

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Е. А. Цукарева [✉], А. В. Авчинников

Смоленский государственный медицинский университет, Смоленск, Россия

Охрана здоровья детского населения остается важнейшей государственной задачей. Сохранение и укрепление здоровья учащихся диктуют необходимость внедрения научно-обоснованных технологий и новых методов гигиенического воспитания. Целью работы было оценить эффективность разработанной оригинальной образовательной программы по гигиеническому воспитанию младших школьников в вопросах рационального питания и здорового образа жизни. С 2019 по 2020 г. в динамике апробировали программу по формированию навыков рационального питания и здорового образа жизни с применением информационной технологии «Модуль расчета и гигиенической оценки индивидуального рациона питания детей и подростков». В исследовании приняли участие 336 школьников (176 школьников — основная группа, 160 школьников — группа сравнения) 4-х классов трех общеобразовательных учреждений г. Смоленска. Анализ эффективности проводимых профилактических мероприятий показал, что в 1,5 раза увеличилась доля детей, в ежедневный рацион которых входили овощи и фрукты. В 4 и 2,5 раза соответственно снизилось потребление продукции «фаст-фуда» и сладких газированных напитков. В группе школьников, где не проводили профилактические мероприятия, положительная динамика не наблюдалась. Подтверждением эффективности программы стало значимое снижение доли младших школьников с избыточной массой тела с 17,6% до 9,3% ($\chi^2 = 5,239$, $p = 0,023$). Полученные результаты позволяют рекомендовать разработанную нами программу по формированию навыков рационального питания и здорового образа жизни как эффективную технологию гигиенического воспитания младших школьников.

Ключевые слова: младшие школьники, рациональное питание, образовательная программа, информационная технология

Вклад авторов: авторы внесли равный вклад в подготовку публикации.

Соблюдение этических стандартов: исследование одобрено этическим комитетом ФГБОУ ВО СГМУ (протокол № 1 от 24 октября 2017 г.). Добровольное информированное согласие получено для каждого участника. Исследование соответствовало принципам биомедицинской этики и не подвергало участников опасности.

✉ **Для корреспонденции:** Екатерина Александровна Цукарева
ул. 25 сентября, д. 30а, кв. 148, г. Смоленск, 214019, Россия; lavesi15@mail.ru

Статья получена: 28.10.2024 **Статья принята к печати:** 21.12.2024 **Опубликована онлайн:** 17.03.2025

DOI: 10.24075/rbh.2025.120

HYGIENIC EDUCATION OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN USING A RATIONAL NUTRITION SKILLS DEVELOPMENT PROGRAM

Tsukareva EA [✉], Avchinnikov AV

Smolensk State Medical University, Smolensk, Russia

Protection of health of children is the most important task before the country; preservation and strengthening of health of schoolchildren necessitates introduction of scientifically sound technologies and new methods of hygienic education. This study aimed to evaluate the effectiveness of the developed original educational program for primary schoolchildren designed to give them knowledge about rational nutrition and healthy lifestyle. From 2019 to 2020, we tested the rational nutrition and healthy lifestyle skills development program that relies on the Children and Adolescents Individual Diet Calculation and Hygienic Assessment Module. The study involved 336 schoolchildren (176 schoolchildren in the treatment group, 160 in the control group) from 4 classes of three educational institutions in Smolensk. The analysis of effectiveness of preventive measures showed that the proportion of children whose daily diet included vegetables and fruits has grown 1.5 times, and the consumption of fast food products and sugary carbonated drinks has dropped 4 and 2.5 times, respectively. Control group, where no preventive measures were implemented, exhibited no positive trends. The effectiveness of the program was confirmed by a significant decrease in the share of overweight primary schoolchildren: from 17.6% to 9.3% ($\chi^2 = 5.239$, $p = 0.023$). The results of this study allow recommending the developed nutrition and healthy lifestyle skills development program as an effective hygienic education technology for primary schoolchildren.

Keywords: primary schoolchildren, rational nutrition, educational program, information technology

Author contribution: the authors have made equal contributions to this publication.

Compliance with ethical standards: the study was approved by the Ethics Committee of the Smolensk State Medical University (protocol No. 1 of October 24, 2017). Each participant signed a voluntary informed consent form. The study conformed to the principles of biomedical ethics and did not endanger the participants.

✉ **Correspondence should be addressed:** Ekaterina A. Tsukareva
25 Sentyabrya, 30a, ap. 148, Smolensk, 214019, Russia; lavesi15@mail.ru

Received: 28.10.2024 **Accepted:** 21.12.2024 **Published online:** 17.03.2025

DOI: 10.24075/rbh.2025.120

Важнейшим ориентиром современного здравоохранения и образования является укрепление здоровья нации и здоровьесбережение детского населения. Указом Президента Российской Федерации № 204 от 7 мая 2018 г. поставлена конкретная задача по формированию системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая питание и занятия физической культурой [1]. Реализация государственных проектов по укреплению общественного здоровья неразрывно связана с гигиеническим воспитанием

и внедрением инновационных здоровьесберегающих программ [2, 3].

Ключевым фактором, влияющим на рост и развитие детского организма, является питание, имеющее свои возрастные особенности [4]. Количественные и качественные показатели питания формируют процессы физического развития и функционирования детского организма, определяют адаптационную устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды [5, 6].

Эффективным инструментом обеспечения общественного здоровья является доведение фундаментальных, научно-обоснованных знаний о питании до всех слоев населения страны, в том числе до детского населения [7–9]. Дети и подростки являются наиболее перспективной целевой аудиторией, поскольку именно в детстве происходят усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов, которые чаще всего сохраняются на протяжении всей жизни [10].

Здоровьесберегающие программы являются эффективным средством профилактики многих социальных проблем и недостатков охраны здоровья населения [11, 12]. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и другие международные организации активно работают над разработкой и реализацией программ по охране и укреплению здоровья в образовательных организациях [13, 14].

Применение образовательных программ по сформированности навыков рационального питания и здорового образа жизни в школах может расширить знания учащихся в этой области, следовательно, школьную среду можно рассматривать как платформу для их внедрения и реализации [15, 16].

