

Всероссийский конкурс исследовательских работ учащихся
“ЮНОСТЬ, НАУКА, КУЛЬТУРА”

Направление: медицина

ВНЕШНОСТЬ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ

САМЕДОВА ОФЕЛИЯ,
Пермский край, МАОУ «СОШ № 132» г. ПЕРМИ

РУКОВОДИТЕЛЬ:
ТРЕГУБОВА ОЛЬГА ГЕННАДЬЕВНА,
УЧИТЕЛЬ БИОЛОГИИ И ЭКОЛОГИИ
МАОУ «СОШ № 132» Г.ПЕРМИ

КОНСУЛЬТАНТ:
ЗУЕВА ТАТЬЯНА ВЕНИАМИНОВНА,
КАНД. МЕД. НАУК, ДОЦЕНТ ГБОУ ВПО
ПГМА ИМ.АК. ВАГНЕРА МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ

г. Обнинск, 2012/2013 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Введение	3
Глава 1. Анатомо – физиологические особенности подросткового организма	4
Глава 2. Здоровая внешность человека и факторы, ее определяющие	5
2.1. Факторы, влияющие на внешний вид (по мнению учащихся)	6
2.2. Состояние здоровья как показатель внешнего вида	9
2.3. Меры, применяемые учащимися по улучшению своей внешности	10
2.4. Влияние летнего отдыха на здоровье человека	11
Заключение	13
Приложение	14
Список литературы	16

ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст является важным периодом в формировании здоровья человека. На фоне высоких физических и эмоциональных нагрузок происходит завершение процессов роста и развития, происходит становление личности, формируются взгляды и отношения к событиям, окружающей среде, людям и особенно к себе. Именно в этот период подростки начинают критически относиться к своей внешности, особенно к своему лицу, фигуре, одежде и т.д.

Цель работы: изучение факторов, влияющих на внешность подростков и разработка мероприятий по ее улучшению.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Ознакомиться с анатомо – физиологическими особенностями организма человека в подростковый период.
2. Изучить мнение подростков о своей внешности и причин ее изменения.
3. Изучить состояние здоровья учащихся по данным самооценки, теста «САН».
4. Оценить эффективность мероприятий по улучшению внешнего вида учащихся.
5. Разработать рекомендации по улучшению состояния здоровья подростков.

Объем и методы исследования.

При выполнении работы проведено изучение научной, нормативной и справочной литературы (12).

Проведен опрос 300 учащихся в возрасте 15 – 16 лет по изученной проблеме с помощью специально разработанной анкеты, включающей 23 вопроса, сгруппированных в 4 блока: 1-й - отношение к внешности; 2-й – причины, влияющие на состояние внешности; 3-й – направления на улучшение состояния внешности; 4-й - оценка подростками состояния собственного здоровья (приложение 1).

Состояние здоровья оценивалось по данным самооценки (240 человек), результатам теста «САН» (самочувствие, активность, настроение) (26 человек).

Результаты исследований обработаны с использованием статистических способов.

Время выполнения работы 2011 - 2012 годы.

Глава 1. АНАТОМО – ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ОРГАНИЗМА

Костно – мышечная система. Ученые отмечают у подростков так называемый рывок роста, который происходит в начале подросткового периода. Это означает, что ребенок быстро растет и набирает массу тела. У девочек рывок роста обычно начинается в 10,5 лет, достигает максимума к 12 годам и вновь замедляется в 13 – 13,5 лет. У мальчиков рывок роста начинается примерно на 2 – 3 года позже, чем у девочек: активный рост – в 13 лет, максимум – в 14 и замедление – к 16 годам.

Тело ребенка тоже «взрослеет» - приобретает очертания взрослого человека. Самые заметные изменения происходят у девочек: расширяются бедра и формируется грудь, у мальчиков «разворачиваются» плечи. Черты лица тоже меняются: более рельефными становятся скулы, нос, лоб выдается вперед, увеличиваются губы. От 11-12 лет до 15 -16 лет позвоночник отстает в годичной прибавке от темпа роста тела в длину. До 14 лет пространство между позвонками заполнено хрящом. Именно этим объясняются искривления позвоночника. Чувствителен позвоночник и к чрезмерным нагрузкам, неправильному положению тела и длительному напряжению, когда подросток часами не меняет позу (сидит за компьютером).

Интенсивно изменяется мышечная система. Однако она отстает в развитии от костной, поэтому подростки кажутся непропорционально сложенными, долговыми. Мышечная сила еще только развивается, что часто приводит к утомлению, слабости, спаду энергии, резкому снижению результатов спортивных занятий [5,6,8].

