

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Г.УФЫ**

**О.Р. Зубайдуллина**

**Научный руководитель – д.м.н., профессор Т.Р. Зилькарнаев**

Кафедра общей гигиены с экологией с курсом гигиенических дисциплин МПФ Башкирский государственный медицинский университет, Уфа

**Резюме**

Проведена гигиеническая оценка факторов образа жизни детей дошкольного возраста. Отмечены некоторые особенности образа жизни дошкольников разных возрастных категориях и в разных районах г. Уфы. Так, с возрастом доля детей с продолжительностью сна 10-11 часов достоверно снижается, более половины детей дошкольного возраста не занимаются физической культурой в свободное время, более трети опрошенных детей проводит свое свободное время у экрана телевизора около 1 часа в день и за компьютером 15-60 минут.

**Ключевые слова:** дошкольники, здоровье, образ жизни

*HYGIENIC CHARACTERISTICS OF THE LIFESTYLE OF PRESCHOOL CHILDREN IN UFA*

**Abstract**

Conducted hygienic assessment of lifestyle factors in preschool children. Noted some features of the lifestyle of preschool children of different age categories and in different parts of Ufa. So, with age, the proportion of children with a sleep duration of 10-11 hours significantly reduced, more than half of preschool children are not engaged in physical culture in their spare time, more than one third of children spends his free time at the TV about 1 hour a day, and the computer 15-60 minutes.

**Keywords:** preschool children, health, lifestyle.

**Актуальность**

В настоящее время отмечается снижение здоровья подрастающего поколения, лишь 5-7% дошкольников здоровы, 25% имеют хронические заболевания, свыше 60% -функциональные отклонения [2], отмечается снижение некоторых показателей физического развития [1]. Современные негативные тенденции в изменении показателей здоровья детей определяются комплексом факторов среды обитания человека в связи с изменением социально-экономических и медико-экологических условий проживания, образа их жизни, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает [3,4].

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления.

Цель исследования: гигиеническая оценка условий и образа жизни детей дошкольного возраста.

Материалы и методы: проанкетированы родители 520 детей в 7 административных районах г.Уфы. При обработке и анализе полученных данных применялись современные методы математической статистики с использованием пакета прикладных программ «Microsoft Excel»

Результаты и обсуждения: Отмечено, что современная семья, имеющая детей дошкольного возраста, ориентирована на малодетность. Так, практически половина семей ( $47,39 \pm 2,33\%$ ) имеют двоих детей, более трети семей ( $45,90 \pm 2,32\%$ ) – одного ребенка и лишь  $6,74 \pm 1,17\%$  семей – троих и более детей. Среди опрошенных  $76,96 \pm 1,96\%$  детей воспитывается в полных семьях,  $22,17 \pm 1,94\%$  детей воспитывает только мать,  $0,87 \pm 0,43\%$  детей – только отец.

Что касается образования родителей, то следует отметить, что уровень его оказался достаточно высоким –  $54,67 \pm 2,32\%$  матерей имеют высшее образование,  $38,64 \pm 2,27\%$  - средне - специальное,  $6,34 \pm 1,14\%$  - среднее,  $0,65 \pm 1,29\%$  - неполное среднее. Уровень образования матерей оказался несколько выше, чем уровень образования отцов –  $49,35 \pm 2,23\%$  отцов имеют высшее образование,  $37,17 \pm 2,25\%$  - средне-специальное и  $11,74 \pm 1,50\%$  - среднее,  $1,74 \pm 2,09\%$  - неполное среднее.

В результате анализа данных в зависимости от района проживания, оказалось, что в Кировском районе меньше по сравнению с другими районами семей, воспитывающих одного ребенка ( $28,13 \pm 7,95\%$ ,  $p < 0,05$ ). И в Кировском же районе, достоверно больше по сравнению с другими районами, полных семей ( $84,38 \pm 5,53\%$ ,  $p < 0,05$ ). Выявлена большая доля семей в Октябрьском районе ( $24,24 \pm 1,43\%$ ,  $p < 0,05\%$ ) имеющая только отца. Уровень образования матерей разных районов оказался приблизительно одинаковый. Только матери Орджоникидзевского района имели меньшую долю с высшим образованием, за счет увеличения доли матерей со средне-специальным образованием. Аналогичная ситуация с образованием отцов.

Исследование жилищных условий показало, что в отдельных квартирах проживала большая часть семей дошкольников –  $75,94 \pm 1,99\%$ ,  $12,36 \pm 1,53\%$  семей живут в частных домах,  $4,19 \pm 0,93\%$  - в коммунальной квартире и  $7,50 \pm 4,22\%$  - в общежитии. При этом половина детей ( $48,99 \pm 2,33\%$ ) проживали в квартирах с площадью более  $12 \text{ м}^2$ ,  $43,82 \pm 2,31\%$  в квартирах с площадью  $5-12 \text{ м}^2$  из расчета на одного члена семьи. В то же время  $7,19 \pm 1,20\%$  детей живет в неудовлетворительных жилищных условиях с площадью менее  $5 \text{ м}^2$ . Отдельную комнату имеет только  $44,93 \pm 2,31\%$  дошкольника.

