

*Кадырова Альфия Нургалиевна*

*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение*

*«Ординская средняя общеобразовательная школа»*

*С. Орда, Пермский край*

## ОПЫТ ИЗУЧЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕВУШЕК-ПОДРОСТКОВ

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Также одной из приоритетных задач нового этапа реформы образования является сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни.

В связи с этим я поставила перед собой цель: изучить состояние здоровья девушек - подростков.

Для реализации данной темы я поставила для себя следующие задачи:

1. определить доминирующие нозологические формы заболеваний у девушек;
2. изучить факторы риска для здоровья девушек;
3. разработать рекомендации, подходы к оздоровлению.

В работе использована программа комплексного исследования, что обусловило разносторонность методических подходов к изучаемым



процессам. На первом этапе проведен сбор данных о заболеваемости среди девушек. Материалом исследования служили готовые отчеты медицинской службы. В группу обследуемых вошли лица в возрасте 16-18 лет.

В период с 2011--2013г доминирующими заболеваниями среди девушек-подростков являются: заболевания органов зрения (28-38человек), нервной системы(23-26человек), органов пищеварения(16-19человек), органов дыхания (10-12человек), эндокринной системы (2-7человек).

Я провела анкетирование среди девушек 10-11 классов, где приняли участие 50 человек.

На вопрос, как часто вы обращаетесь к врачам, 84% ответили, что более 3 раз в год, 10%-2-3 раза в год и лишь 4% ответили, что врачей они посещают 1 раз в год.

Спортом занимаются 50% девушек, из них 30% занимаются 3 раза и более в неделю и 20%- 2 раза в неделю. На вопрос о соблюдении режима дня был получен отрицательный ответ. За компьютером проводят более 5 часов в сутки-84% опрошенных, менее 5 часов-16%.

К сожалению, из опрошенных девушек, есть курящие, что составило 18%, употребляющие спиртные напитки 5%.

В ходе определения индекса массы тела, были получены следующие результаты: идеальный вес имеют 27 девушек, что составляет 54% опрошенных, недостаток веса имеют 12 человек - (24%) и избыток веса-11 человек (22%).

Таким образом, в ходе проведения данной работы, были разработаны следующие рекомендации:

- обучение бережной работе за монитором компьютера;
- обучение основам здорового питания;
- усиление работы по воспитанию ценности здоровья и соблюдения ЗОЖ.

В рамках профилактики социально-значимых заболеваний я выполняю следующие мероприятия: провожу общешкольные родительские собрания,



такие, как «Влияние сотового телефона и компьютера на здоровье школьника - подростка», «СПИД и его профилактика» и т.п. Знакомлю родителей с результатами анкетирования.

Для профилактики вредных привычек проводятся тематические беседы, уроки здоровья, практические занятия, создаем проекты.

Данная творческая работа объединяет всех участников образовательного процесса и тем самым делает общее дело – оздоровление наших обучающихся.

