

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РОССИЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

Соколова С.Б., Кучма В.Р.

НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков
ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН, Москва, Россия

Контактная информация: Соколова Светлана Борисовна. 105064, Москва, Малый Казенный переулок, д. 5, стр. 5; тел.: (495)917-48-31, e-mail: s-s-b@mail.ru

Курс на здоровый образ жизни и формирование у граждан здоровьесберегающего мировоззрения в настоящее время обозначен в числе основных приоритетов национальной политики Российской Федерации. В деле формирования здорового образа жизни дети являются наиболее перспективной возрастной категорией. Эффективно формировать здоровый образ жизни детей и подростков можно, опираясь на знание реального образа жизни детей определенного пола, возраста, коллектива, для чего необходимо постоянно мониторировать распространенность среди детей факторов риска развития заболеваний и травматизма. Исходя из этого целью данного исследования было оценить происходящие изменения в распространенности факторов риска среди подростков в динамике лет. Объектом анализа явились данные исследований «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья». Из Международных отчетов программы «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» были выбраны следующие показатели: еженедельное и ежедневное курение, употребление еженедельное алкоголя и пива, случаи опьянения, потребление конопли, сексуальное поведение, использование презервативов и противозачаточных таблеток, участие в драках. Каждый показатель рассматривался в динамике лет с 2001 по 2010 г. По результатам сравнительного анализа в динамике лет отмечается тенденция к уменьшению доли подростков 13 и 15 лет, которые еженедельно и ежедневно курят, употребляют алкоголь, пиво, имеющих случаи опьянения, участвующих в драках. Уменьшается процент подростков 15 лет, которые употребляют коноплю, имеют половые сношения. Однако наблюдается высокая распространенность употребления алкоголя и случаев опьянения среди 11-летних, курения и употребления пива среди 11- и 13-летних, драк среди 11-, 13- и 15-летних российских школьников по сравнению со школьниками из других стран, принимавших участие в исследовании.

Ключевые слова: формирование здорового образа жизни; подростки; факторы риска; курение; употребление алкоголя, конопли; сексуальное поведение; драки.

PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE OF RUSSIAN SCHOOLCHILDREN

Sokolova S.B., Kuchma V.R.

Research institute of hygiene and health care of children and adolescents,
Scientific Center of Children's Health, RAMS, Moscow, Russia

Contact: Sokolova Svetlana Borisovna. 5/5 Maly Kazjonny, Moscow, Russia, 105064;
phone: (495)917-48-31, e-mail: s-s-b@mail.ru

The course for a healthy lifestyle and the formation of citizens' healthkeeping world outlook is currently identified as one of the main priorities of the national policy of the Russian Federation. In the formation of a healthy lifestyle children are the most promising age category. An effective formation of a healthy life style of children and adolescents is possible on the base of knowledge of real-life of children of a certain sex, age group, which is necessary to constantly monitor the prevalence of risk factors for children's diseases and injuries. In this connection, the purpose of this study was to evaluate the changes in risk factors among adolescents' dynamics years. The object of the analysis was the studies "Health Behaviour in School-aged Children". We chose the indicators from the Report of the International program "Health Behaviour in School-aged Children", they were the following: a weekly and daily smoking, weekly consumption of alcohol and beer, cannabis use, sexual behaviour, condom and pill use, fighting have chosen. Each indicator was considered in the dynamics of years from 2001 to 2010. According to the results of the comparative analysis of the dynamics of years there was a tendency to reduce the proportion of 13 and 15 year adolescents who weekly and daily smoking, drinking alcohol, beer, having been drunk, fighting. The percentage of 15aged adolescents using cannabis and having sexual intercourse has been reduced. However there is a high prevalence of alcohol use and drunkenness among 11-year-olds, smoking and beer drinking among 11 and 13 year olds, fights among 11, 13, and 15-year-old Russian school compared with the students from other countries participating in the study.

Key words: promotion of healthy lifestyles; adolescents; risk factors; smoking; alcohol; cannabis; sexual behavior; fighting.