Целью исследования было оценить эффективность оригинальной образовательной программы по гигиеническому воспитанию младших школьников и формированию высокого уровня мотивации к рациональному питанию и элементам здорового образа жизни.

ПАЦИЕНТЫ И МЕТОДЫ

Исследование проводили в 2019–2020 гг. Для оценки эффективности оригинальной образовательной программы по формированию навыков рационального питания и здорового образа жизни были привлечены школьники трех общеобразовательных школ г. Смоленска (МБОУ СШ № 8, МБОУ СШ № 26, МБОУ СШ № 35). Из 336 школьников 4-х классов были сформированы две группы: 176 школьников участвовали в реализации профилактических мероприятий (основная группа), 160 школьников не участвовали в их реализации (группа сравнения). Критерии включения: учащиеся 4-х классов (возраст 9,5–10,5 лет); наличие добровольного согласия школьника на участие в исследовании; наличие подписанного родителями (законными представителями) информированного согласия на получение и обработку данных анкетирования детей. Критерии исключения: иная возрастная категория; отсутствие принадлежности к категории обучающихся; отсутствие информированного согласия; принадлежность к 4 и 5 группам здоровья в связи с наличием тяжелых наследственных и врожденных заболеваний, влияющих на пищевой статус.

Определение сформированности навыков пищевого поведения и уровня информированности учащихся по основным компонентам здорового образа жизни проводили путем интервьюирования школьников с использованием разработанной нами анкеты. Анкета включала в себя 10 вопросов, характеризующих особенности режима питания, пищевого поведения и образа жизни (выраженность двигательной активности и режим дня). Анкетирование проводили двукратно: до начала и через 6 месяцев после начала реализации программы профилактических мероприятий. Об эффективности профилактических мероприятий также судили по изменению доли школьников с избыточной массой тела в динамике наблюдения: до начала и через 12 месяцев после начала реализации программы.

Статистический анализ полученных данных проводили с использованием средств пакета МойОфис («Новые облачные технологии»; Россия). Для сравнения выборок использовали критерий хи-квадрат (χ^2) и критерий Фишера. Различия результатов считали статистически значимыми при $p < 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

На территории Смоленской области в 2017–2019 гг. реализовывался федеральный пилотный проект Минздрава России «Школьная медицина». В рамках проекта специалистами кафедры общей гигиены Смоленского государственного медицинского университета изучена распространенность избыточной массы тела и ожирения у младших школьников г. Смоленска. Установлено, что значительная часть (25,3%) детей этой возрастной группы имела избыточную массу тела или ожирение [17]. Установленные приоритетные внутри- и внешкольные факторы риска развития избыточного пищевого статуса послужили основой для разработки оригинальной образовательной программы по формированию навыков рационального питания и здорового образа жизни.

Целью программы является развитие у младших школьников высокого уровня мотивации к здоровому питанию и здоровому образу жизни. Основными задачами этой программы были обучение школьников основам питания; формирование у учащихся правильного режима питания; мотивация детей к повышению уровня физической активности и привлечение их к занятиям спортом; участие родителей учащихся, учителей, педагогов, школьных психологов в работе над развитием навыков здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

Работу в рамках профилактической программы осуществляли по трем направлениям: организационно-методическому, образовательному и научному. Организационно-методические мероприятия включали в себя разработку методических рекомендаций, пособий, справочных материалов для учащихся и их родителей, педагогов, школьных психологов, специалистов медико-профилактического профиля с учетом специфики целевой аудитории.

Образовательные мероприятия предусматривали использование современных средств и форм гигиенического воспитания обучающихся и применение информационной технологии. Информационная технология была представлена в виде разработанной программы для ЭВМ «Модуль расчета и гигиенической оценки индивидуального рациона питания детей и подростков» (свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2020616752 от 22.06.2020, далее — Модуль).

Комплекс действий научного направления представляли собой научное сопровождение профилактических мероприятий и оценку их эффективности в процессе реализации данного комплекса.

Методология проведения образовательной программы по формированию навыков рационального питания и здорового образа жизни включала в себя пять занятий продолжительностью 40 мин. Каждое занятие содержало информационную и практическую часть. Информационная часть занятия в доступной школьникам форме разъясняла правила здорового питания и значение основных компонентов пищи. Одно занятие было посвящено необходимости оптимальной двигательной активности в течение дня, составлению рационального режима дня.

