

ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ АСТРАХАНСКОГО РЕГИОНА

© 2023 Р.Д. Девришов

**ФГБОУ ВО Астраханский государственный медицинский университет Минздрава
России, г. Астрахань**

Контактная информация: Девришов Руслан Девришович. E-mail: memorydb@yandex.ru

Цель: разработка и апробация программы гигиенического воспитания школьников Астраханского региона. **Материалы и методы исследования.** В исследовании приняли участие 272 школьника 1-4 классов различных образовательных организаций Астраханского региона. Была разработана онлайн-анкета для родителей, на вопросы которой ответили 113 респондентов. Статистическая обработка осуществлялась при помощи программного обеспечения Microsoft Office Excel 2019, Statistica 13 PL. **Результаты исследования и их обсуждение.** Программа гигиенического воспитания проводилась совместно со специалистами Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики и включала: 1) Повышение информированности родителей школьников путем размещения информации по вопросам профилактики на официальных сайтах организаций и в родительских чатах, и привлечение их к подписке на данные ресурсы, выступление специалистов в СМИ. 2) Обучение родителей навыкам проведения физкультурминуток в домашних условиях и контролю за рабочей позой школьников. 3) Обучение родителей по вопросам здорового питания школьников. 4) Разработка буклетов для школьников и родителей по профилактике влияния факторов среды обитания на формирование заболеваний. **Заключение.** Результаты исследования позволяют рекомендовать тиражирование предложенной программы гигиенического воспитания младших школьников.

Ключевые слова: младшие школьники, гигиеническое воспитание, здоровый образ жизни, чек-листы, буклеты.

JUSTIFICATION OF THE PROGRAM OF HYGIENE EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN OF THE ASTRAKHAN REGION

© 2023 R.D. Devrishov R.D.

**Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Astrakhan State Medical
University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Astrakhan**

Contact: Devrishov Ruslan Devrishovich. E-mail: memorydb@yandex.ru

Objective: development and testing of the program of hygiene education of schoolchildren of the Astrakhan region. **Materials and methods of research.** The study involved 272 schoolchildren of grades 1-4 of various educational organizations of the Astrakhan region. An online questionnaire for parents was developed, the questions of which were answered by 113 respondents. Statistical processing was carried out using Microsoft Office Excel 2019, Statistica 13 PL software. **Results of the study and their discussion.** The hygiene education program was conducted jointly with specialists from the Regional Center for Public Health and Medical Prevention and included: 1) Increasing awareness among schoolchildren's parents by posting information on prevention issues on the official websites of organizations and in parent chats, and attracting them to subscribe to these resources, and specialists' appearances in the media. 2) Teaching parents the skills of conducting physical education minutes at home and monitoring schoolchildren's working posture. 3) Teaching parents about healthy nutrition for schoolchildren. 4) Developing booklets for schoolchildren and parents on preventing the influence of environmental factors on the development of diseases. **Conclusion.** The results of the study allow us to recommend replicating the proposed hygiene education program for primary school children.

Keywords: primary school children, hygiene education, healthy lifestyle, checklists, booklets.

Ключевыми направлениями гигиенического воспитания школьников в настоящее время являются формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), а также совершенствование компетенций в области укрепления здоровья [1-3].

Многие авторы в своих исследованиях обращают внимание на мотивационный аспект в вопросах ведения ЗОЖ и повышение интереса к участию в программах по гигиеническому воспитанию при помощи актуальных среди учащихся элементов работы. При этом, следует учитывать значимость образовательных организаций в вопросах формирования и сохранения здоровья детей. По этой причине необходима разработка и внедрение программ здоровьесбережения школьников, эффективность которых должна быть научно обоснована [4-13].

Цель: разработка и апробация программы гигиенического воспитания школьников Астраханского региона.

Материалы и методы исследования. В исследовании, проводившемся с помощью онлайн-анкетирования, приняли участие 272 школьника 1-4 классов различных образовательных организаций Астраханского региона (средние общеобразовательные школы, лицеи, гимназии) в возрасте 7-10 лет (120 мальчиков и 152 девочки). Была разработана анкета для родителей, на вопросы которой онлайн ответили 113 респондентов [14, 15].

По методике К. А. Отдельновой было проведено не менее 100 исследований, что обеспечивало 95,0% достоверности полученных результатов.

Критерии включения в исследование: корректно заполненный опросник, наличие заполненного добровольного информированного согласия от родителей (законных представителей) в опроснике, принадлежность к группе младших школьников.

