

ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ВОСЬМЫХ КЛАССОВ ШКОЛЫ № 48

¹Морозов Д.А., ²Важенин А.А.

¹г. Копейск, Копейского городского округа, МОУ «СОШ № 48», 10 класс;

²г. Копейск, Копейского городского округа, МОУ «СОШ № 48», 6 класс

Руководитель: О.А. Ларионова, г. Копейск, Копейского городского округа, МОУ «СОШ № 48»

Актуальность. В урбанизированном мире человек перестает быть частью природы. Он оказывается под влиянием различных факторов – физических (шумовое загрязнение, электромагнитное излучение), социальных, химических (загрязнение воды, воздуха, почвы) [1]. Актуальность работы заключается в самых главных для ученика понятиях – это здоровье, здоровый образ жизни. От здоровья зависит выполнение многих поставленных задач на будущее. Успеваемость в школе так же зависит от физического и эмоционального здоровья ученика. Цель работы: определить индекс здоровья учащихся 8-х классов. Экспериментальной базой исследования стали учащиеся школы 48.

Задачи:

- провести анализ анкетирования по самообследованию здоровья учащихся восьмых классов;
- выполнить оценку отношения школьников к здоровому образу жизни.

Новизна работы заключается в том, что нами модифицирована анкета по В.П. Войтенко; разработан синквейн, проведен анализ синквейна; сформулированы рекомендации.

Объекты исследований – респонденты школы № 48.

Методы исследования: анализ литературы; опросно-диагностический методы (анкетирование, тестирование, метод синквейна) (приложение 2, 3); количественная обработка экспериментальных данных, графическое отображение результатов.

Обзор литературы

Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека

Многочисленные определения понятия «здоровье» сводятся к тому, что здоровье – это естественное состояние организма, которое позволяет человеку полностью реализовать свои способности, без ограничения осуществлять трудовую деятельность при максимальном сохранении продолжительности активной жизни. Здоровый человек имеет гармоничное физическое и умственное развитие, у него отсутствуют болезненные изменения в организме, он об-

ладает высокой работоспособностью. Субъективно здоровье проявляется чувством общего благополучия, радости жизни [1, 4]. В широком понимании здоровье – это состояние физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни. **Формирование здорового образа жизни** у граждан начинается с детского возраста и обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом (ст. 30 Закона №323–ФЗ) [5, 6].

Чтобы выяснить, как влияет окружающая среда на здоровье человека, необходимо начать с определения понятий «природа» и «окружающая среда». Природа – это весь материально-энергетический и информационный мир Вселенной. Природа – совокупность естественных условий существования человеческого общества, на которую прямо или косвенно воздействует человечество, своей хозяйственной деятельностью. Взаимодействия человека с природой – проблема вечная и одновременно современная: в процессе эволюции человечество связано с природным окружением. Человек как элемент природы является частью сложной системы «природа – общество». Антропогенная деятельность изменяет окружающую среду (города, транспорт, сельскохозяйственные угодья, водохранилища, лесополосы) изменяет условия существования [1, 3].

Здоровье человека надо рассматривать в комплексе, всю систему организма. Для долгой полноценной жизни необходимо: хорошая наследственность, иммунитет, здоровый образ жизни, благоприятная окружающая среда (социальная, природная). Однако, человек, являясь социальным существом, живет в сложном сплетении законов, правил поведения, различных ограничений. Структура социума с каждым годом усложняется и возрастает удельный вес социальной компоненты в комплексной оценке здоровья современного человека, популяции, общества. За пользование благами цивилизованного общества человек должен

жить в зависимости от принятого в социуме образа жизни, подвергаться стрессовым ситуациям. В неблагоприятных стрессовых ситуациях различные эмоциональные нагрузки могут превысить стойкость резервных адаптационных возможностей, прежде всего нервной системы человека, и привести к серьезным заболеваниям. И, наконец, при наличии хорошей социальной среды и потенциально высоких биологических свойств, состояние здоровья человека может оказаться в зависимости от природного фактора, от качества среды обитания. Здоровый человек может потерять физическое, психическое и социальное благополучие в том случае, если регион его постоянного проживания окажется в зоне экологического бедствия. Самое серьезное следствие загрязнения биосферы заключается в генетических последствиях [2, 4].