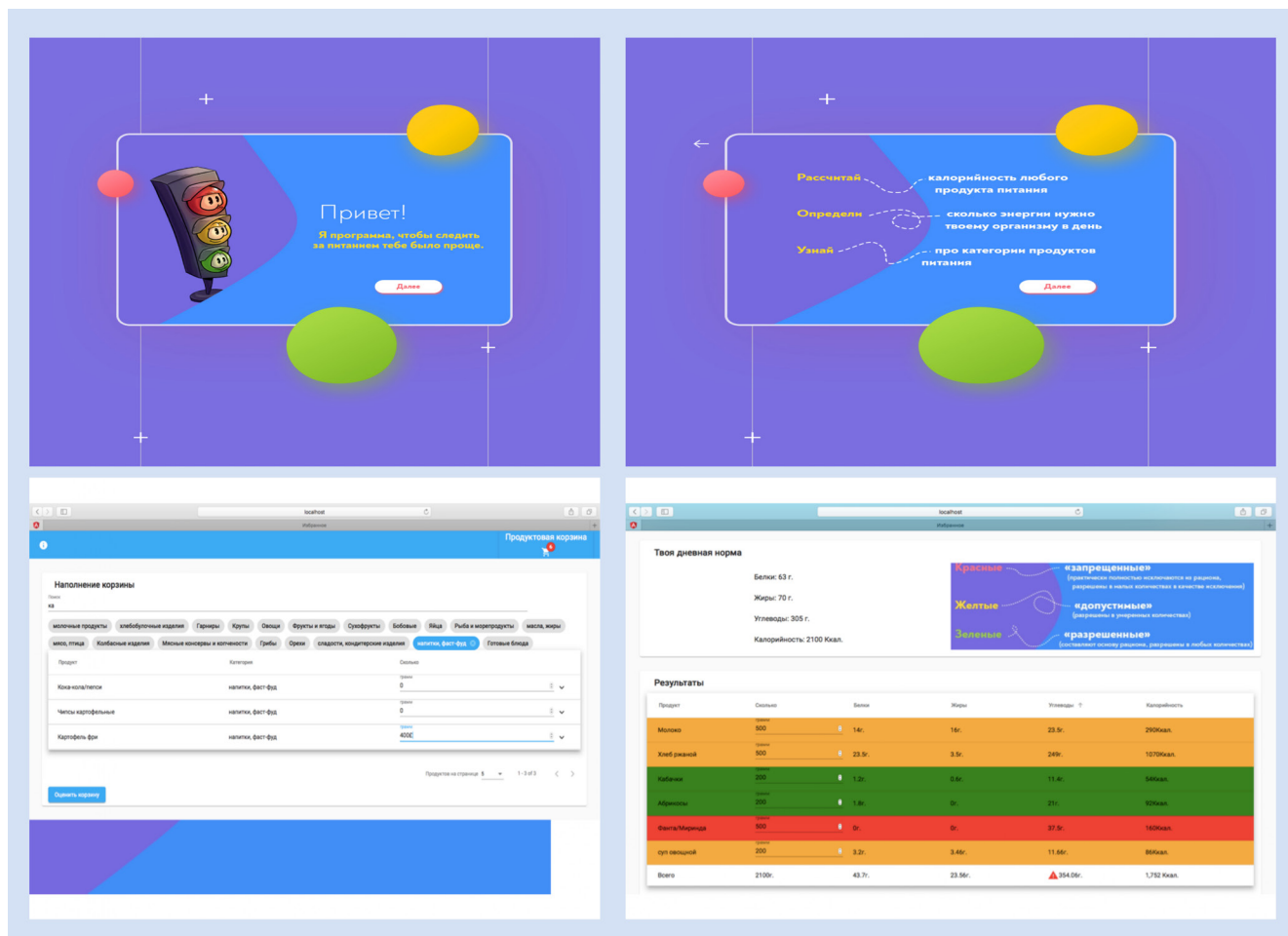


Рис. 1. Интерфейс информационной технологии «Модуль расчета и гигиенической оценки индивидуального рациона питания детей и подростков»

Отдельное занятие было посвящено повышению уровня знаний родителей в области организации рационального питания детей и формирования здорового образа жизни. Практическая часть занятий была предназначена для закрепления полученных теоретических знаний, эту часть занятий с детьми проводили в игровой форме. Помимо этого к практической части образовательной программы мы отнесли использование школьниками и их семьями разработанной нами информационной технологии — Модуля.

Модуль позволяет рассчитать энергетическую ценность (калорийность) используемых в рационе продуктов питания; определить индивидуальную суточную потребность в основных питательных веществах и энергии в зависимости от возраста и пола; построить оптимальный рацион питания ребенка с учетом современных гигиенических требований и нормативов. Модуль содержит отдельный справочный блок теоретического материала для детей и родителей, позволяющий получить исчерпывающую информацию о формировании рациона здорового питания с учетом современных отечественных гигиенических требований и рекомендаций ВОЗ (рис. 1).

В рамках комплексного подхода к проведению занятий привлекали специалистов по гигиене детей и подростков, педиатров, педагогов, школьных психологов. В развернутом виде образовательная программа представлена на (рис. 2).

Для анализа эффективности разработанного нами комплексного подхода по гигиеническому воспитанию с применением оригинальной образовательной программы

по формированию навыков рационального питания и здорового образа жизни оценили результаты анкетирования младших школьников.

Для сравнительного анализа были введены следующие условные обозначения:

- основная группа ($n = 176$): ОГ — школьники основной группы на этапе первичной диагностики; ОГ⁺ — школьники основной группы на этапе повторной диагностики через 6 месяцев после начала реализации комплекса профилактических мероприятий;

- группа сравнения ($n = 160$): ГС — школьники группы сравнения на этапе первичной диагностики; ГС⁺ — школьники группы сравнения на этапе повторной диагностики через 6 месяцев.

Сравнительный анализ результатов, полученных при анкетировании младших школьников, свидетельствовал о значимой положительной динамике показателей, отражающих сформированность навыков рационального питания и отдельных элементов здорового образа жизни (рис. 3–4).

Так, в результате участия в профилактической образовательной программе доля ежедневно завтракающих детей в основной группе увеличилась с 71,6 до 90,3% ($\varphi^*_{ЭМП} = 4,62$; $p < 0,01$). Учащихся с положительными изменениями в питании в основной группе (ОГ⁺) было достоверно больше, чем в группе сравнения (ГС⁺): соответственно 90,3% и 70,6% ($p < 0,01$).

Доля школьников основной группы, часто перекусывающих непосредственно перед сном, снизилась в 1,8 раза с 19,3 до 10,8% ($\varphi^*_{ЭМП} = 2,26$; $p < 0,05$). Младшие школьники