Критерии исключения: неправильно заполненный опросник, отсутствие добровольного информированного согласия, отсутствие принадлежности к группе младших школьников.

Выбор образовательных организаций для проведения исследования осуществлялся из числа тех, администрация и родительский комитет которых одобрили участие в данном исследовании. Выполненное исследование было проведено в соответствии с «Правилами

клинической практики в Российской Федерации», этическими принципами и положениями Хельсинкской декларации Всемирной медицинской ассоциации 2013 года пересмотра. При статистической обработке полученных данных использовались программное обеспечение Microsoft Office Excel 2019 (Microsoft, США), Statistica 13 PL (StatSoft, США). При оценке достоверности различий средних величин применялся t-критерий Стьюдента для независимых выборок (критический уровень значимости принимали равным $p \leq 0,05$).

Результаты исследования и их обсуждение. Основными этапами деятельности специалистов в ходе реализации программы гигиенического воспитания являются:

1) оценка текущей ситуации и определение актуальной санитарно-гигиенической проблемы в регионе;

2) формулирование целей гигиенического воспитания и определение категории населения, для которой оно будет проводиться;

3) разработка организационно-методических мероприятий необходимых для достижения цели;

4) проведение гигиенического воспитания и оценка его эффективности.

В Астраханском регионе профилактические мероприятия среди населения проводятся в основном Государственным бюджетным учреждением здравоохранения Астраханской области «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» и Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Астраханской области.

Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики имеет сайт и группы в социальных сетях (Телеграм, ВКонтакте, Одноклассники), где размещаются актуальные материалы по профилактике для различных групп населения, освещаются мероприятия, транслируются выступления специалистов в средствах массовой информации (СМИ).

Однако анализ данных источников показал, что основными направлениями профилактических мероприятий, которые проводятся в Астраханском регионе являлись:

1) Профилактика заболеваний печени;

- 2) Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- 3) Пропаганда здорового образа жизни;
- 4) Поддержка грудного вскармливания.

Программа гигиенического воспитания для школьников в Астраханском регионе отсутствовала.

В ходе исследования был предложен комплексный, межведомственный подход, предложенный совместно Министерством образования Астраханской области, Министерством здравоохранения Астраханской области, Областным центром общественного здоровья и медицинской профилактики и кафедрой гигиены медико-профилактического факультета с курсом последиplomного образования Астраханского государственного медицинского университета.

Была разработана программа гигиенического воспитания младших школьников и информационные материалы для обучающихся и их родителей по предупреждению влияния факторов среды обитания на формирование болезней костно-мышечной системы и профилактике формирования отклонений в физическом развитии.

Программа была нацелена на первоклассников и их родителей, поскольку приверженность здоровому образу жизни, компоненты режима дня и стереотип поведения формируются именно в этот период, во многом зависят от семьи и сохраняются на протяжении дальнейшего обучения.

Программа гигиенического воспитания проводилась совместно со специалистами Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики и включала:

- 1) Повышение информированности родителей школьников путем размещения информации по вопросам профилактики на официальных сайтах образовательных организа-

ций и в родительских чатах, на официальном сайте Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики и группах в социальных сетях и мессенджерах (ВКонтакте, Одноклассники, Телеграм) и привлечение их к подписке на данные ресурсы, выступление специалистов в СМИ.

- 2) Обучение родителей навыкам проведения физкультминуток в домашних условиях и контролю за рабочей позой школьников.

- 3) Обучение родителей по вопросам здорового питания школьников.

- 4) Разработка информационных материалов для школьников и родителей по профилактике влияния факторов среды обитания на формирование заболеваний (буклеты).

Для гигиенического воспитания в образовательных организациях, в качестве наглядного пособия, были разработаны буклеты, содержащие информацию по основным компонентам режима дня и принципам здорового питания, которые были размещены на официальных сайтах и распространялись в печатном виде на родительских собраниях.

Реализованная программа гигиенического воспитания младших школьников и их родителей в рамках комплексного, межведомственного подхода, разработанного на научной основе, показала свою эффективность: в образовательных организациях-участниках исследования в 1,4 раза снизилось число школьников с болезнями костно-мышечной системы, в 1,2 раза – число школьников с ожирением и другими видами избыточности питания.

