

ГІГІЄНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

Мізюк М.І., Павликівська Б.М., Суслик З.Б.,
Тимошук О.В., Токар І.Т.

*Івано-франківський національний медичний університет,
м. Івано-Франківськ, Україна*

***Анотація.** Вивчено якість життя дітей старшого шкільного віку двох ліцеїв під час запровадження воєнного стану. Проведено анонімне анкетування 148 школярів за такими розділами: дані про себе, режим і характер харчування, рухова активність, вживання алкоголю та паління, інформованість про стан свого здоров'я, умови побуту. Особливостями способу життя сучасних школярів є неповноцінність харчового та рухового режимів, недостатня санітарно-просвітницька робота по боротьбі зі шкідливими звичками, і як наслідок, відсутність мотивації до здорового способу життя. За результатами досліджень встановлено, що анкетування дає змогу швидко та інформативно оцінити спосіб життя школярів, виявити фактори ризику в порушенні стану здоров'я і може бути використана як моніторинг якості життя.*

***Ключові слова:** сучасні заклади освіти, ліцей, старший шкільний вік, якість життя.*

Вступ. Однією найважливіших складових процесу проведення адекватної оцінки особливостей відхилень з боку функціональних можливостей організму учнівської молоді, яка перебуває в умовах сучасних закладів освіти під час війни, від популяційної норми, незаперечно, є здійснення оцінки санітарно-гігієнічних умов навчання та перебування в різноманітних закладах сучасної системи освіти, вивчення соціальних і житлово-побутових умов життя, режиму дня, сну та відпочинку, занять у гуртках за інтересами і спортивних секціях, дослідження стану здоров'я учнів шляхом застосування сучасних гігієнічних та медико-соціальних методик [1].

Представники різних наук та фахів робили спроби проникнути в таємниці феномену здоров'я та благополуччя, визначити його сутність для того, щоб навчитися вміло керувати ним, економно «використовувати» здоров'я протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження.

Здоров'я нації визначається, насамперед, станом здоров'я її дітей. Дані досліджень показують, що джерело виникнення відхилень у здоров'ї

дорослих треба шукати в їхньому дитинстві. На сьогодні не викликає сумніву постулат щодо основ формування здоров'я людини, починаючи з моменту її зачаття, народження та дитинства. Більшість захворювань дорослих мають коріння в дитячому віці, що обумовлює якість та тривалість усього життя [2]. Здоров'я дітей є показником розвитку суспільства, а також тонким індикатором усіх соціальних та екологічних негараздів [3].

Незамінним та практично єдиним (після сім'ї) органом, який спроможний впливати на стан здоров'я дітей та підлітків, є шкільний заклад. Високий темп та ритм життя, модернізація навчального процесу (перехід навчальних закладів на новий зміст, структуру і термін навчання), інформаційні перенавантаження висувають високі вимоги до організму школярів [4]. Дослідженнями встановлено, що малорухливий спосіб життя характерний для 75,6% сучасних міських учнів середнього шкільного віку. За останні 5–7 років відбулось зниження рівня рухової активності дітей на 16,5%, особливо виражено – серед дівчат. У дівчат ймовірність вести малорухливий спосіб життя вище в 2,5 рази, ніж у хлопців [5].

Погіршення здоров'я школярів та проблеми їхньої шкільної адаптації часто зумовлені не лише спадковістю, біологічним віком дитини та наявними мінімальними мозковими дисфункціями, але й комплексом соціально-економічних причин, частина з яких є керованими. Останнім часом ситуація зі здоров'ям дітей наблизилась до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Цьому сприяє: зростання інтенсивності впливу на здоров'я дітей і підлітків факторів екологічного та соціального-економічного ризику, погіршення структури харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів, особливо в умовах карантину.