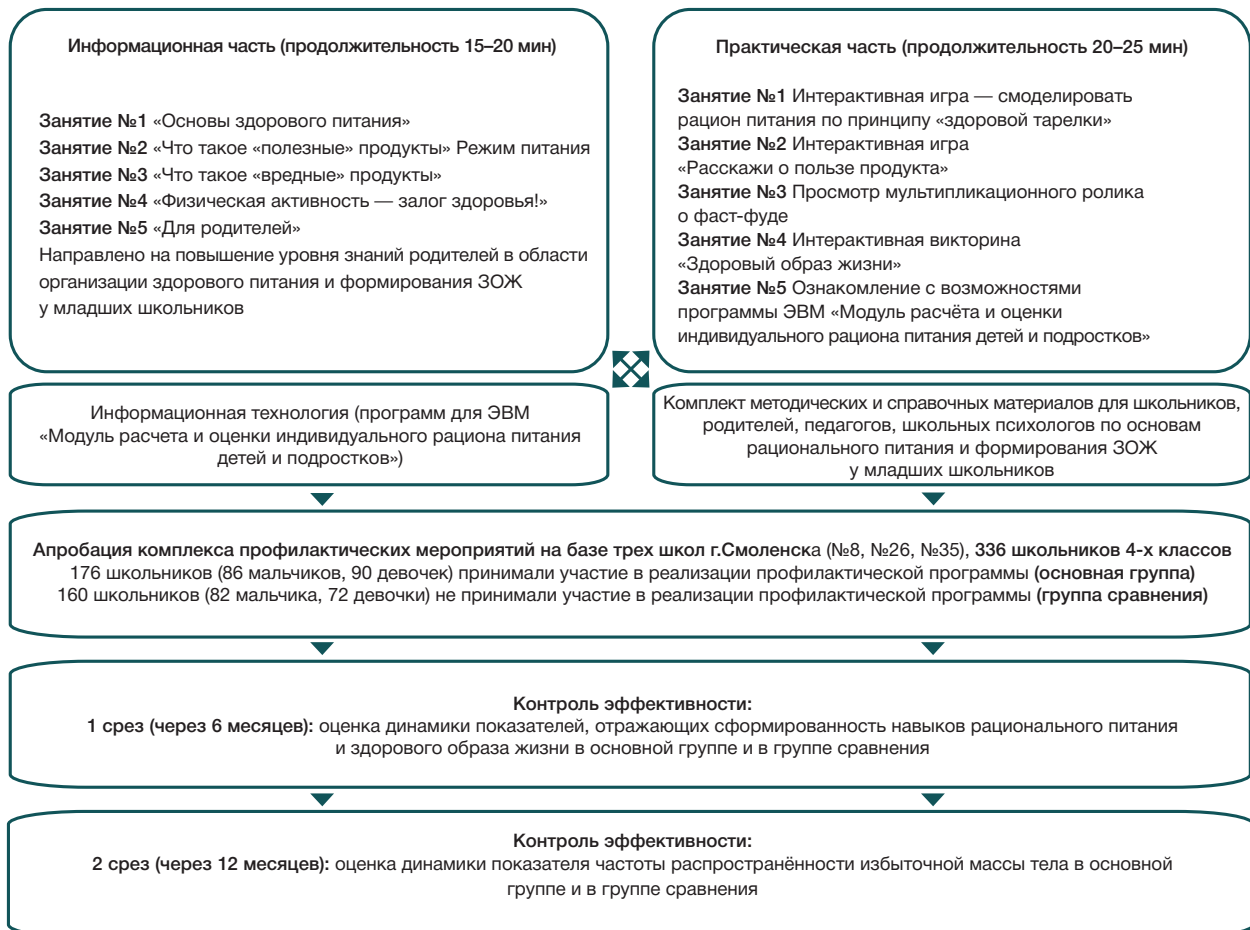


Рис. 2. Алгоритм образовательной программы по формированию навыков рационального питания и здорового образа жизни

основной группы (ОГ⁺) или перед сном значительно меньше, чем их сверстники в группе сравнения (ГС⁺): 10,8% и 26,9% соответственно ($p < 0,01$).

Для пищевых предпочтений и продуктов, входящих в питание школьников, получены следующие результаты. В основной группе количество учащихся, употребляющих ежедневно пищу, включающую овощи и фрукты, увеличилось с 46,6 до 70,5% ($\varphi_{эмпл}^* = 4,59; p < 0,01$); в группе сравнения статистически значимый эффект не выявлен. Сравнение результатов групп на этапе повторной диагностики подтвердило, что доля учащихся основной группы (ОГ⁺), регулярно употребляющих овощи и фрукты (70,5%), оказалась значительно больше, чем в группе сравнения (ГС⁺), где она составляла 45% ($p < 0,01$).

В основной группе учащихся обычное потребление продуктов быстрого питания снизилось с 4,5 до 1,1% ($\varphi_{эмпл}^* = 1,68, p < 0,05$), а сладких газированных напитков — с 14,7 до 5,7% ($\varphi_{эмпл}^* = 2,89; p < 0,01$). При сравнении этих показателей установлено, что школьников, склонных к употреблению фаст-фуда и сладких напитков, в основной группе значительно меньше, чем в группе сравнения.

В основной группе учащихся значимые изменения отмечены по следующим аспектам, связанным с распорядком дня и образом жизни: с 63,1 до 77,8% ($\varphi_{эмпл}^* = 3,06; p < 0,01$) увеличилась доля детей, ежедневно активно отдыхающих на свежем воздухе; с 35,8 до 52,3% ($\varphi_{эмпл}^* = 3,13; p < 0,01$) увеличилась доля учащихся, посещающих спортивные секции вне школы. Сравнительный анализ данных двух групп на этапе повторной диагностики показал, что доля учащихся, регулярно отдыхающих на свежем воздухе

и посещающих спортивные секции в основной группе (ОГ⁺) значительно больше, чем в группе сравнения (ГС⁺).

Если до реализации комплекса профилактических мероприятий 37,5% школьников основной группы отмечали, что им сложнее всего отказаться от игр на компьютере (планшете, смартфоне), то после реализации мероприятий образовательной программы таковых осталось только 27,3% ($\varphi_{эмпл}^* = 2,06; p < 0,05$). Сравнение анализируемых групп на этапе повторной диагностики показало, что доля учащихся, демонстрирующих данный эффект, в основной группе (ОГ⁺) значительно меньше, чем в группе сравнения (ГС⁺): 27,3% и 41,3% ($\varphi_{эмпл}^* = 2,71; p < 0,01$).

Эффективность комплекса профилактических мероприятий, направленных на формирование навыков рационального питания и здорового образа жизни у школьников, была подтверждена значительными статистическими изменениями в динамике наблюдения. В частности, в основной группе учащихся, которые принимали участие в программе в течение 12 месяцев, наблюдалось заметное снижение доли школьников с избыточной массой тела. Этот показатель уменьшился с 17,6 до 9,6%, что является статистически значимым результатом ($\chi^2 = 5,239, p = 0,023$). В то же время в контрольной группе, которая не проходила программу, в течение периода наблюдения отмечено увеличение доли школьников с избыточной массой тела с 16,9 до 19% ($p > 0,05$).

