

## ИНФОРМИРАНост НА УЧЕНИЦИ ОТ ГИМНАЗИАЛНИЯ КУРС ЗА ЗДРАВосЛОВНИЯ НАЧИН НА ЖИВОТ - ИЗТОЧНИЦИ И НАЧИНИ

Теодора Стаева<sup>1</sup>, Нурхан Фехим<sup>2</sup>, Ралица Илиева<sup>3</sup>, Цветелина Търпоманова<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Студент УНС „Инспектор по общественно здраве и социални дейности“

<sup>4</sup>УНС „Инспектор по общественно здраве и социални дейности“, Медицински колеж,  
Медицински университет - Варна

## AWARENESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS FOR A HEALTHY WAY OF LIFE – SOURCES AND METHODS

Teodora Staeva<sup>1</sup>, Nurhan Fehim<sup>2</sup>, Ralitsa Ilieva<sup>3</sup>, Tsvetelina Tarpomanova<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>student Educational and Research Sector of Inspector of Public Health and Social Activities

<sup>4</sup>Educational and Research Sector of Inspector of Public Health and Social Activities,  
Medical College, Medical University of Varna

### РЕЗЮМЕ

Здравните знания, умения и навици са предпоставка за практикуване на здравословен начин на живот. Основните компоненти, свързани със здравето на учениците, са здравословното хранене, физическата активност, социалното и психично здраве.

Целта на настоящето проучване е да се установи и анализира нивото на информираност за здравословния начин на живот на учениците от прогимназиалния курс.

В проучването са включени общо 160 ученици от VIII до XI клас от четири училища на територията на град Варна. Изследването е проведено в периода февруари- март 2015 година. Използвана е пряка индивидуална анкета. Резултатите са обработени чрез математико-статистически методи и графичен анализ.

Независимо от субективната преценка, че са достатъчно информирани (90%), са налице пропуски в знанията, уменията и навиците на учениците за здравословен начин на живот. Голяма част от тях разчитат на информация от приятели или интернет, като около половината от анкетираните (55%) посочват училището като основен източник за запознаване със здравословния режим. Информацията се поднася основно от класния ръководител (68%) и училищния психолог (56%). Медицинските специалисти и външните лектори са ангажирани по-рядко (26%). Традиционните начини за поднасяне на информация

### ABSTRACT

Having basic knowledge, habits and skills about health is essential for living a healthy life. Basic components, connected with the health of students, are a healthy diet, physical activities, social and psychic health.

The goal of this research is to determine and analyze the level of awareness of healthy living among students from grades eight to eleven.

A total of one hundred and sixty (160) students from four schools, all located in the Varna, have taken part in the research. The research was conducted from February till March 2015. We handed out individual polls, the results of which were processed with mathematical statistic and graphical analyses.

Independently from the discretion, that they are informed (90%), the results show that there are things the students do not know. A big part of them rely on information from friends or the internet, as around half of the students (55%) say that they count on their schools for information about health related questions. The information is mostly given by their form-teacher (68%) and the schools psychologist (56%). Medical specialists and lectors are rarely engaged (26%). A big part of the students say that they find the traditional ways of giving out information very helpful.

**Keywords:** healthy lifestyle awareness, information sources

се оценяват като полезни от по-голямата част от учениците.

**Ключови думи:** здравословен начин на живот, информираност, източници на информация

## ВЪВЕДЕНИЕ

Здравните знания, умения и навици са предпоставка за практикуване на здравословен начин на живот. Здравното образование на децата и юношите може да изгради необходимото поведение за здраве и да предотврати риска от възникване на редица заболявания. (6). Постигането на здравна грамотност става чрез динамичното взаимодействие между индивидите и средата, в която те живеят и работят, с учене и развитие на умения за здраве (5). Здравното възпитание е основа за нормалното физическо и психическо развитие на подрастващите. То оказва положително влияние върху тяхното съзнание и поведение и е предпоставка за формиране на правилни възгледи за здравословен начин на живот (4).

Здравословният начин на живот е съвкупност от осъзнати действия на човека, насочени към запазване на собственото му здраве и здравето на обкръжаващите го хора. Този начин на живот допринася за осигуряване на висока жизнеспособност на младото поколение и неговата пълноценна изява. Основните компоненти, свързани със здравето и начина на живот на децата и юношите и тяхното опазване, са здравословното хранене, физическата активност, профилактичната лечебна и рехабилитационна дейност, екологичната среда, формирането на хигиенни навици и социалното и психично здраве.