Кровеносная система. Изменения касаются работы и массы сердца, кровяного давления, кровеносных сосудов. Несоответствие увеличивающейся массы сердца состоянию кровеносных сосудов, которые растут медленнее, приводит к повышению кровяного давления. Пульс более частый, чем у взрослого. Возможно появление болей в сердце, их называют подростковыми сердечными болями [5].

Нервная система. Развитие нервной системы, особенно передних отделов больших полушарий, делает подростка «говорливым»: он не допускает никаких замечаний в свой адрес, реагирует на них словесно и чаще всего возмущается, выражает несогласие. Процессы возбуждения и торможения не уравновешены: возбуждение преобладает над торможением. Вследствие быстрого распространения возбуждения подросток легко раздражается, становится вспыльчивым. Кроме силы реакции возбуждения отмечается и подвижность нервных процессов. Так, подростки достаточно быстро реагируют на какие – то раздражители, особенно новые. Они легко переходят от одного состояния к другому. Смена настроения, необычно высокая чувствительность приводит к своеобразной мимике – подросток может быстро попасть под влияние сверстников, перенимая особенности их поведения и поступать «как все».

Кожные покровы. Одной из основных особенностей кожи детей и подростков является то, что поверхность кожи у них относительно больше, чем у взрослых (так, на 1 кг массы тела у ребенка 1 года приходится 528 см², у школьников 10 лет – 428 см², у подростка 15 лет – 378 см² и у взрослого – 221 см²). Следовательно, организм ребенка имеет большую теплоотдачу. С 13–14 лет начинается функционирование апокриновых потовых желез, секрет которых имеет резкий запах. Это предъявляет особые требования к гигиене кожи у подростков.

В юношеском возрасте на коже могут появиться прыщи, которые называются акне. Юношеские прыщи чем-то похожи на небольшой фурункул, но в отличие от фурункула представляют собой нарушение выделения кожного сала с последующей инфекцией образовавшейся сальной кислоты. Акне могут возникать как на лице, так и на верхней части туловища. Причина их появления - усиленная выработка кожного сала во время полового созревания. Комедоны – это наполненные салом мелкие и более крупные (до горошины) возвышения, обычно с беловатой «головкой», при сдавливании которой выделяется кожное сало. Комедоны не имеют признаков воспаления – красноты, их цвет не отличается от цвета кожи. Но вот когда происходит нагноение, они превращаются в акне – прыщи. И если

комедоны различимы в основном вблизи и практически не портят внешнего вида, то акне представляют собой серьезный косметический дефект [1,2,9,12].

При различных заболеваниях также изменяется состояние кожи.

Кожа на лице человека может очень быстро менять свой цвет: краснеть и темнеть, когда человек плачет, светлеть во время сна. Частично это объясняется тем, что кожа очень тонкая и прозрачная, поэтому быстрый прилив крови при усилии (например, плаче) изменяет ее цвет. Это относится ко всем людям, но лучше всего видно людей с бледной кожей.

Реже бледность лица является симптомом каких-либо недугов: переохлаждения, ОРЗ, гриппа, расстройства желудка или болей в животе. Длительно сохраняющаяся бледность может быть признаком малокровия (анемии), вызывающего кислородное голодание организма. Люди с анемией обычно бледные и ослабленные [2,5,7].

Важной характеристикой кожи является наличие высыпаний, которые могут свидетельствовать о нарушении работы различных органов и систем вплоть до их заболеваний. [3]

Следовательно, состояние кожных покровов отражает общее состояние организма.

Таким образом, очевидно, что в подростковом возрасте организм человека подвергается серьезным изменениям, что, в свою очередь, может оказать существенное влияние на состояние здоровья.

Глава 2. ЗДОРОВАЯ ВНЕШНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА И ФАКТОРЫ, ЕЕ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ

Проведено анкетирование 202 учащихся в возрасте 15- 16 лет, в том числе девочек 58%, мальчиков 42%, проживающих в основном в Индустриальном районе, характеризующемся самым высоким уровнем загрязнения атмосферного воздуха среди других районов г. Перми [11].

Результаты анкетирования показали, что абсолютное большинство (80%) подростков озабочены своим внешним видом. Они высказывают жалобы на гнойничковые воспалительные высыпания на коже, избыточный или низкий вес, жирный блеск кожи, гипергидроз (повышенная потливость), бледность кожных покровов, наличие веснушек (рис. 1). Следует отметить, что девочки обращают больше внимания на свой внешний вид, чем мальчики.