Эти данные подтверждают, что реализованная программа профилактических мероприятий положительно повлияла на здоровье младших школьников. В ходе программы были использованы различные методы гигиенического

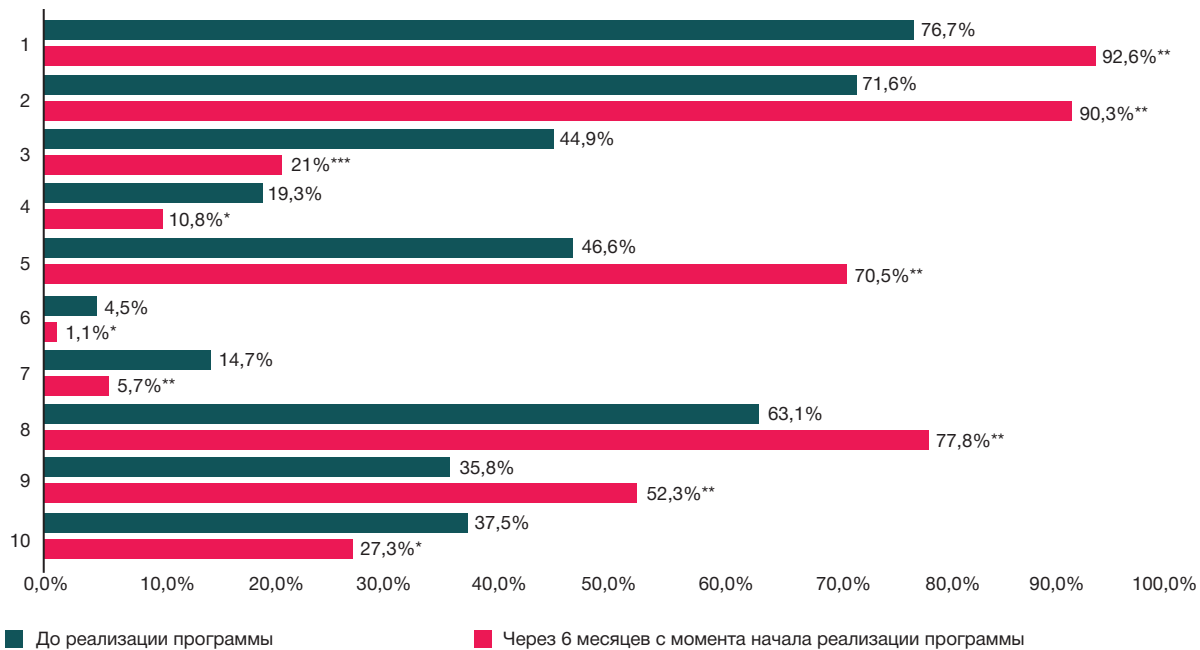


Рис. 3. Показатели школьников основной группы

Примечание: 1 — доля школьников, практикующих регулярный прием пищи; 2 — доля школьников, регулярно завтракающих дома; 3 — доля учащихся, регулярно перекусывающих между приемами пищи; 4 — доля школьников, регулярно перекусывающих перед сном; 5 — доля школьников, регулярно включающих в рацион питания свежие овощи и фрукты; 6 — доля школьников, регулярно потребляющих продукцию «фаст-фуда»; 7 — доля школьников, регулярно употребляющих сладкие газированные напитки; 8 — доля школьников, ежедневно активно отдыхающих на свежем воздухе; 9 — доля школьников, посещающих спортивные секции вне школы; 10 — доля школьников, предпочитающих проводить свободное время за компьютером/планшетом. Значимость различий между группами по критерию углового преобразования Фишера: * — $p < 0,05$; ** — $p < 0,01$; *** — $p < 0,001$.

воспитания, которые способствовали формированию у детей осознанного отношения к их питанию и образу жизни. Участие школьников в этих мероприятиях не только повысило уровень знаний о здоровом питании, но и привело к изменениям в пищевых привычках. Указанные изменения способствовали сохранению и укреплению здоровья детей, а также снизили риски развития избыточной массы тела и ожирения.

Опыт применения оригинальной образовательной программы по формированию навыков рационального питания и здорового образа жизни у младших школьников нашел применение в практическом здравоохранении. Материалы исследований используются в работе Центра здоровья для детей ОГБУЗ «Детская клиническая больница г. Смоленска» и ОГБУЗ «Смоленская областная детская клиническая больница».