Заключение. Результаты, полученные в ходе исследования, позволяют рекомендовать тиражирование предложенной программы гигиенического воспитания младших школьников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кучма В.Р., Милушкина О.Ю., Бокарева Н.А. с соавт. Современные направления профилактической работы в образовательных организациях. Гигиена и санитария. 2014; 93(6): 107-111.
2. Липанова Л.Л., Насыбуллина Г.М. Гигиеническая оценка компетентности школьников в вопросах укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни.

- Здоровье населения и среда обитания – ЗНиСО. 2018; 12 (309): 36-40. DOI: 10.35627/2219-5238/2018-309-12-36-40
3. Полунина Н.В., Полунин В.С., Буслаева Г.Н. Здоровый образ жизни – важнейший фактор, определяющий здоровье индивидуума и общества в целом. Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2019; 5: 136-137.

4. Соловьева Ю.В. Гигиенический профиль школьников старших классов, их родителей и педагогов. Российский вестник гигиены. 2023; 2: 9-14. DOI: 10.24075/rbh.2023.068

5. Девришов Р.Д. Обзор факторов, определяющих условия жизнедеятельности современных обучающихся. Российский вестник гигиены. 2022; 3: 29-34. DOI: 10.24075/rbh.2022.054

6. Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю., Татаринчик А.А. с соавт. Место гаджетов в образе жизни современных школьников и студентов. Здоровье населения и среда обитания – ЗНиСО. 2017; 7(292): 41-43. DOI: 10.35627/2219-5237/2017-292-7-41-43

7. Бронских Н.А., Шаренко Е.М., Попова О.С. с соавт. Гигиеническая характеристика факторов образа жизни учащихся колледжей. Российский вестник гигиены. 2022; 4: 19-25. DOI: 10.24075/rbh.2021.057

8. Захарова А.А., Асташкевич Е.В., Попов М.В., Скоблина Е.В. Информированность студенток по вопросам охраны репродуктивного здоровья. Российский вестник гигиены. 2022; 1: 24-27. DOI 10.24075/rbh.2022.038

9. Сетко А.Г., Жданова О.М., Тюрин А.В. Научное обоснование инновационного подхода к управлению здоровьем обучающихся общеобразовательных организаций различного типа. Российский вестник гигиены. 2021; 3: 13-17. DOI: 10.24075/rbh.2021.024

10. Липанова Л.Л., Попова О.С., Насыбуллина Г.М. с соавт. Обоснование мероприятий по повышению эффективности профилактической работы школ и

подготовка медицинских и педагогических кадров для школьного здравоохранения. Саратовский научно-медицинский журнал. 2022; 18(3): С. 472-7-479.

11. Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю., Маркелова С.В. с соавт. Осведомлённость педагогов об основах здорового образа жизни и гигиенических принципах охраны зрения. Журнал медико-биологических исследований. 2020; 8(3): 269-276. DOI: 10.37482/2687-1491-Z018

12. Park E., Kwon M. Health-Related Internet Use by Children and Adolescents: Systematic Review. Journal of medical Internet research. 2018; 20(4): e120. DOI: 10.2196/jmir.7731

13. Gustafsson M.L., Laaksonen C., Aromaa M. et al. Association between amount of sleep, daytime sleepiness and health-related quality of life in schoolchildren. Journal of advanced nursing. 2016; 72(6): 1263-72. DOI: 10.1111/jan.12911

14. Пивоваров Ю.П., Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю. с соавт. Использование интернет-опросов в оценке осведомлённости об основах здорового образа жизни. Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2020; 2: 398-413. DOI: 10.24411/2312-2935-2020-00055

15. Милушкина О.Ю., Скоблина Н.А., Маркелова С.В. Гигиенические аспекты образа жизни детей, подростков и молодёжи в гиперинформационном обществе (анкеты для исследований): Учебно-методическое пособие. Москва: Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова, 2021. 88 с.

REFERENCES

1. Kuchma V.R., Milushkina O.Ju., Bokareva N.A. s soavt. Sovremennye napravlenija profilakticheskoj raboty v obrazovatel'nyh organizacijah. Gigiena i sanitarija. 2014; 93(6): 107-111. (in Russian)

2. Lipanova L.L., Nasybullina G.M. Gigienicheskaja ocenka kompetentnosti shkol'nikov v voprosah ukreplenija zdorov'ja i formirovanija zdorovogo obraza zhizni. Zdorov'e naselenija i sreda obitanija – ZNiSO. 2018; 12(309): 36-40. DOI: 10.35627/2219-5238/2018-309-12-36-40. (in Russian)