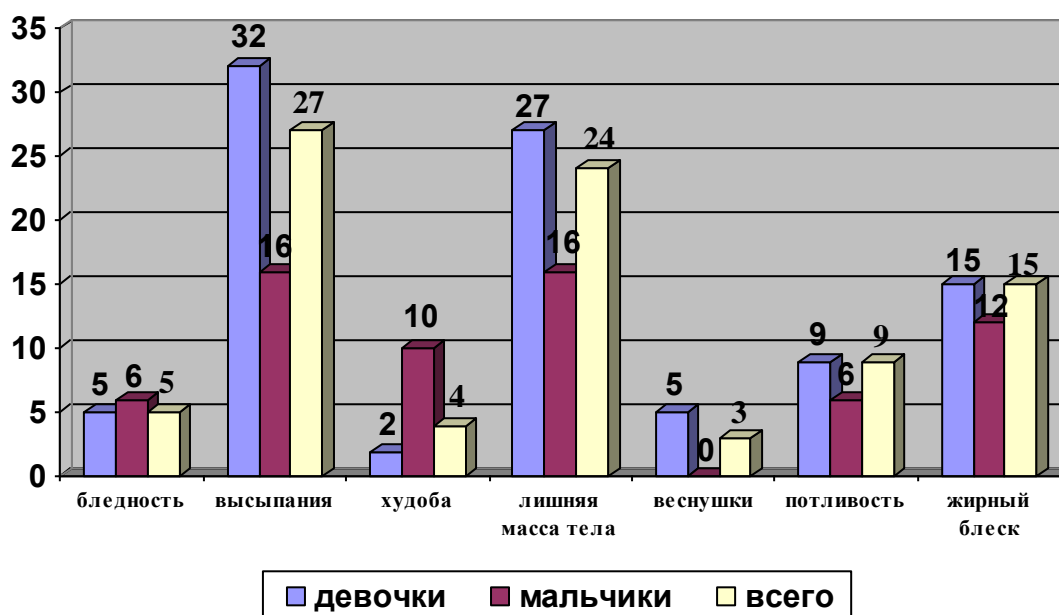


Рис. 1. Распределение жалоб подростков на внешний вид

2.1 Факторы, влияющие на внешний вид (по мнению учащихся)

Подобные жалобы, по мнению учащихся, появились в результате действия многих факторов, неблагоприятно влияющих на внешний вид. К ним относятся употребление сладкого (в основном у девочек это главная причина появления нарушений), ограниченная двигательная активность и переедание (особенно у мальчиков). В то же время 13% не задумываются над этой проблемой (рис. 2).

Внешний вид человека, особенно состояние его кожных покровов, в значительной степени зависит от таких факторов, как образ жизни - режим дня (сон, прогулки на свежем воздухе), питание, одежда, наличие вредных привычек, выполнение правил личной гигиены, наличие хронических болезней, полноценный отдых.

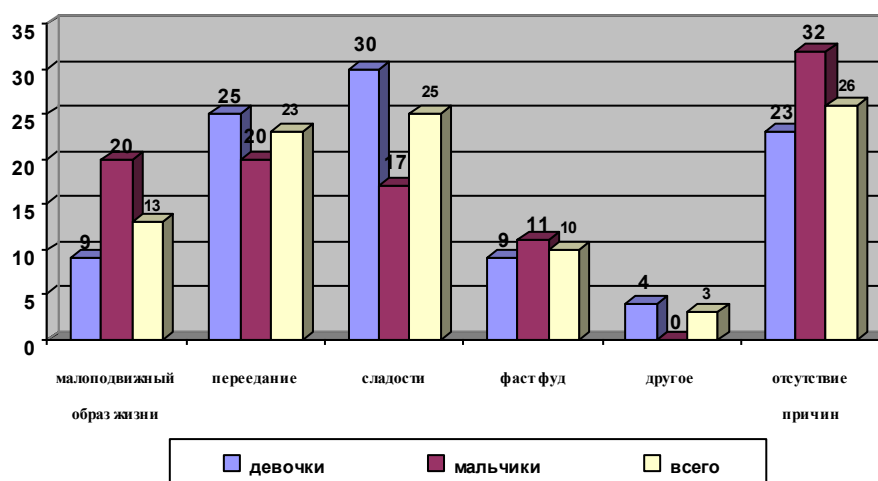


Рис.2 Удельный вес причин, вызывающих недовольства внешностью у подростка, %

Питание среди факторов, определяющих внешний вид человека, занимает первое место [10]. Более 60% опрошенных считают, что именно питание влияет на внешность.