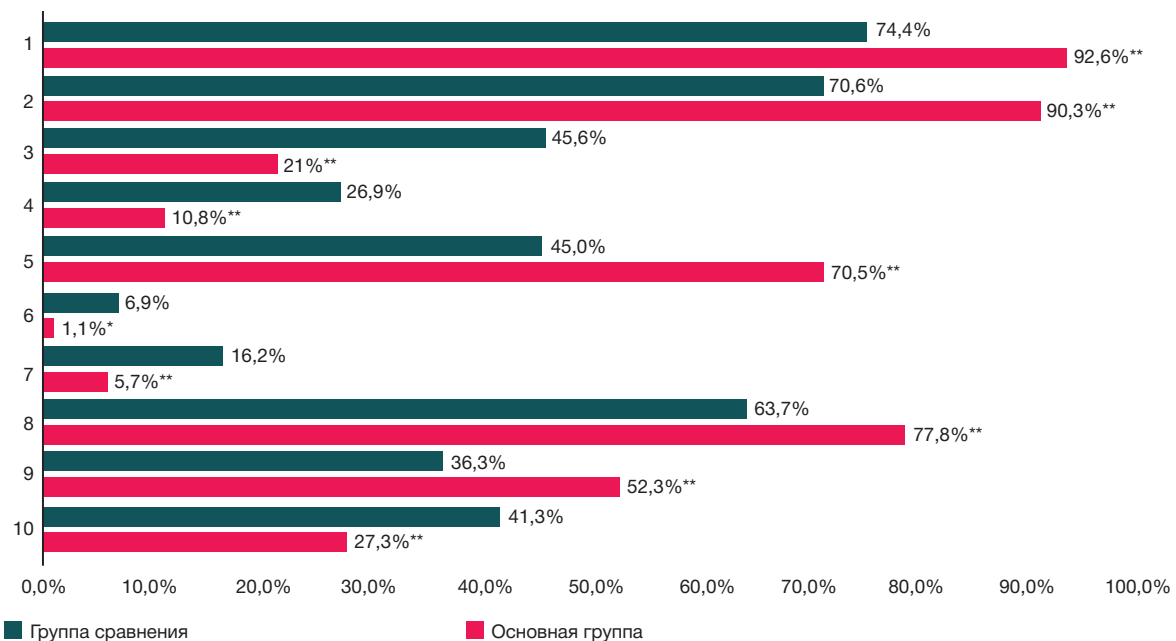


Рис. 4. Показатели школьников основной группы и группы сравнения

Примечание: 1 — доля школьников, практикующих регулярный прием пищи; 2 — доля школьников, регулярно завтракающих дома; 3 — доля учащихся, регулярно перекусывающих между приемами пищи; 4 — доля школьников, регулярно перекусывающих перед сном; 5 — доля школьников, регулярно включающих в рацион питания свежие овощи и фрукты; 6 — доля школьников, регулярно потребляющих продукцию «фаст-фуда»; 7 — доля школьников, регулярно употребляющих сладкие газированные напитки; 8 — доля школьников, ежедневно активно отдыхающих на свежем воздухе; 9 — доля школьников, посещающих спортивные секции вне школы; 10 — доля школьников, предпочитающих проводить свободное время за компьютером/планшетом. Значимость различий между группами по критерию углового преобразования Фишера: * — $p < 0,05$; ** — $p < 0,01$; *** — $p < 0,001$.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Несмотря на проводимые в нашей стране мероприятия по укреплению здоровья детского населения, сохраняется тенденция к отрицательному изменению соматического и психического здоровья школьников [18].

У детей и подростков естественной является учебная среда. Школа — то место, где дети проводят значительную часть времени, поэтому вопросы формирования здорового образа жизни должны быть включены в учебно-воспитательный процесс. Сложность работы по формированию здорового образа жизни связана с особенностями детей школьного возраста. У школьников могут быть не закреплены целесообразные для их возраста элементарные гигиенические навыки: соблюдение режима дня и отдыха, умение чередовать умственную и физическую нагрузку, регулярное и рациональное питание, достаточный сон, соответствующая возрасту двигательная активность, достаточное пребывание на свежем воздухе, рациональное пользование гаджетами [19–21].

За последние годы появляется все больше работ, описывающих различные методические подходы и технологии гигиенического воспитания школьников. В этих работах отмечено, что успешное формирование навыков здорового образа жизни у детей и подростков — это длительный и последовательный процесс воздействия здоровьесберегающих программ и технологий [15, 22].

Одним из примеров нестандартного подхода к методам гигиенического воспитания детей и подростков является применение «трекера привычек» и «чек-листов» [23].

Апробация разработанной нами оригинальной образовательной программы и информационной технологии «Модуль расчета и гигиенической оценки индивидуального рациона питания детей и подростков» показала высокую эффективность в формировании у младших школьников навыков рационального питания и основных элементов здорового образа жизни. Комплексный подход к работе по гигиеническому воспитанию, основанный на анализе основных факторов риска развития избыточного пищевого статуса у младших школьников, позволил снизить вероятность развития избыточной массы тела и ожирения.

ВЫВОДЫ

Полученные в ходе исследования положительные результаты применения оригинальной образовательной программы по формированию навыков рационального питания и здорового образа жизни позволяют рекомендовать программу для гигиенического воспитания младших школьников. Разработанная программа показала высокую эффективность и может быть рассмотрена как элемент первичной профилактики применительно к коррекции пищевого статуса младших школьников.