Результаты исследований

Влияние различных факторов среды на здоровье человека

Из литературных источников известно, что на здоровье влияет целая группа факторов. Это биологические факторы, образ жизни, жилая среда. Проанализировав данные таблицы 1 и рассчитав суммарное влияние факторов, мы пришли к выводу, что наиболее сильно влияет на здоровье – образ жизни – 24% и жилая среда – 21%. Из факторов жилой среды нас интересует фактор влияния электромагнитных волн (мобиль-

ных телефонов, излучение мониторов компьютеров). Известно, что сотовая связь (электромагнитное излучение) вызывает переутомление, головные боли. Однако данный эффект носит накопительный характер [7]. Следовательно, ученикам необходимо проводить само обследование с определенной периодичностью – в начале и конце учебного года.

Из категории «образ жизни» сильное влияние на учеников оказывает такой фактор, как длительность сна, он составляет 1%. В сравнение с фактором курения (9%), фактор сна, или недостаток сна в рамках учебной деятельности, не является столь существенным. Т.е. наличие вредных привычек по степени влияние в данной категории факторов преобладает. Следовательно, необходимо учитывать степень влияния показателей, представленных в табл. 1. Также согласно группировке факторов риска по их доле влияния на здоровье относятся следующие: стрессовые ситуации, употребление алкоголя, несбалансированное, неправильное питание, вредные условия труда, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, употребление наркотиков, злоупотребление лекарствами, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокий уровень урбанизации (приложение 1). Согласно табл. 2 (приложение 1) безусловно на здоровье влияет и генетика (биология) человека – 22; внешняя среда, природно-климатические условия 17–20; здравоохранение – 8–10%.

Таблица 1

Влияние различных факторов среды на здоровье человека

Факторы			
Жилая среда		Биологические	
Учтенные показатели	Степень влияния, %	Учтенные показатели	Степень влияния, %
Жилая площадь	4,5	Возраст	10,0
Расстояние до лесопарка	1,0	Пол	1,0
Химическое загрязнение воздуха	6,0	Суммарное влияние биологических факторов	11,0
Шум	4,0	Образ жизни:	
Длительность поездок в транспорте	1,0	Курение	9
Электромагнитное излучение	5,0	Длительность сна	1
Суммарное влияние жилой среды	21,5	Длительность домашней работы	1
		Занятия физкультурой и спортом	3
		Активный отдых на воздухе	9
		Суммарное влияние образа жизни	24,0

Самообследование здоровья школьников

Следуя задачам исследования, мы провели анкетирование по самообследованию здоровья (анкета Войтенко), которая адаптирована нами под возраст учащихся средней школы. Далее мы провели опрос среди группы учащихся 8-х классов (52 респондента). Такие вопросы, как «Беспокоит ли Вас головная боль? Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе или беге?» также позволяют определить самочувствие учеников. В результате анализа ответов учеников была составлена диаграмма. Проанализировав, мы получили следующие результаты: у 10% учеников 8-х классов индекс самооценки соответствует плохому здоровью, 40% учащихся определили свое здоровье как идеальное, 50% – удовлетворительное.



Индексы самооценки здоровья учеников восьмых классов

С целью выяснения основных причин ухудшения здоровья необходимы дополнительные исследования. Например, степень влияния электромагнитного излучения (сотовые телефоны, компьютеры) на самочувствие школьников вычленив из группы всех факторов не представляется возможным на данном этапе, так все факторы действуют в совокупности. Поэтому в заключительной части работы констатируем факты по самообследованию школьников.

С целью определения отношения учащихся к понятию «Здоровый образ жизни» мы провели анкетирование согласно методики синквейна, т.е. определили ассоциации учеников к данному понятию. При этом необходимо учитывать, что понимание здорового образа жизни не предполагает соблюдение правильного образа жизни всеми респондентами, а является лишь убежде-

нием учеников. Поэтому и выбрана методика синквейна, обобщающая ассоциации школьников. При этом преобладает понимание в представлении респондентов, что «Здоровый образ жизни» – это «занятие спортом и отсутствие вредных привычек».

Выводы

1) Самооценка здоровья учащихся свидетельствует, что 10% учеников 8-х классов индекс самооценки соответствует плохому здоровью, 40%-идеальное, 50%-удовлетворительное

2) Оценка отношения учащихся к понятию «Здоровый образ жизни» при использовании методики синквейна доказывает, что преобладает понимание в представлении 60% респондентов, что «Здоровый образ жизни» – это прежде всего «занятие спортом», 25% – «отсутствие вредных привычек», в ассоциации 15% опрошенных методом синквейна – «Здоровый образ жизни» – это активная жизнь.