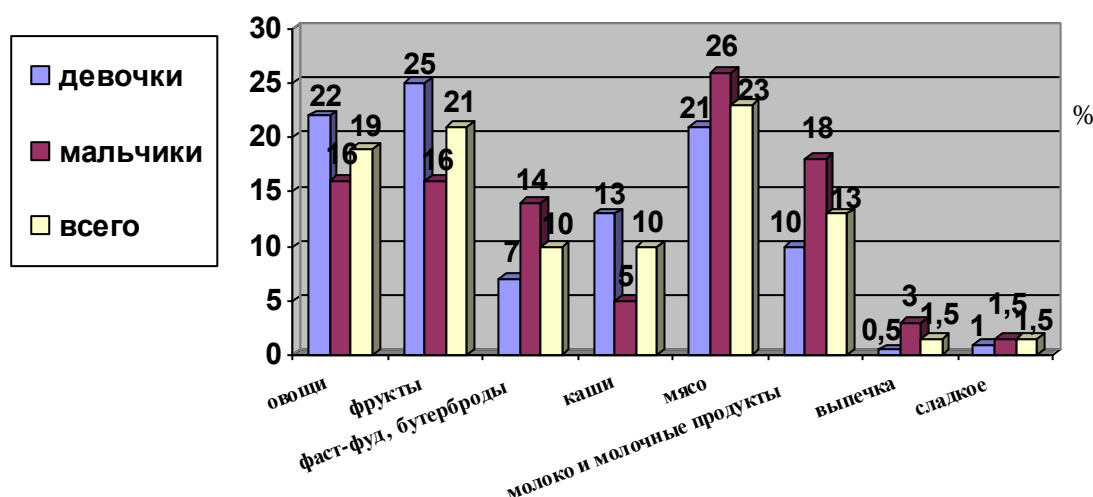


Рис. 3. Продукты, используемые учащимися в питании, %

Из результатов исследования видно, что рацион питания ребят разнообразен, и включает мясные, молочные продукты, фрукты, овощи, каши, выпечку, фаст -фуд, бутерброды, сладости.

Причем, фаст - фуд, молоко и мясо мальчики употребляют в большем количестве, чем девочки (рис. 3).

Однако, регулярные, полноценные приемы пищи не характерны для большинства опрошенных. Только каждый пятый из них питается 3 раза в день, то есть завтракает, обедает и ужинает. Каждый седьмой - завтракает, каждый двенадцатый - обедает в школе, заменяя остальные приемы пищи нерегулярными перекусами (бутерброды, снеки, булочки, шоколадки и др.). Следовательно, питание абсолютного большинства опрошенных учащихся можно охарактеризовать как неудовлетворительное. Оно вполне может являться причиной ухудшения самочувствия.

На втором месте из факторов, оказывающих, по мнению учащихся, влияние на внешний вид, являются *прогулки на свежем воздухе*. Но по данным анкетирования, продолжительность этих прогулок недостаточна. Так, 50% опрошенных бывает на свежем воздухе только в период пути от дома до школы и обратно (то есть примерно 30 - 60 минут). Остальные 50% выходят на прогулку целенаправленно. При этом 34% из них находятся на свежем воздухе 1 - 2 часа, 13% - 3 часа и более. Мы отмечаем, что удельный вес девочек, ограничивающих свое пребывание на свежем воздухе только временем, затрачиваемом на дорогу от дома до школы и обратно, в 1,5 раза больше, чем мальчиков (рис. 4).