Курс на здоровый образ жизни и формирование у граждан здоровьесберегающего мировоззрения в настоящее время обозначен в числе основных приоритетов национальной политики России. В деле формирования здорового образа жизни дети являются наиболее перспективной возрастной категорией. В России формированию культуры здорового образа жизни детей и подростков способствуют: постоянное внимание медиков и педагогов к формированию здорового образа жизни подрастающего поколения; Федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения [1, 2]; школы, содействующие укреплению здоровья [3]; клиники, дружественные к молодежи; широкомасштабные и комплексные кампании в СМИ, так как их проведение серьезным образом влияет на изменение поведения молодежи на менее рискованное с точки зрения сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения [4, 5]. Эффективно формировать здоровый образ жизни детей и подростков можно, опираясь на знание реального образа жизни детей определенного пола, возраста, коллектива, для чего необходимо постоянно мониторить распространенность среди детей факторов риска развития заболеваний и травматизма.

Исходя из этого целью данного исследования было оценить происходящие изменения в распространенности факторов риска среди российских подростков.

Объектом анализа явились данные исследований «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (Health Behaviour in School-aged Children – HBSC) [6-8], являющимися совместными с ВОЗ международными исследованиями, проводимыми во многих странах и регионах Восточной и Западной Европы, Азии и Северной Америки. Исследования в рамках проекта HBSC проводятся каждые четыре года. Инструментом обследования является стандартная анкета. В целевой контингент исследования входят молодые люди, посещающие школу, в возрасте 11, 13 и 15 лет. Для проведения массовых социологических опросов учащиеся выбираются на основе использования групповой выборки, при которой

начальной дискретной единицей является школьный класс или школа. Рекомендованный минимальный размер выборки для каждой из трех возрастных групп – 1500 учащихся.

Из Международных отчетов программы «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» HBSC были выбраны следующие показатели: еженедельное и ежедневное курение, еженедельное употребление алкоголя и пива и потребление конопли, сексуальное поведение, использование презервативов и противозачаточных таблеток, участие в драках. Каждый показатель рассматривался в динамике с 2001 по 2010 г. Использовался метод сравнительного анализа.

Значительная распространенность факторов риска среди подростков во всём мире в настоящее время является актуальной медико-социальной проблемой. Из таблиц 1 и 2 видно, что количество подростков 13 и 15 лет, которые курят еженедельно и ежедневно, как среди девочек, так и среди мальчиков уменьшилось в 2009-2010 гг. по сравнению с 2001-2002 гг., тогда как среди 11-летних значение данного показателя увеличилось. Распространенность еженедельного и ежедневного курения у российских 11- и 13-летних подростков больше по сравнению с их сверстниками из большинства зарубежных стран.

Показателем регулярности употребления алкоголя является еженедельное потребление спиртного. Доля юношей и девушек 13 и 15 лет, еженедельно употребляющих алкоголь, уменьшалась с 2001-2002 гг. по 2009-2010 гг. (табл. 3). Среди 11-летних отмечаются высокие показатели распространенности еженедельного употребления алкоголя по сравнению с другими странами.

Доля подростков 13 и 15 лет, которые употребляли пиво по крайней мере раз в неделю, уменьшалась (табл. 4). Среди 11-летних этот показатель оставался практически неизменным. По сравнению с другими странами по распространенности данного показателя среди 11- и 13-летних Россия входила в первую десятку стран.

Количество учащихся 13 и 15 лет, которые имели не менее двух случаев опьянения, уменьшилось с 2001 по 2009 г. Среди 11-летних

Таблица 1

Доля подростков, которые курят не реже раза в неделю, %

Обзор	11-летние					13-летние					15-летние				
	РФ		Среднее по HBSC*		место РФ	РФ		Среднее по HBSC		место РФ	РФ		Среднее по HBSC		место РФ
	м	д	м	д		м	д	м	д		м	д	м	д	
2001-2002 35 стран**	3	1,4	2	1	10	15	10	9	8	5	27	18	24	23	22
2005-2006 40 стран	5	4	2	1	1	15	16	6	6	2	22	21	18	19	7
2009-2010 38 стран	5	3	1	1	2	8	5	6	5	9	19	15	19	17	18

* Среднее значение по всем странам, принимавшим участие в исследовании «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC)

