|  |  |
| --- | --- |
|  | РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ГАУЗ ТО «ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА №5» |

**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, 2023**

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 и медицинской профилактики в 2022-2023 учебном году в рамках профилактического проекта интерактивного ситуационного обучения «Я вырасту здоровым» провели занятия со школьниками восьмых классов.

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».

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:** 495 учащихся восьмых классов (МАОУ СОШ№63, МАОУ СОШ№92).

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

В анкетировнии как вначале учебного года в 2022 году, так и в 2023 году приняли участие 495 школьников.

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».

Белки — это главный строительный материал для человеческого организма. Они находятся в мышцах, костях, коже, тканях и даже волосах.

Школьники самостоятельно писали продукты, в которых содержится белок Рис.1. Каждый четвертый опрошенный в 2022 году затруднился ответить на этот вопрос.

**Рис.1 Продукты, в которых содержится белок** *(открытый вопрос)*

Ценность жиров для организма не стоит преуменьшать. Небольшое количество жира - важная часть здорового сбалансированного питания. Это источник незаменимых жирных кислот, которые организм не может производить самостоятельно. В начале проекта 48,1% школьников не смогли самостоятельно ответить о продуктах, содержащих жир.

**Рис.2 Продукты, в которых содержится жир** *(открытый вопрос)*

Энергия для активности и бодрости организма здорового человека всегда поступает с едой. Большую часть энергетической потребности удовлетворяют пищевые продукты, богатые на углеводы. Углеводы традиционно делят на быстрые и медленные.

**Рис.3 Продукты, в которых содержатся углеводы** *(открытый вопрос)*

Больше половины участников анкетирования ответили верно, об основных принципах пирамиды питания (Рис.4). 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 и медицинской профилактики 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.

**Рис. 4 Основные принципы пирамиды питания**

90,9% школьников верно отметили, что медленные углеводы помогают дольше сохранять чувство насыщения, а энергия от быстрых углеводов расходуется быстрее (Рис.5).

**Рис.5 В чем разница между быстрыми (шоколад) и медленными (каша) углеводами?**

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.

В табачной продукции словом «смолы» обозначают свечной воск и еще более 400 токсичных веществ. Количество верных ответов в конце проекта увеличилось (82,5%) (Рис.6).

**Рис.6 Что обозначается словом «смолы» на табачной продукции?**

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. Большинство участников проекта верно ответили на вопрос о возникновении заболевания (92,5%).

**Рис. 7 Заболевание, которое чаще всего появляется у молодых курильщиков?**

При разборе состава сигареты и обсуждения, как каждый его компонент влияет на организм человека, ученикам разъясняется, что никотин, прежде всего, вызывает табачную зависимость. 89,4% учеников верно ответили на вопрос анкеты (Рис.8).

**Рис.8 Что конкретно вызывает табачную зависимость?**

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.

**Рис.9 Как часто нужно мыть голову?**

В два раза увеличилось количество верных ответов по уходу за волосами, после проведенного проекта (89,8%). Мыть голову нужно по мере её загрязнения. У всех разная генетическая предрасположенность к выработке сального секрета.

**Рис. 10 Чтобы предотвратить риск заражения педикулезом (вши), необходимо:**

В 2023 году значительное большинство опрошенных (91,9%) о заражении педикулезом ответили верно (Рис.10). Не рекомендуется носить чужие вещи и пользоваться не своей расческой.

На вопрос почему нельзя допускать сухости и трещин на коже 92,7% школьников отметили верно, что последствием станет воспалительный процесс (Рис.11).

**Рис. 11 Почему нельзя допускать сухости и трещин на коже?**

Количество верных ответов после проекта увеличилось почти в два раза, что свидетельствует о достаточном уровне усвоенного учениками материала (Рис.12).

**Рис. 12 Уровень информированности школьников**

Общий уровень информированности учеников восьмых классов средних общеобразовательных учреждений об аспектах здорового образа жизни составил **87,9%.**

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