На формування здоров'я дитячого організму впливають різні фактори, знання й керування якими дає можливість зменшити ступінь їх негативної дії. Загальновідомо, що стан здоров'я людини на 20–40% залежить від стану навколишнього середовища, на 15–20% – від генетичних факторів, на 25–50% – від способу життя, на 10% – від діяльності органів охорони здоров'я. Спосіб життя розглядається як комплексне поняття, що включає біологічні, соціальні, етнічні та інші аспекти і згідно стратегії ВООЗ по профілактиці захворювань названий одним з перших факторів ризику, що впливають на здоров'я [4]. Провідними з групи соціальних факторів є харчування та спосіб життя, які повинні відповідати віку дитини. Поєднання збільшеного апетиту і, як правило, малорухомого способу життя через зменшення участі в активних видах спорту, регулярної потреби у навчальній підготовці, а також – роботи за комп'ютером, збільшує шанси ожиріння [6]. Таким чином, характер харчування школярів та поведінкові

реакції відіграють істотне значення у формуванні здоров'я підростаючого покоління. І вивчення цих факторів є актуальним та доцільним для усунення відхилень та формування здорової української нації.

Мета дослідження. Вивчення якості життя дітей старшого шкільного віку в умовах сучасних закладів освіти під час війни.

Матеріали та методи досліджень. Для виконання поставленої мети було проведено анкетування 148 школярів старших класів (з них 84 дівчинки та 64 хлопця) двох ліцеїв міста. Один з цих ліцеїв (назвемо його умовно ліцей № 1–Л1) протягом тривалого часу займає перші місця у всеукраїнських рейтингових списках за результатами ЗНО. Іншому ліцею присвоєно номер 2 (Л2). В опитуванні прийняли участь 25 школярів 14-річного віку, 115 – 15 річного віку, 8 – 16-річного віку.

Анкета-опитувальник була розроблена на кафедрі пропедевтики педіатрії медичного університету. Питання анкети були об'єднані в розділи: дані про себе, режим і характер харчування, рухова активність, вживання алкоголю та паління, звички, інформованість про стан свого здоров'я, умови побуту. Анкетування було анонімним.

Результати та їх обговорення. За результатами проведеного анкетування встановлено режим харчування учнів і споживання ними окремих харчових продуктів. Переважна більшість дітей Л2 (66,3 %) та Л1 (71,4 %) вважають своє харчування регулярним. Нерегулярно харчуються, в основному, дівчатка, причому з віком зростає частка дівчат, які оцінили своє харчування як нерегулярне. Сніданок діти всіх вікових груп споживають переважно вдома, не снідають 6,52 % дівчат та 2,2 % хлопців Л2. Учні Л1, які не снідають, значно менше – по 3,06 %.

Серед опитаних 54,73 % дітей обідають вдома, 41,89 % дітей – в школі, причому це в основному учні Л1. Обідають вдома через відсутність коштів 9,8 % опитаних учнів Л 2. Частина учнів Л1 (17,86 %) не обідають через брак часу. Вечеряють вдома практично всі опитані, однак 6,08 % опитаних не вечеряють і це, в основному, дівчата.

Вивчення продуктових наборів, що використовуються в харчуванні школярів, показало, що забезпечення основними харчовими продуктами можна охарактеризувати як дефіцитне для всіх вивчених груп школярів. М'ясні страви щоденно споживають від 27,17% (учні Л2) до 55,36% (учні Л1) опитаних. Значна частина дітей (47,97%) отримують м'ясо один раз в декілька днів. Аналогічна ситуація і зі споживанням молока та молочно – кислих продуктів: 31,76% дітей харчуються даними продуктами щодня, 41,22% дітей – один раз в декілька днів. Слід зауважити, що відсутні статеві та вікові відмінності у споживанні даних продуктових наборів.

Основний дефіцит продуктів поповнюється у школярів за рахунок хліба та макаронних виробів: щоденно вживають дані продукти 53,4%

школярів. Різниця у споживанні хліба та макаронних виробів між дівчатками та хлопцями Л1 нема, однак у школярів Л2 спостерігається зменшене вживання даної групи продуктів у дівчат. Близько половини опитаних школярів (53,3%) відмітили, що щоденно включають в свій раціон перші страви.

Відрадним є той факт, що овочі та фрукти щоденно споживають в своєму раціоні 47,97% дівчат та 35,13% опитаних хлопців. Звертає на себе увагу те, що учні Л1 в більшій кількості споживають овочі і фрукти щодня.