3. Polunina N.V., Polunin V.S., Buslaeva G.N. Zdorovyj obraz zhizni – vazhnejshij faktor, opredelajushhij zdorov'e individuuma i obshhestva v celom. Sovremennye problemy zdavoohranenija i medicinskoj statistiki. 2019; 5: 136-137. (in Russian)

4. Solov'eva Ju.V. Gigienicheskij profil' shkol'nikov starshih klassov, ih roditelej i pedagogov. Rossijskij vestnik gigieny. 2023; 2: 9-14. DOI: 10.24075/rbh.2023.068. (in Russian)

5. Devrishov R.D. Obzor faktorov, opredelajushhij uslovija zhiznedejatel'nosti sovremennyh obuchajushhijhsja. Rossijskij vestnik gigieny. 2022; 3: 29-34. DOI: 10.24075/rbh.2022.054. (in Russian)

6. Skoblina N.A., Milushkina O.Ju., Tatarinichik A.A. s soavt. Mesto gadzhetov v obraze zhizni sovremennyh shkol'nikov i studentov. Zdorov'e naselenija

i sreda obitanija – ZNiSO. 2017; 7(292): 41-43. DOI: 10.35627/2219-5237/2017-292-7-41-43. (in Russian)

7. Bronskih N.A., Sharenko E.M., Popova O.S. s soavt. Gigienicheskaja harakteristika faktorov obraza zhizni uchashhijhsja kolledzhej. Rossijskij vestnik gigieny. 2022; 4: 19-25. DOI: 10.24075/rbh.2021.057. (in Russian)

8. Zaharova A.A., Astashkevich E.V., Popov M.V., Skoblina E.V. Informirovannost' studentok po voprosam ohrany reproduktivnogo zdorov'ja. Rossijskij vestnik gigieny. 2022; 1: 24-27. DOI 10.24075/rbh.2022.038. (in Russian)

9. Setko A.G., Zhdanova O.M., Tjurin A.V. Nauchnoe obosnovanie innovacionnogo podhoda k upravleniju zdorov'em obuchajushhijhsja obshheobrazovatel'nyh organizacij razlichnogo tipa. Rossijskij vestnik gigieny. 2021; 3: 13-17. DOI: 10.24075/rbh.2021.024. (in Russian)

10. Lipanova L.L., Popova O.S., Nasybullina G.M. s soavt. Obosnovanie meroprijatij po povysheniju jeffektivnosti profilakticheskoj raboty shkol i podgotovka medicinskih i pedagogicheskijh kadrov dlja shkol'nogo zdavoohranenija. Saratovskij nauchno-medicinskij zhurnal. 2022; 18(3): S. 472-7-479. (in Russian)

11. Skoblina N.A., Milushkina O.Ju., Markelova S.V. s soavt. Osvedomlennost' pedagogov ob osnovah zdor-

ovogo obraza zhizni i gigienicheskikh principah ohra-ny zrenija. Zhurnal mediko-biologicheskikh issledovanij. 2020; 8(3): 269-276. DOI: 10.37482/2687-1491-Z018. (in Russian)

12. *Park E., Kwon M.* Health-Related Internet Use by Children and Adolescents: Systematic Review. Journal of medical Internet research. 2018; 20(4): e120. DOI: 10.2196/jmir.7731

13. *Gustafsson M.L., Laaksonen C., Aromaa M. et al.* Association between amount of sleep, daytime sleepiness and health-related quality of life in schoolchildren. Journal of advanced nursing. 2016; 72(6): 1263-72. DOI: 10.1111/jan.12911

14. *Pivovarov Ju.P., Skoblina N.A., Milushkina O.Ju. s soavt.* Ispol'zovanie internet-oprosov v ocenke osvedomlennosti ob osnovah zdorovogo obraza zhizni. Sovremennye problemy zdravoohranenija i medicinskoj statistiki. 2020; 2: 398-413. DOI: 10.24411/2312-2935-2020-00055. (in Russian)

15. *Milushkina O.Ju., Skoblina N.A., Markelova S.V.* Gigienicheskie aspekty obraza zhizni detej, podrostkov i molodjozhi v giperinformacionnom obshhestve (ankety dlja issledovanij): Uchebno-metodicheskoe posobie. Moskva: Rossijskij nacional'nyj issledovatel'skij medicinskij universitet imeni N.I. Pirogova, 2021. 88 s. (in Russian).