Литература

1. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
2. Кучма В. Р. Медико-профилактические основы достижения ожидаемых результатов мероприятий Десятилетия детства на период до 2027 года. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2021; (1): 11–23.
3. Милушкина О. Ю., Скоблина Н. А., Девришов Р. Д., Кудряшева И. А., Хорошева И. В. Риск от влияния факторов внутришкольной среды и внешкольных факторов на здоровье школьников. Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2023; (1): 46–62. DOI: 10.24412/2312-2935-2023-1-46-62.
4. Разварина И. Н. Характер и факторы питания детей в России. Тенденции развития науки и образования. 2019; 51 (2): 70–5. DOI: 10.18411/lj-06-2019-46.
5. Мартинчик А. Н., Батулин А. К., Кешабянц Э. Э., Фатьянова Л. Н., Семенова Я. А., Базарова Л. Б. и др. Анализ фактического питания детей и подростков России в возрасте от 3 до 19 лет. Вопросы питания. 2017; 86 (4): 50–60.
6. Кучма В. Р., Ткачук Е. А., Глобенко Н. Э. Проблемы питания современных школьников, включая детей с расстройствами психологического развития (обзор литературы). Гигиена и санитария. 2022; 101 (11): 1372–8. DOI: 10.47470/0016-9900-2022-101-11-1372-1378.
7. Тутельян В. А. Здоровое питание для общественного здоровья. Общественное здоровье. 2021; 1 (1): 56–64. DOI: 10.21045/2782-1676-2021-1-1-56-64.
8. Спиринов В. Ф., Милушкина О. Ю., Елисеєва Ю. В. Социально-гигиенические и поведенческие тренды, влияющие на качество жизни подростков. Гигиена и санитария. 2022; 101 (6): 683–7. DOI: 10.47470/0016-9900-2022-101-6-683-687.
9. Елисеєв Ю. Ю., Спиринов В. Ф., Каракотина И. А., Елисеєва Ю. В. Методические подходы в принятии решений по организации полноценного питания населения на региональном уровне. Медицина труда и экология человека. 2023; 4 (36): 160–71. DOI: 10.24412/2411-3794-2023-10412.
10. Зеленковская Е. Е., Ларионова Т. К., Даукаев Р. А., Мусабинов Д. Э., Аллаярлова Г. Р., Афонькина С. Р. и др. Анализ фактического питания учащихся младшего школьного возраста Республики Башкортостан. Гигиена и санитария. 2022; 101 (12): 1562–7. DOI: 10.47470/0016-9900-2022-101-12-1562-1567.
11. Карасева Т. В., Толстова С. Ю. Актуальные вопросы здоровьесбережения в образовательной среде. Акмеология развития 2024. Методологические и методические проблемы: сборник статей. М.: ООО «Русайнс», 2024; 47–55.
12. Дубровина Е. А., Гончарова Г. А. Актуальные проблемы здоровьесбережения студентов-медиков, в том числе лиц с особыми образовательными потребностями. Российский вестник гигиены. 2023; (2): 22–8. DOI: 10.24075/rbh.2023.070.
13. Promoting intersectoral and interagency action for health and well-being in the WHO European Region: working together for better health and well-being. Meeting Report. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2017; 74 p.
14. Chester KL, Klemmer E, Magnusson J, Spencer NH, Brooks FM. The role of school-based health education in adolescent spiritual, moral, social and cultural development. Health Education Journal. 2019; 78 (5): 582–94. DOI: 10.1177/0017896919832341.
15. Васильев В. В., Перекусихин М. В., Васильев Е. В. Система формирования здорового образа жизни в детских образовательных организациях как средство профилактики нарушений здоровья у детей. Анализ риска здоровью. 2021; (2): 72–82. DOI: 10.21668/health.risk/2021.2.07.
16. Калева Н. Г., Калев О. Ф., Евдаков В. А., Долгова В. И., Яшин Д. А. Теоретико-методологические основы управления здоровым образом жизни детей и подростков в психолого-педагогическом контексте. Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2019; (3): 390–416. DOI: 10.24411/2312-2935-2019-10073.

17. Цукарева Е. А., Авчинников А. В., Алимова И. Л., Нестеров Е. Г., Стунжас О. С., Демина Е. Г. Гигиеническая оценка распространенности избыточной массы тела и ожирения у младших школьников г. Смоленска. Вестник Смоленской государственной медицинской академии. 2018; 17 (2): 41–6.
18. Кучма В. Р., Сухарева Л. М., Рапопорт И. К., Шубочкина Е. И., Скоблина Н. А., Милушкина О. Ю. Популяционное здоровье детского населения, риски здоровью и санитарно-эпидемиологическое благополучие обучающихся: проблемы, пути решения, технологии деятельности. Гигиена и санитария. 2017; 96 (10): 990–5. DOI: 10.18821/0016-9900-2017-96-10-990-995.
19. Гончарова Д. Г., Соколова А. И., Изотова Л. В. Самооценка состояния здоровья и образа жизни как основа формирования представлений школьников о здоровьесбережении. Российский вестник гигиены. 2023; (1): 4–8. DOI: 10.24075/rbh.2023.061.
20. Marques A, Peralta M, Santos T, Martins J, Gaspar de Matos M. Self-rated health and health-related quality of life are related with adolescents' healthy lifestyle. Public Health. 2019; (170): 89–94. DOI: 10.1016/j.puhe.2019.02.022.
21. Скоблина Н. А., Милушкина О. Ю., Татаринчик А. А., Федотов Д. М. Место гаджетов в образе жизни современных школьников и студентов. Здоровье населения и среда обитания — ЗНиСО. 2017; 7 (292): 41–3. DOI: 10.35627/2219-5237/2017-292-7-41-43.
22. Милушкина О. Ю., Скоблина Н. А., Пивоваров Ю. П., Маркелова С. В., Меттини Э., Иевлева О. В. и др. Режим использования мобильных электронных устройств обучающимися и его коррекция средствами гигиенического воспитания. Анализ риска здоровью. 2022; (4): 64–71. DOI: 10.21668/health.risk/2022.4.06.
23. Милушкина О. Ю., Маркелова С. В., Иевлева О. В., Скоблина Н. А., Хорошева И. В., Девришов Р. Д. и др. Гигиеническое воспитание школьников и студентов с использованием технологии «трекеры привычек — чек-листы». Российский вестник гигиены. 2023; (2): 29–33. DOI: 10.24075/rbh.2023.071.