Аналізуючи вказані дані, можна зробити висновок, що харчовий раціон більшості сучасних учнів характеризується недостатнім вживанням необхідних фруктів, овочів, молочних продуктів, продуктів із цільного зерна, нежирного м'яса, тощо. Ця зміна в моделях харчування призводить до потрапляння в організм зайвих жирів, в т.ч. насичених жирів і транс-жирів, вуглеводів, різних хімічних добавок на тлі дефіциту тваринних білків, поживних мікроелементів (кальцію, заліза, калію, цинку тощо) і необхідних вітамінів А, D, С, групи В, К.

Незаперечним є той факт, що сучасні школярі живуть в умовах гіпокінезії, яка негативно впливає на розвиток організму та його опірність. Тільки 10,8% опитаних (в основному хлопці) роблять ранкову руханку щодня. Більшість вказує на нерегулярність у виконанні ранкових вправ. У спортивних секціях та танцювальних колективах (що по навантаженню прирівнюються до спортивних секцій) займається 36,49% опитаних школярів, з них 29 дівчат та 25 хлопців. Значна частина опитаних (33,7%) проводять свій вільний час за комп'ютером, 13% – перед екраном телевізора. За читанням художньої літератури проводять свій вільний час тільки 7,6% школярів (з однаковою частою дівчата та хлопці). Решта дітей у вільний час сплять та інше. 38,5% школярів (з них переважно дівчатка) бувають на свіжому повітрі тільки по дорозі з дому і додому, регулярно гуляють на вулиці – 35,8% дітей (переважно хлопці). Учні Л1 в порівнянні з учнями Л2 гуляють на свіжому повітрі рідше. Таким чином, слід відмітити той факт, що школярі старших класів (9 та 10) мало витрачають часу на прогулянки, що має негативний вплив на формування здоров'я.

Важливе значення у формуванні захворювань у дітей відіграють такі шкідливі звички, як: тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин. За даними аналізу анкет не вживають спиртні напої 42,6% опитаних, а нерегулярно споживають їх 29,7% дітей. Серед напоїв віддають перевагу: слабоалкогольним напоям – 17,6% дітей (в основному дівчата), пиву – 17,6% (переважно хлопці), шампанському – 12,8% опитаних, вину – 16,2%. Не палять 73,6% опитаних школярів. Серед школярів, які палять регулярно, частка дівчаток є незначною. Насторожує той факт, що 7,4% опитаних дітей вживали речовини для підняття настрою.

Мотиваційними чинниками такого поведіння у підлітків є зацікавленість (52,02 %), бажання наслідувати друзів (15,5 %), бажання випробувати нові відчуття (10,1 %). 6,08 % опитаних відмітили, що у них були статеві контакти, причому дівчат серед цієї групи було менше.

Важливе значення в формуванні способу життя школяра має інформованість про стан свого здоров'я. Вважають себе здоровою людиною 70,9 % школярів. Однак 36,5 % дітей, включаючи тих, що вважають себе здоровим, мають скарги щодо стану свого здоров'я.

Аналіз соціально-побутових факторів показав, що більша частина опитаних (79,1 %) проживають у повних сім'ях, загальна кількість проживаючих в середньому становить 4–5 осіб. Однак, 4,7 % школярів оцінюють якість свого житла як незадовільну. Слід зауважити, що порівняння соціально-побутових умов та якості харчування показало, що у дітей з низьким рівнем життя сім'ї, характер харчування бажає бути кращим. Необхідно проводити роз'яснювальну роботу зі школярами та їхніми батьками про необхідність покращення раціону харчування (щоденне споживання м'ясних і молочних страв, овочів та фруктів), збільшення рухової активності, своєчасне виявлення появи шкідливих звичок.

Висновки та перспективи:

1. Анкета дає змогу швидко та інформативно оцінити якість життя учнів старшого шкільного віку, виявити фактори ризику в порушенні стану здоров'я і може бути використана в моніторингу якості життя.

2. Особливостями способу життя сучасних школярів є неповноцінність харчового та рухового режимів, недостатня робота по боротьбі зі шкідливими звичками, і як наслідок, відсутність мотивації до здорового способу життя.

3. Виявлені фактори ризику необхідно усувати або зменшувати їх вплив шляхом проведення бесід з дітьми та їх родичами, оскільки дані чинники поглиблюють дію факторів ризику медико-біологічного характеру.