Ни одно общество не смогло полностью устранить опасности для здоровья человека, исходящих от новых условий окружающей среды. Зная факторы и их влияния на физическое и эмоциональное состояние ученика, можно дать рекомендации для укрепления здоровья.

Рекомендации

Во-первых, необходимо соблюдать режим питания, заниматься спортом, отказаться от вредных привычек. Во-вторых, не загрязнять окружающую среду и сохранять парки, зеленые насаждения в районе проживания. Третье, больше времени проводить на свежем воздухе, умеренно пользоваться Интернетом. Четвёртое, учитывать влияние образа жизни на здоровье.

Список литературы

1. Линченко С.Н. Экологическое состояние окружающей природной среды и здоровье человека. – Краснодар, 2007. – 64 с.
2. Основы оценки риска для здоровья населения при воздействии химических веществ, загрязняющих окружающую среду / Г.Г. Онищенко, С.М. Новиков, Ю.А. Рахманин, С.Л. Авалиани, К.А. Буштуева. – М., 2002. – 408 с.
3. Степановских А.С. Общая экология: Учебник для вузов. М.: ЮНИТИ, 2001. 510 с.
4. Хан В.В., Линченко С.Н. Влияние экологических факторов на состояние здоровья молодежи в Краснодарском крае // Проблемы обеспечения безопасности жизнедеятельности. – Ярославль, 2006. – С.101–105.
5. Федеральным законом от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об охране здоровья граждан» (далее – «Закон №323-ФЗ»).
6. Федеральным законом от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (далее – Закон №124-ФЗ).
7. Шилов И.А. Экология. – М.: Высшая школа, 2003. – 512 с.

Приложение 1

Группировка факторов риска по их доле влияния на здоровье

Факторы, влияющие на здоровье

Группы факторов риска	Примерная доля фактора, %
Образ жизни. Курение, употребление алкоголя, несбалансированное, неправильное питание, вредные условия труда, стрессовые ситуации, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, употребление наркотиков, злоупотребление лекарствами, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокий уровень урбанизации	49–53
Генетика (биология) человека	18–22
Внешняя среда, природно-климатические условия	17–20
Здравоохранение	8–10

Приложение 2

Анкета по самооценке по В.П. Войтенко (Адаптированная авторами статьи под возраст учеников 8-х классов)

Анкета (опросник) по самооценке здоровья по В.П. Войтенко (1991)

1. Беспокоит ли Вас головная боль?
2. Можно ли сказать, что Вы легко просыпаетесь от любого шума?
3. Беспокоит ли Вас боль в области сердца?
4. Считаете ли Вы, что у Вас ухудшилось зрение?
5. Считаете ли Вы, что у Вас ухудшился слух?

6. Стараетесь ли Вы пить только кипяченую воду?

7. Бывают ли у Вас периоды, когда из-за волнений Вы теряете сон?

8. Бывают ли у Вас головокружения?

9. Ощущаете ли Вы в различных частях тела покалывание, «ползание мурашек»?

10. Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе или беге?

11. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья (хорошее, удовлетворительное, плохое или очень плохое)?

На первые 10 вопросов предусмотрены ответы «да» или «нет». Подсчитайте количество ответов «да» и прибавьте к ним 1 балл, если на последний вопрос дан ответ «плохое» или «очень плохое». Итоговая величина индекса самооценки здоровья даст количественную характеристику здоровья, равную 0 при «идеальном» здоровье и 11 при «очень плохом».

Приложение 3

Методика синквейна

Термин для ассоциации «Здоровый образ жизни»

Составьте 4 предложения по данному понятию. Каждое предложение представлено разными частями речи. Например,

1. Фраза – здоровый образ жизни – (это), (одно слово) – Счастье

2. Прилагательное (синонимы) (характеристика): (какой?), (два слова), например, правильный, лучший

3. Глагол (действие), (три слова), например: закаляться, заниматься спортом, правильно питаться

4. Вывод, умозаключение в превосходной форме (из вышеуказанных формулировок или самостоятельно) Это жизнь людей в экологически чистых природных условиях и без наличия вредных привычек.