а когда необходимо обратиться к врачу.

Больше половины учеников ответили на предложенный вопрос, представленный на рисунке 10, верно.

На следующий вопрос, отображенный на рисунке 11, преобладающее большинство учеников ответили верно. Можно предположить, что информация об использовании антисептических средств была усвоена. Ученикам разъясняется, что антисептические средства, в составе которых имеется спирт, уничтожают все бактерии на коже человека, включая необходимые, так называемые «полезные». Кожа становится сухой и могут появляться трещины. Поэтому, антисептические средства рекомендуется использовать только в тех случаях, если нет возможности вымыть руки.

Вопрос, репрезентированный на рисунке 12, связан с предыдущим, однако имеет отсылки к информации в целом об уходе за телом, в особенности зимой или на солнце. 84,7% учеников дали на него верный ответ.

В вопросе, обозначенном на рисунке 13, подавляющее большинство участников анкетирования дали верный ответ. Это показывает, что ученики запомнили важный материал, связанный с особенностью распространения педикулеза. В частности, что распространение идет не только через расчески, но и через ношение чужой одежды.

Таким образом, количество верных ответов на блок вопросов о гигиене может показывать достаточный уровень усвоенного учениками материала.

**Выводы**

Таким образом, проведенное анкетирование учеников восьмых классов, участвующих в профилактическом проекте интерактивного ситуационного обучения «Я вырасту здоровым» показало, что в результате занятий материал, предоставляемый специалистами Регионального центра общественного здоровья, был усвоен.

Высокий уровень верных ответов на конкретные узконаправленные вопросы может свидетельствовать о сформированном понимании определенных процессов организма, правильном соблюдении личной гигиены, принципах и особенностях правильного питания.

Общий уровень информированности учеников восьмых классов средних общеобразовательных учреждений об аспектах здорового образа жизни составил **64,8%.**

Исходя из низкого количества верных ответов в блоке вопросов о курении, можно предположить низкий уровень освоения материала по данной тематике. Трудности усвоения могут быть связаны с разными причинами, в числе которых: отсутствие интереса к данной теме, ее неактуальность, необходимость сделать материал более доступным и легким для понимания. Возможно, материал является сложным для восприятия школьниками.

В рамках работы с населением по профилактике неинфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения интерактивный проект ситуационного обучения «Я вырасту здоровым» проводится Региональным центром общественного здоровья с 2018 года. Разработанные материалы представляют из себя 4 полноценных интерактивных занятия с наглядными материалами, манекенами, макетами, презентациями и печатной продукцией, которую по окончанию занятия получают подростки.

В данное анкетирование не вошли вопросы по занятию Вита-бокс «Стать героем может каждый»: правила оказания первой медицинской помощи», так как занятие, практически, полностью проходит во взаимодействии подростков с манекеном (проверка наличия признаков жизни, определение сознания, обучение сердечно-легочной реанимации, тактике при кровотечениях и т.д.). Все знания и навыки конкретны и требуют минимальной вариативности.

Созданный проект позволяет повысить информированность подростков об основах здоровьесбережения, сформировать приверженность к ведению здорового образа жизни. Интерактивные занятия помогают подросткам научиться внимательному отношению к себе, к своему окружению, выработать несложные привычки здорового питания, личной гигиены, навыки самопомощи.

В планах Регионального центра общественного здоровья ежегодно проводить данное анкетирование для оценки уровня информированности о здоровом образе жизни среди учащихся восьмых классов, участников проекта «Я вырасту здоровым».

Формирование системы мотивации у населения к ведению здорового образа жизни, включая здоровое питание, защиту от табачного дыма, снижение потребления алкоголя, является одной из основных задач национального проекта «Демография». Успешная реализация проекта позволит увеличить продолжительность жизни граждан.

Приложение

**Фамилию не указывать!**

**Анкета для школьников 8-го класса**

Добрый день, уважаемый участник исследования!