**Количество стран, принимающих участие в исследовании «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC)

Таблица 2

Доля подростков, которые курят ежедневно, %

Обзор	11-летние					13-летние					15-летние				
	РФ		Среднее по HBSC		место РФ	РФ		Среднее по HBSC		место РФ	РФ		Среднее по HBSC		место РФ
	м	д	м	д		м	д	м	д		м	д	м	д	
2001-2002 35 стран	11	0,3	1	0,4	12	9	7	5	4	4	20	12	18	17	27
2005-2006 40 стран	4	2	1	0	1	11	11	3	3	1	22	15	14	14	7
2009-2010 38 стран	4	1	1	0	2	5	3	3	3	8	15	9	14	12	18

Таблица 3

Доля подростков, употребляющих алкоголь не реже раза в неделю, %

Обзор	11-летние					13-летние					15-летние				
	РФ		Среднее по HBSC		место РФ	РФ		Среднее по HBSC		место РФ	РФ		Среднее по HBSC		место РФ
	м	д	м	д		м	д	м	д		м	д	м	д	
2001-2002 34 стран	7	2	7	3	16	21	13	15	9	7	28	17	34	24	22
2005-2006 40 стран	10	7	7	3	9	18	17	13	9	7	27	21	31	21	22
2009-2010 37 стран	7	5	5	2	7	10	6	10	6	16	13	9	25	17	30

Таблица 4

Доля подростков, употребляющих пиво не менее одного раза в неделю, %

Обзор	11-летние					13-летние					15-летние				
	РФ		Среднее по HBSC		место РФ	РФ		Среднее по HBSC		место РФ	РФ		Среднее по HBSC		место РФ
	м	д	м	д		м	д	м	д		м	д	м	д	
2001-2002 35 стран	4	2	4	1	8	16	10	9	4	5	30	16	26	11	11
2005-2006 40 стран	5	2	3	1	10	10	8	7	3	6	20	13	22	9	16
2009-2010 37 стран	4	2	3	1	7	6	3	6	2	10	9	6	18	7	30

учащихся количество таких детей было высоким по сравнению с другими странами (табл. 5).

Доля 15-летних респондентов, сообщавших о том, что они употребляли когда-нибудь коноплю, составила: у юношей в 2001-2002 гг. – 19%, в

2005-2006 гг. – 17%, в 2009-2010 гг. – 11%; среди девушек соответственно 9%, 13%, 6% (табл. 6).

Раннее начало половой жизни является маркером сексуального здоровья. Подростки 15 лет, имеющие сексуальный опыт, среди

юношей составляли в 2001-2002 гг. – 41%, в 2005-2006 гг. – 44%, в 2009-2010 гг. – 37%; среди девушек – 16%, 24%, и 18% (табл. 7). По данным обзора 2001-2002 гг., средний возраст при первом сексуальном опыте среди 15-летних в России у юношей – 14,7 лет (средний возраст по зарубежным странам, принимавшим участие в исследовании HBSC, был 14 лет), у девушек – 14,2 года (14,3). По данным обзора 2005-

2006 гг. доля подростков, которые использовали презерватив во время последнего полового акта, составляла у юношей 77% (среднее по другим странам – 81%), у девушек – 73% (72%); доля подростков, которые использовали противозачаточную таблетку во время последнего полового акта, составляла у юношей 8% (среднее по другим странам – 17%), у девушек – 9% (26%).

Таблица 5

Доля подростков, имевших не менее двух случаев опьянения, %

Обзор	11-летние					13-летние					15-летние				
	РФ		Среднее по HBSC		место РФ	РФ		Среднее по HBSC		место РФ	РФ		Среднее по HBSC		место РФ
	м	д	м	д		м	д	м	д		м	д	м	д	
2001-2002 35 стран	6	2	4	1	8	24	16	14	8	7	39	29	40	31	17
2005-2006 40 стран	8	6	4	2	1	21	18	13	9	6	38	32	37	30	18
2009-2010 37 стран	6	6	3	1	2	13	12	11	8	12	24	19	34	29	29

Таблица 6

Доля 15-летние подростков, когда-либо употреблявших коноплю, %

Обзор	РФ		Среднее по HBSC		место РФ
	м	д	м	д	
2001-2002 34 стран	19	9	26	19	25
2005-2006 40 стран	17	13	21	16	28
2009-2010 37 стран	11	6	20	15	32

Таблица 7

Доля 15-летних подростков, имевших сексуальный опыт, %

Обзор	РФ		Среднее по HBSC		место РФ
	м	д	м	д	
2001-2002 30 стран	41	16	28	20	10
2005-2006 34 стран	44	24	30	24	5
2009-2010 36 стран	37	18	29	23	17

Проблема насилия среди молодежи вызывает серьезную обеспокоенность в большинстве стран. Наиболее распространенным проявлением межличностного насилия являются драки, которым сопутствуют преднамеренные травмы, часто требующие медицинского вмешательства и госпитализации.