При сравнении условий проживания дошкольников различных возрастных групп выявились некоторые достоверные различия. Так, можно наблюдать тенденцию в улучшении коммунально - бытовых условий с возрастом. Если детей, проживающих в общежитии, в трехлетнем возрасте было  $10,0 \pm 4,24\%$ , то к семи годам не остается детей, живущих в общежитии ( $p < 0,01$ ). У детей в трёхлетнем возрасте живущих в неудовлетворительных жилищных условиях с площадью менее  $5 \text{ м}^2$  составило  $14,0 \pm 4,91\%$ , а к семи годам эта доля детей уменьшается до  $3,7 \pm 1,20\%$  ( $p < 0,01$ ). С возрастом процент детей имеющих отдельную комнату становится достоверно больше, так трехлетних детей с отдельной комнатой всего  $36,0 \pm 6,79\%$ , а в семилетнем возрасте их становится уже  $59,0 \pm 9,46\%$  ( $p < 0,01$ ). Достоверно чаще по сравнению с другими районами семьи в Октябрьском и Калининском районах проживают в отдельной квартире, тогда как в Советском и Орджоникидзевском каждая пятая семья проживает в общежитии, а в Демском районе каждая третья семья проживает в частном доме. Причем семьи Октябрьского и Калининского районов

проживают в квартирах, площадью более 12 м<sup>2</sup> на 1 члена семьи, в других же районах большая доля семей имеет жилую площадь менее 5 м<sup>2</sup> на 1 члена семьи.

В Орджоникидзевском районе достоверно меньше детей, имеющих отдельную комнату. Таким образом, лучшими можно считать условия проживания семей в Кировском, Октябрьском, Калининском и Демском районах, а худшими – у семей Орджоникидзевского района.

В трехлетнем возрасте 82,0±5,43% детей спят положенные 10-11 часов в сутки, причем доля детей, чей сон длится менее 8 часов, равна 16,00±5,18%. С возрастом доля детей с продолжительностью сна 10-11 часов достоверно снижается ( $p<0,05$ ).

Занимаются в спортивных секциях 11,71±1,50% дошкольников, 10,30±1,42% ходят в бассейн, 19,91±1,86% занимаются танцами, ритмикой, а 58,08±7,90% - не занимаются физической культурой в свободное время. С возрастом дети начинают более интенсивно заниматься физической культурой, так в трехлетнем возрасте доля детей составила 18,0±4,24%, а к семи годам эта цифра увеличивается в 3,15 раза и составляет 56,76±5,63% ( $p<0,05$ ).

Значительная часть детей проводит свое свободное время у экрана телевизора 36,95±7,73% дошкольников смотрят телевизор более 1 часа в день, 40,92±2,29% - до 1 часа, 19,0±31,87% - 15-30 минут и 3,10±0,81% - не смотрят телевизор. С возрастом, доля детей, которые проводят свое время у телевизора увеличивается: в трехлетнем возрасте только 4,00±2,77% детей смотрят телевизор более 1 часа, а к семи годам процент возрастает в 10 раз и составляет 40,54±7,86% ( $p<0,01$ ).

8,32±4,42% дошкольников проводят за компьютером более 1 часа в день, а 44,4±1,83% - 15-60 минут в день. Также, с возрастом прослеживается тенденция к увеличению детей играющих на компьютере. В трехлетнем возрасте уже 28,0±2,35% детей проводят время за компьютером, из них 21,57±5,81% по 10-15 минут, а вот к семи годам в 2,61 раза ( $p<0,01$ ) это количество детей увеличивается и составляет 72,94±6,27%, из них 24,32±8,26% проводят за компьютером 10-15 минут, 35,14±6,27% - 30-60 минут, 13,51±5,47% - более часа.

В результате анализа режима дня дошкольников различных районов установлено, что достоверно меньше всех занимаются физической культурой дети Советского района, а занятиям во внедошкольной среде меньше всего уделяют времени дети Кировского района. Заключение: Установлено, что с увеличением возраста доля детей, имеющих отдельную комнату, становится достоверно больше. С возрастом доля детей с продолжительностью сна 10-11 часов достоверно снижается. Более половины детей дошкольного возраста не занимаются физической культурой в свободное время. Более трети опрошенных детей проводят свое свободное время у экрана телевизора более 1 часа в день и за компьютером 15-60 минут в день. Большинство факторов риска, обусловленных условиями и образом жизни ребенка, относятся к управляемым, тем самым можно подчеркнуть значимость пропаганды здорового образа жизни среди детей и их родителей.

**Список литературы:**

1. Зубайдуллина О.Р., Поварго Е.А., Зулькарнаева А.Т., Ахметшина Р.А., Зулькарнаев Т.Р. Физическое развитие дошкольников города Уфы / Здоровье населения и среда обитания. 2014. №6 (255). С. 19-21.
2. Кучма В.Р., Степанова М.И. Актуальные гигиенические проблемы дошкольного образования / Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы охраны здоровья детей в дошкольных образовательных учреждениях». М.: НЦЗД РАМН, 2011. С. 9-16.
3. Онищенко Г.Г., Новиков С.М., Рахманин Ю.А., Авалиани С.Л., Буштуева К.А. Основы оценки риска для здоровья населения при воздействии химических веществ, загрязняющих окружающую среду. М., 2002. 407 с.
4. Прохоров Б.Б. Социальная экология: учебник для студ. вузов. - М.: Академия, 2005. - 416 с.