Перспективним напрямком дослідження є вивчення особливостей перебігу процесів психофізіологічної адаптації і формування психофізіологічних функцій організму учнів ліцею у мирний час, як важливої складової оцінки якості життя.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Тимошук О.В., Полька Н.С., Сергета І.В. Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ». 2020. 272 с.

2. Антипкін Ю.Г. Стан здоров'я дитячого населення – майбутнє країни. *Здоров'я дитини*. 2018. № 13 (1). С. 13–19.

3. Няньковський С.Л., Яцула М.С., Няньковська О.С., Титуса А.В. Динаміка стану здоров'я школярів в Україні за даними анкетного опитування. *Здоров'я дитини*. 2018. №13 (5). С. 14.

4. Тимошук О.В. Особливості проведення регіональних досліджень якості життя учнів та студентів сучасних закладів освіти різних типів. *East European Scientific Journal*. Warsaw, 2019. № 4. С. 53–58.

5. Гозак С.В. Здоров'я дітей в умовах сучасних викликів. URL: <http://www.health.gov.ua/www.nsf/all/u03-01-03-03?opendocument>.

6. Gzhegotsky M.R., Tymoshchuk O.V., Cherkasov V.G., Dmytrenko S.V., Shapoval O.M. Features of the interaction of indicators of peculiarities of personality and characteristics of the quality of life of pupils and student youth by the cluster analysis. *Reports of morphology*. Vinnytsya. 2019. № 25. P. 25–32.

REFERENCES:

1. Tymoshchuk O.V., Polka N.S., Sergeta I.V. Scientific basis of a complex hygienic assessment of the quality of life and adaptation possibilities of modern pupils and students. Vinnitsa : "CREATIONS" LLC, 2020. 272 p.

2. Antipkin South. The state of health of children is the future of the country. *Child's health*. 2018. № 13 (1). P. 13–19.

3. Nyankovsky S.L., Yatsula M.S., Nyankovsky O.S., Titusa A.V. Dynamics of the state of health of schoolchildren in Ukraine according to questionnaire data. *Child's health*. 2018. № 13 (5). P. 14.

4. Tymoshchuk O.V. Peculiarities of conducting regional research on the quality of life of pupils and students of modern educational institutions of various types. *East European Scientific Journal*. Warsaw, 2019. № 4. P. 53–58.

5. Gozak St. Children's health in the conditions of modern challenges. URL: <http://www.health.gov.ua/www.nsf/all/u03-01-03-03?opendocument>.

6. Gzhegotsky M.R., Tymoshchuk O.V., Cherkasov V.G., Dmytrenko S.V., Shapoval O.M. Features of the interaction of indicators of peculiarities of personality and characteristics of the quality of life of pupils and student youth by the cluster analysis. *Reports of morphology*. Vinnytsya. 2019. № 25. P. 25–32.

HYGIENE ENSURING THE LIVING CONDITIONS OF SCHOOL STUDENTS DURING THE ACTION OF THE STATE OF MARTIAL Miziuk M.I., Pavlykivska B.M., Suslyk Z.B., Tymoshchuk O.V., Tokar I.T.

Abstract. The quality of life of high school-aged children of two lyceums during the introduction of martial law was studied. An anonymous survey of 148 schoolchildren was conducted according to the following sections: information about themselves, mode and nature of nutrition, physical activity, alcohol consumption and smoking, awareness of the state of their health, living conditions.

The peculiarities of the lifestyle of modern schoolchildren are the inferiority of food and movement regimes, insufficient sanitary and educational work to combat bad habits, and as a result, the lack of motivation for a healthy lifestyle. Based on the results of the research, it was found that the questionnaire makes it possible to quickly and informatively assess the lifestyle of schoolchildren, identify risk factors for health disorders and can be used as a monitoring of the quality of life.

Key words: modern educational institutions, lyceum, high school age, quality of life.

Мізюк М.І. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5664-9971>,
+38(050)2132364, michaylo.m@gmail.com

Павликівська Б.М. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2489-1824>

Суслик З.Б. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2833-7663>

Тимошук О.В. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9179-9951>

Токар І.Т. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-1014-7730>