References

1. Ukaz Prezidenta RF ot 7 maja 2018 g. № 204 "O nacional'nyh celjah i strategicheskikh zadachah razvitiya Rossijskoj Federacii na period do 2024 goda". (In Rus.).
2. Kuchma VR. Mediko-profilakticheskie osnovy dostizhenija ozhidaemyh rezul'tatov meroprijatij Desjatiletija detstva na period do 2027 goda. Voprosy shkol'noj i universitetskoj mediciny i zdorov'ja. 2021; (1): 11–23 (in Rus.).
3. Milushkina OJu, Skoblina NA, Devrishov RD, Kudrjasheva IA, Horosheva IV. Risk ot vlijanija faktorov vnutrishkol'noj sredy i vneshkol'nyh faktorov na zdorov'e shkol'nikov. Sovremennye problemy zdavoohranenija i medicinskoj statistiki. 2023; (1): 46–62 (in Rus.). DOI: 10.24412/2312-2935-2023-1-46-62.
4. Razvarina IN. Harakter i faktory pitaniya detej v Rossii. Tendencii razvitiya nauki i obrazovanija. 2019; 51 (2): 70–5 (in Rus.). DOI: 10.18411/lj-06-2019-46.
5. Martinchik AN, Baturin AK, Keshabjanc JeJe, Fatjanova LN, Semenova JaA, Bazarova LB, et al. Analiz fakticheskogo pitaniya detej i podrostkov Rossii v vozraste ot 3 do 19 let. Voprosy pitaniya. 2017; 86 (4): 50–60 (in Rus.).
6. KuchmaVR, TkachukEA, GlobenkoNJe. Problempitaniyasovremennyh shkol'nikov, vkluchaja detej s rasstrojstvami psihologicheskogo razvitiya (obzor literatury). Gigiena i sanitarija. 2022; 101 (11): 1372–8 (in Rus.). DOI: 10.47470/0016-9900-2022-101-11-1372-1378.
7. Tuteljan V. A. Zdorovoe pitanie dlja obshhestvennogo zdorov'ja. Obshhestvennoe zdorov'e. 2021; 1 (1): 56–64 (in Rus.). DOI: 10.21045/2782-1676-2021-1-1-56-64.
8. Spirin VF, Milushkina OJu, Eliseeva JuV. Social'no-gigienicheskie i povedencheskie trendy, vlijajushhie na kachestvo zhizni podrostkov. Gigiena i sanitarija. 2022; 101 (6): 683–7 (in Rus.). DOI: 10.47470/0016-9900-2022-101-6-683-687.
9. Eliseev JuJu, Spirin VF, Karakotina IA, Eliseeva JuV. Metodicheskie podhody v prinjatii reshenij po organizacii polnocennogo pitaniya naselenija na regional'nom urovne. Medicina truda i jekologija cheloveka. 2023; 4 (36): 160–71 (in Rus.). DOI: 10.24412/2411-3794-2023-10412.
10. Zelenkovskaja EE, Larionova TK, Daukaev RA, Musabirov DJe, Allajarova GR, Afonkina SR, et al. Analiz fakticheskogo pitaniya uchashhimsja mladshego shkol'nogo vozrasta Respubliki Bashkortostan. Gigiena i sanitarija. 2022; 101 (12): 1562–7 (in Rus.). DOI: 10.47470/0016-9900-2022-101-12-1562-1567.
11. Karaseva TV, Tolstova SJu. Aktual'nye voprosy zdorov'esberezhenija v obrazovatel'noj srede. Akmeologija razvitiya 2024. Metodologicheskie i metodicheskie problemy: sbornik statej. M.: OOO "Rusajns", 2024; 47–55 (in Rus.).
12. Dubrovina EA, Goncharova GA. Preservation of health of medical students, including those with special educational needs: current problems. Russian Bulletin of Hygiene. 2023; (2): 21–7. 2023; (2): 22–8. DOI: 10.24075/rbh.2023.070.
13. Promoting intersectoral and interagency action for health and well-being in the WHO European Region: working together for better health and well-being. Meeting Report. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2017; 74 p.
14. Chester KL, Klemra E, Magnusson J, Spencer NH, Brooks FM. The role of school-based health education in adolescent spiritual moral, social and cultural development. Health Education Journal. 2019; 78 (5): 582–94. DOI: 10.1177/0017896919832341.
15. Vasilev VV, Perekusihin MV, Vasilev EV. Sistema formirovanija zdorovogo obraza zhizni v detskih obrazovatel'nyh organizacijah kak sredstvo profilaktiki narushenij zdorov'ja u detej. Analiz riska zdorov'ju. 2021; (2): 72–82 (in Rus.). DOI: 10.21668/health.risk/2021.2.07.
16. Kaleva NG, Kalev OF, Evdakov VA, Dolgova VI, Jashin DA. Teoretiko-metodologicheskie osnovy upravlenija zdorovym obrazom zhizni detej i podrostkov v psihologo-pedagogicheskom kontekste. Sovremennye problemy zdavoohranenija i medicinskoj statistiki. 2019; (3): 390–416 (in Rus.). DOI: 10.24411/2312-2935-2019-10073.
17. Cukareva EA, Avchinnikov AV, Alimova IL, Nesterov EG, Stunzhas OS, Demina EG. Gigienicheskaja ocenka rasprostranennosti izbytochnoj massy tela i ozhireniya u mladshih shkol'nikov g. Smolenska. Vestnik Smolenskoj gosudarstvennoj medicinskoj akademii. 2018; 17 (2): 41–6 (in Rus.).
18. Kuchma VR, Suhareva LM, Rapoport IK, Shubochkina EI, Skoblina NA, Milushkina OJu. Populacionnoe zdorov'e detskogo naselenija, riski zdorov'ju i sanitarno-jepidemiologicheskoe blagopoluchie obuchajushhimsja: problemy, puti reshenija, tehnologii dejatel'nosti. Gigiena i sanitarija. 2017; 96 (10): 990–5 (in Rus.). DOI: 10.18821/0016-9900-2017-96-10-990-995.
19. Goncharova DG, Sokolova AI, Izotova LV. Self-assessment of health and lifestyle as a basis for understanding health preservation by schoolchildren. Russian Bulletin of Hygiene. 2023; (1): 4–7. DOI: 10.24075/rbh.2023.061.
20. Marques A, Peralta M, Santos T, Martins J, Gaspar de Matos M. Self-rated health and health-related quality of life are related with adolescents' healthy lifestyle. Public Health. 2019; (170): 89–94. DOI: 10.1016/j.puhe.2019.02.022.
21. Скоблина Н. А., Милушкина О. Ю., Татаринчик А. А., Федотов Д. М. Место гаджетов в образе жизни современных школьников и студентов. Здоровье населения и среда обитания — ЗНиСО. 2017; 7 (292): 41–3 (in Rus.). DOI: 10.35627/2219-5237/2017-292-7-41-43.
22. Милушкина О. Ю., Скоблина Н. А., Пивоваров Ю. П., Маркелова С. В., Меттини Э., Иевлева О. В. и др. Режим использования мобильных электронных устройств обучающимися и его коррекция средствами гигиенического воспитания. Анализ риска здоровью. 2022; (4): 64–71 (in Rus.). DOI: 10.21668/health.risk/2022.4.06.
23. Милушкина О. Ю., Маркелова С. В., Иевлева О. В., Скоблина Н. А., Хорошева И. В., Девришов Р. Д. и др. Гигиеническое воспитание школьников и студентов с использованием технологии «трекеры привычек — чек-листы». Российский вестник гигиены. 2023; (2): 28–32. DOI: 10.24075/rbh.2023.071.