

дуализацию ЗОЖ учащихся, повышение информированности родителей об основах здоровья; повышение квалификации учителей по формированию ЗОЖ. Программа финансировалась из районного бюджета.

Результаты. Реализация программы повышения приверженности детей ЗОЖ существенно повысила гигиеническую грамотность учащихся. В экспериментальном районе (ЭР) в 2023 г. высокий уровень грамотности был у 33,4% детей, в контрольном районе (КР), где программа не внедрена, — только у 24,8% ($p = 0,009$), среди подростков — 34 и 25,2% соответственно ($p = 0,048$). У детей и подростков ЭР связь приверженности ЗОЖ со знаниями о здоровье была высокой ($r = 0,77$ и $0,79$), с мотивацией ($r = 0,57$ и $0,61$), с действиями ($r = 0,56$ и $0,58$). У учащихся КР $r = 0,37$ и $0,38$, $r = 0,28$ и $0,27$, $r = 0,25$ и $0,28$ соответственно. В ЭР было больше (4%), чем в КР (1,1%), детей с высокой приверженностью ЗОЖ — имеющих 6 его компонентов из 6 изученных: ежедневное употребление фруктов и овощей; достаточная физическая активность; продолжительность сна более 8 ч; использование гаджетов менее 2 ч в день; отсутствие пагубных пристрастий ($p = 0,012$). Также в ЭР значимо выше, чем в КР, была доля детей и подростков, имеющих по 5 и 4 компонента ЗОЖ, но меньше тех, у кого было только 3 компонента, и тех, у кого приверженность отсутствовала. Показатели общей заболеваемости за 2015–2023 гг. болезнями, преимущественно обусловленными образом жизни, у учащихся ЭР оказались значимо ниже, чем в КР: по болезням органов пищеварения — у детей 136,7 и 253,1‰ ($t = 4,95$), у подростков 156,3 и 224,7‰ ($t = 2,6$), по болезням костно-мышечной системы и соединительной ткани — у детей 90,2 и 170‰ ($t = 2,18$), у подростков 86,8 и 193,5‰ ($t = 2,3$), по ожирению — у детей 62,4 и 88,8‰, у подростков 57,8 и 92,3‰.

Заключение. Реализуемая программы повышения приверженности детей ЗОЖ дала высокий положительный эмоциональный эффект и способствовала уменьшению общей заболеваемости учащихся.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ ПРИВЕРЖЕННОСТИ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СЕЛЬСКИХ УЧАЩИХСЯ

Васильев Е.В., Васильев В.В.

Пензенский государственный университет, Пенза, Россия

Ключевые слова: дети; состояние здоровья; образ жизни; сельские учащиеся

Актуальность. Сбережение здоровья является приоритетной задачей государства, поэтому разработка и реализация профилактических программ для детского населения представляют особый интерес. **Цель:** определить эффективность программы повышения приверженности детей здоровому образу жизни (ЗОЖ), реализуемой на территории сельского муниципального района.

Материалы и методы. Проведён социологический опрос учащихся в возрасте 11–14 и 15–17 лет, изучена общая заболеваемость по обращаемости (форма № 12). Названная программа включала 3 блока мероприятий: внедрение в учебные планы учащихся 5–10-х классов обязательной дисциплины по основам здоровья и ЗОЖ из расчёта 1 урок в неделю — непрерывно на протяжении 6 лет; вовлечение медицинских работников в индиви-