Региональный центр общественного здоровья ГАУЗ ТО «Многопрофильный консультативно-диагностический центр» проводит исследование с целью оценки знаний об аспектах здорового образа жизни у подростков г. Тюмени и Тюменской области. Твои ответы для нас очень важны. Участие в анкетировании добровольное!

**Пример анкеты для учеников восьмых классов по проверке информированности о принципах здорового образа жизни.**

**Питание**

*(правила полезного питания)*

**Почему после употребления фастфуда быстро наступает чувства голода?**

1. Так вкусно, что не замечаю, как съедаю.

2. Быстрые углеводы, которые содержатся в булочке, быстро усваиваются и появляется чувство голода. (+)

3. Потому что в гамбургерах мало мяса, в основном овощи, поэтому насытиться не получается.

**Почему спортсменам положено употреблять с пищей на 25% больше белка?**

1. Потому что спортсмены тратят больше энергии, и калорий расходуется больше.

2. Потому что белок обеспечивает рост мышц. (+)

3. Потому что белковой пищей быстрее насыщаешься.

**Если жиры – полезны, то почему жирное мясо не полезно?**

1. Потому что плохо усваивается организмом.

2. Потому что в этом жире много холестерина. (+)

3. Потому что на процесс переваривания жирного мяса тратится много энергии.

**В чем разница между быстрыми и медленными углеводами?**

1. Медленные углеводы помогают дольше сохранять чувство насыщения, а энергия от быстрых углеводов расходуется быстрее. (+)

2. Энергия медленных углеводов расходуется очень быстро, а от быстрых углеводов – медленно.

3. Все зависит от того, сколько углеводов в продукте: чем меньше – тем они медленнее усваиваются, чем больше – тем они усваиваются быстрее.

**Назовите основной принцип пирамиды питания.**

1. Продуктов, представленных в основании пирамиды, необходимо есть больше, чем продуктов, представленных наверху. (+)

2. Продуктов, представленных на вершине, необходимо есть больше, чем продуктов, представленных в основании.

3. Необходимо так распределять свой рацион, чтобы употреблять все продукты с каждого яруса пирамиды в одинаковом количестве.

**Курение**

*(правила здорового образа жизни)*

**Что обозначается словом «смолы» на табачной продукции?**

1. Никотин.

2. Свечной воск, жидкость от батарейки и еще более 400 токсичных веществ. (+)

3. Табачный деготь, который виден на фильтре в виде коричневого налета.

**Заболевание, которое чаще всего появляется у молодых курильщиков?**

1. Рак легких.

2. Рак гортани. (+)

3. Парадонтоз.

**Что конкретно вызывает табачную зависимость?**

1. Химические вещества в сигарете.

2. Табак.

3. Никотин. (+)

**Гигиена**

*(правила ухода за собой)*

**Как часто нужно мыть голову?**

1. Раз в неделю.

2. Каждый день.

3. По мере загрязнения волос. (+)

**В каких случаях необходимо обратиться к врачу?**

1. Активных высыпаний на коже не более 10.

2. Активных высыпаний на коже от 10 до 40. (+)

3. Активных высыпаний на коже более 40.

**Как часто можно использовать антисептик для рук?**

1. Можно использовать постоянно.

2. Использовать, только если нет возможности помыть руки. (+)

3. Лучше не использовать вообще.

**Почему нельзя допускать сухости и трещин на коже?**

1. В трещины могут попадать бактерии, и начнется воспалительный процесс. (+)

2. После трещин на сухой коже могут оставаться шрамы.

3. В трещины на сухой коже может попадать вода и будет процесс нагноения.

**Чтобы предотвратить риск заражения педикулезом (вши), необходимо:**

1. Не использовать чужую расческу, не носить чужие вещи. (+)

2. Не использовать чужую расческу.

3. Остерегаться уличных животных.

**Благодарим тебя за участие!**