



Информационная и мотивационная готовность к соблюдению здорового образа жизни подростков 15–17 лет

Филькина О.М., Кочерова О.Ю., Воробьева Е.А., Долотова Н.В.

ФГБУ «Ивановский научно-исследовательский институт материнства и детства им. В.Н. Городкова» Минздрава России, Иваново, Российская Федерация

Актуальность. У подростков 15–17 лет на фоне возрастающей учебной нагрузки отмечается наибольшее ухудшение показателей здоровья. Поэтому в этом возрасте важно повышение участия самих подростков в формировании своего здоровья на осознанном, мотивированном уровне.

Цель исследования. Выявить информационную и мотивационную готовность к соблюдению здорового образа жизни (ЗОЖ) подростков 15–17 лет.

Пациенты и методы. По разработанной анкете проведено изучение информированности о ЗОЖ 366 подростков 15–17 лет, обучающихся в образовательных организациях г. Иванова. Провели экспертную оценку правильности ответов, самооценку знаний и анкетирование по стандартной анкете, разработанной международной научно-исследовательской сетью HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children). Статистическая обработка материала осуществлялась с помощью программ MS Excel и Statistica 10.0.

Результаты. По экспертной оценке и самооценке у подростков выявлены хорошие знания правил здорового питания, личной гигиены, личной безопасности и профилактики травматизма, о режиме дня. Однако половина подростков утром не завтракают, не ежедневно употребляют фрукты и овощи, часто едят конфеты и пьют газированные сладкие напитки, чистят зубы реже 2 раз в день, часто (21,9%)

считают допустимым переходить дорогу в любом месте, не пристегивать ремни безопасности во время езды в автомобиле, купаться не только в разрешенных местах (10,3%), 42,9% подростков спят менее 8 ч, 30% ежедневно более 5 ч используют компьютер. Это свидетельствует о низкой мотивации соблюдения принципов ЗОЖ.

Низкие знания об оптимальной двигательной активности сочетаются с гиподинамией у большинства подростков (78,3% занимаются физкультурой нерегулярно, 30% не гуляют). Менее всего подростки знают неблагоприятные школьные факторы, влияющие на здоровье, технологии профилактики и оздоровления, вопросы профилактики нежелательной беременности и инфекций, передающихся половым путем.

Заключение. Высокая самооценка информированности подростков по вопросам ЗОЖ не сопровождается реальным выполнением его принципов. Мотивационная готовность не имеет прямой зависимости с информационной. Поэтому важно повышать мотивационную готовность, в том числе и у подростков с высокой информационной готовностью. Необходимо повышать информированность по вопросам школьнообусловленных заболеваний, технологиям профилактики и оздоровления, соблюдения режима дня, двигательной активности, профилактики нежелательной беременности и инфекций, передающихся половым путем.