Распространенность драк среди подростков за последние 12 месяцев показана в таблице 8. По сравнению с другими странами Россия входит в первую десятку стран.

Формирование здорового образа жизни детей и подростков должно:

- вестись постоянно, иначе целевые группы быстро переключают свое внимание на другие проблемы;
- включать работу по профилактике раннего табакокурения, алкоголизма, наркомании и формированию активного неприятия этих вредных привычек;
- постоянно корректироваться на основе данных исследований, так как это усиливает эффект воздействия и результативность каждой кампании;
- вестись через широкомасштабные и комплексные кампании в СМИ, так как их

проведение серьезным образом влияет на изменение поведения молодежи на менее рискованное с точки зрения сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Эффективное образование в области здорового образа жизни приведет к переоценке жизненных ценностей, появлению необходимых навыков, изменению поведения и стиля жизни детей и подростков и в результате снижению риска формирования заболеваний.

Таким образом, в динамике 2001–2010 гг. отмечается тенденция к уменьшению доли подростков 13 и 15 лет, которые еженедельно и ежедневно курят, употребляют алкоголь, пиво, имеющих случаи опьянения, участвующих в драках. Уменьшается количество подростков 15 лет, которые употребляют коноплю, имеют половые сношения.

Наблюдается высокая распространенность употребления алкоголя и случаев опьянения среди 11-летних, курения и употребления пива среди 11- и 13-летних, драк среди 11-, 13- и 15-летних у российских школьников по сравнению со школьниками из других стран, принимающих участие в исследовании.

Таблица 8

Доля подростков, участвовавших в драке за последние 12 месяцев не менее трех раз, %

Обзор	11-летние					13-летние					15-летние				
	РФ		Среднее по HBSC		место РФ	РФ		Среднее по HBSC		место РФ	РФ		Среднее по HBSC		место РФ
	м	д	м	д		м	д	м	д		м	д	м	д	
2001-2002 35 стран	37	6	31	5	6	31	8	14	13	4	23	5	12	3	7
2005-2006 41 страна	33	11	28	7	4	28	10	21	7	9	21	7	17	6	10
2009-2010 36 стран	27	6	25	6	6	25	9	20	6	6	18	6	16	5	10

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утвержден Приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373. М.: Просвещение; 2010 (Стандарты второго поколения).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утвержден Приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897. М.: Просвещение; 2011 (Стандарты второго поколения).
3. Кучма В.Р., ред. Школы здоровья в России: принципы и организация работы. Мониторинг развития и эффективность. М.: Просвещение; 2012.
4. Алексеева Е.Г., Баркалова О.Г. Влияние современных информационных технологий на поведение молодежи, ассоциированное с ВИЧ – инфекцией. Российский педиатрический журнал. 2012; 1: 39-42.
5. Алексеева Е.Г., Кучма В.Р. Оценка эффективности средств и каналов массовых коммуникаций в снижении уровня рискованного сексуального поведения подростков и молодежи. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2012; 2: 15-20.
6. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/ 2002 survey [Internet]. Available from: <http://www.euro.who.int/ru>.
7. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2005/ 2006 survey [Internet]. Available from: <http://www.euro.who.int/ru>.
8. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/ 2010 survey [Internet]. Available from: <http://www.euro.who.int/ru>.

Сведения об авторах

Соколова Светлана Борисовна, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН, Москва, Россия

Кучма Владислав Ремирович, член-корреспондент РАМН, доктор медицинских наук, профессор, заместитель директора Научного центра здоровья детей РАМН по научной работе, директор НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН, Москва, Россия

Соколова С.Б., Кучма В.Р. Формирование здорового образа жизни российских школьников. 2013; 3: 27-33.