Редовната физическа активност има положително въздействие върху психологическото състояние на децата и младежите, най-вече що се отнася до изграждане и оформяне на тяхното самочувствие, способност за интегриране, работа в екип и чувство на солидарност. Спортът е също така и едно от най-ефикасните средства за борба срещу тютюнопушенето, заседналият начин на живот и затлъстяването.

Утвърждаването на здравословни хранителни навици е един от основните проблеми на здравното възпитание. Нерационалното хранене е причина за редица заболявания като сърдечно-съдови, онкологични, мозъчно-съдови, хипертония, диабет, затлъстяване, бъбречни заболявания (3).

Храненето е фактор, който влияе силно върху здравето на децата. Наднормената телесна маса и затлъстяването в ученическа възраст е проблем, който съществува в повечето икономически развити страни, като най-често се дължи на промяната в хранителния модел (увеличаване приема на мазнини и намаляване на въглехидратния прием) и редуциране на двигателната активност. Хранителният статус на учениците в България не отговаря на съвременните препоръки и изисквания за здравословно хранене. Това в голяма степен зависи от навиците за хранене вкъщи, знанията за храненето и за отделните храни, както и от финансовите възможности на родителите (6).

Формирането на здравословен начин на живот зависи от изградената ценностна система на човешката личност, нейните приоритети и реални практически възможности на средата и се постига чрез целенасочено здравно възпитание.

**Целта на здравното възпитание** е да съдейства и изгради *субективна здравна култура – здравни знания, убеждения и поведение, свързани с повишаването, поддържането и възстановяването на индивидуалното и общественото здраве* (2).

Методите, които се използват, могат да се разделят на класически: словесен, печатен, нагледен, комбиниран; модерни: социално заучаване, социална имунизация, дифузия на нововъведенията; игрови методи за повишаване на жизнените и здравно значимите умения; методи от поведенческата медицина - контрол на дистреса, кризисни интервенции и др. (1). За постигане на целите трябва да са налице достоверни източници на информация и тя да бъде представена достъпно, от квалифицирани лица.

Целта на настоящето проучване е да се установи и анализира нивото на информираност за здравословния начин на живот на учениците от прогимназиалния курс.

## МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

В изследването са включени общо 160 ученици от VIII до XI клас от град Варна, разпределе-

ни както следва: 20 ученици от X кл. и 20 ученици от XI кл. от Първа езикова гимназия, 20 ученици от X кл. и 20 ученици от XI кл. от Професионална гимназия по икономика „Д-р Иван Богоров“, 20 ученици от X кл. и 20 ученици от XI кл. от Професионална гимназия по електротехника и 40 ученици от VIII кл. от НГХНИ „Константин Преславски“. Изследването е проведено в периода 20 февруари – 31 март 2015 година. Използвана е пряка индивидуална анкета. Резултатите са обработени чрез математико-статистически методи и графичен анализ.

## РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

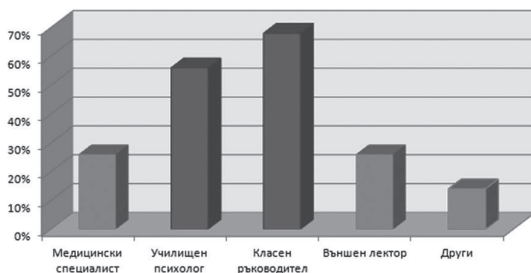
Над 90% от анкетираниите ученици твърдят, че са информирани за здравословния режим на живот.

Като основни източници на информация анкетираниите посочват училището, родителите, приятели и интернет.

55% от учениците посочват училището като основен източник за запознаване със здравословния режим. Средата в училище оказва влияние върху здравето на учениците. От съществено значение е осигуряването на безопасност и сигурност в училищата, спазване на санитарно-хигиенните изисквания, създаването на условия за оптимално протичане на учебния процес, пълноценна почивка, осигуряването на разнообразна и здравословна храна, възможности за спорт и др.

19% от анкетираниите отбелязват, че получават информация от родителите. Пред тях подрастващите предпочитат приятелите и интернет като източник на информация за здравословния живот. Близко 26% посочват източник на запознаване интернет и приятели. Трябва да се има предвид, че информацията, поднесена под тази форма, не е пълноценна и достоверна.

Информацията в училище се поднася основно от класния ръководител (68%) и училищния психолог (56%). Медицинските специали-



Фиг. 1. Източници на информация за здравословния начин на живот

сти и външните лектори са ангажирани по-рядко (26%) (Фиг. 1. Източници на информация за здравословния начин на живот).

Над 50% от анкетираниите ученици предпочитат информацията за здравословния режим на живот да бъде поднесена от медицински специалист, училищен психолог, класен ръководител, както и от външни лектории – специалисти в конкретната област.

Формите, под които може да бъде поднесена информацията, са разнообразни. Целта е да се постигне по-ефективно запознаване с темата и нейното усвояване от подрастващите. По-голяма част от учениците споделят, че най-често информацията се поднася чрез лекция / презентация (59%) или събеседване (20%). Друг начин е чрез метода „ученици обучават ученици“, който също намира приложение (Фиг. 2. Начини за поднасяне на информация на учениците).



Фиг. 2. Начини за поднасяне на информация на учениците

Повечето от анкетираниите ученици споделят, че тези начини на поднасяне на информация са били полезни за тях. За 14% от учащите горепосочените начини не са били информативни. По-малко от 6% не изразяват мнение.

Около половината от учениците споделят идеята да има специален час, който да бъде посветен на човешкото здраве.

**Независимо от субективната преценка, че са достатъчно информирани, са налице пропуски в знанията, уменията и навиците на учениците за здравословен начин на живот. Голяма част от тях разчитат на информация от приятели или интернет, а тези източници в повечето случаи са или недостоверни, или модифицирани по различни съображения. Родителите също имат своя принос за създаване и поддържане на здравословни навици, но от определена възраст нататък основната роля се пада на училището. Преобладаващо в училищната институция ангажира-**

*ни с поднасянето на информация са класните ръководители и училищните психолози. Недостатъчно място се отделя на привличането на медицински и други специалисти. Традиционните начини за поднасяне на информация се оценяват като полезни от по-голямата част от учениците.*

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В центъра на процеса на здравното възпитание е личността на подрастващия. Въз основа на придобития опит и формирана здравна мотивация, личността започва да извършва съзнателно и целенасочено определена дейност, да проявява определен тип здравно поведение.

Проблемът за здравното възпитание на населението е първостепенен и обучението в здравословен начин на живот се третира като една от основните образователни цели. За постигането им е необходимо *мобилизиране на училищната общност и други обществени структури за дейности по изграждане на поведение у децата, укрепващо здравето в училищата и семействата.*

## ЛИТЕРАТУРА

1. Димитрова, Св. Промоция на здравето. Ст. Загора, 2013.
2. Младенова, С. Здравно образование. София, Артик 2001, 2009.
3. Тодорова, Кр., Стамова, Кр. Анализ на знанията на родители на деца от 4 до 7 години относно затлъстяването в детска възраст // Варненски медицински форум, Варна, том 1, брой 1, 2012, с.15-17.
4. Актуални проблеми на здравното възпитание в начална училищна възраст. Дипл. раб., рък. проф. Г. Димитрова. Факултет „Начална и предучилищна педагогика“, СУ „Св. Климент Охридски“. [www.raboti.com/info/info-2507.doc](http://www.raboti.com/info/info-2507.doc)
5. Европейска програма „Здраве 2020“. Световна здравна организация. [http://ncphp.government.bg/files/nczi/Health2020\\_BG%281%29.pdf](http://ncphp.government.bg/files/nczi/Health2020_BG%281%29.pdf)
6. Програма „Здрави деца в здрави семейства“. Община Ловеч, 2009, [rzi-lovech.com/programa.doc](http://rzi-lovech.com/programa.doc)

Адрес за кореспонденция:  
д-р Цветелина Търпоманова, д.м.  
Медицински колеж – Варна  
гр. Варна 9002  
ул. „Пирин“ № 30, вх. Б, ет. 8, ап. 48  
e-mail: [dr\\_tarpotanova@abv.bg](mailto:dr_tarpotanova@abv.bg)