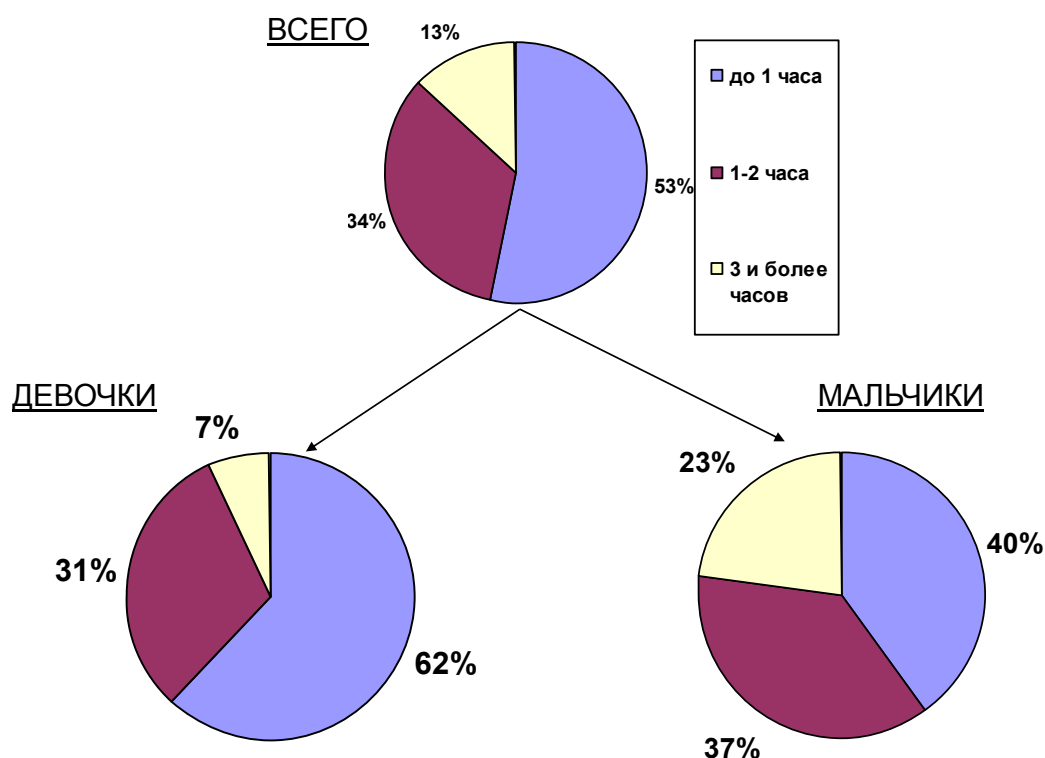


Рис. 4. Количество времени, проводимого на свежем воздухе, %

Одним из важнейших факторов, влияющим на внешний вид, является достаточный по времени и спокойный сон, но как свидетельствуют результаты анкетирования, более 83% учащихся на сон отводят недостаточно времени. 47% учащихся спят 6 - 7 часов в сутки [10]. Достаточное время сна отмечается только у 17% учащихся. Примерно одна треть тратит на сон 4 - 6 часов и меньше (рис. 5). В то же время две трети опрошенных, в основном девочки, считают, что этого времени для сна для них достаточно.

Следует отметить, что свыше половины учащихся жалуются на беспокойный, прерывистый сон, сновидения. Среди тех, кто считает свой сон спокойным, преобладают мальчики.

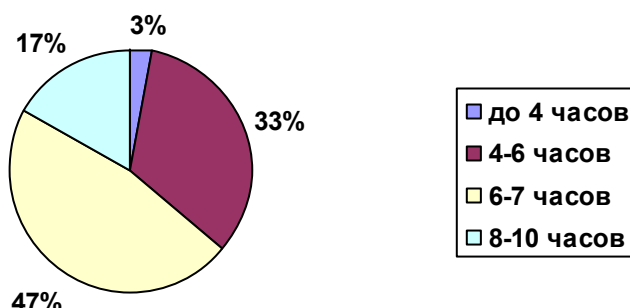


Рис. 5. Распределение учащихся по длительности ночного сна, %

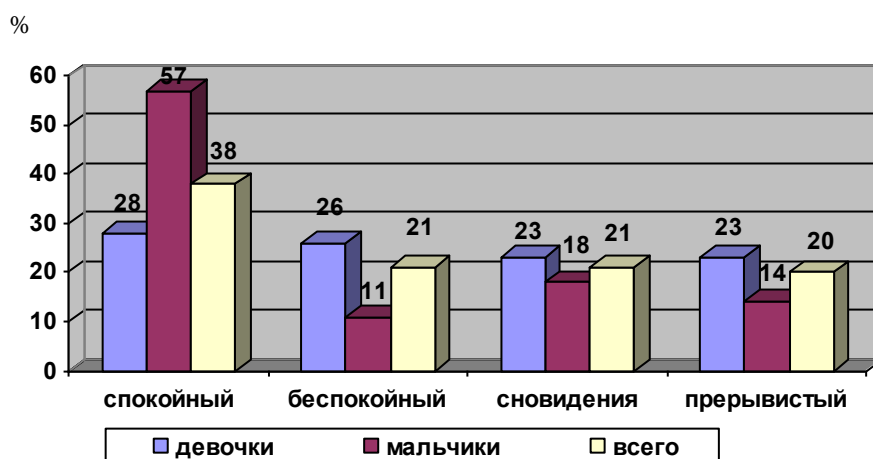


Рис. 6. Характеристика сна у учащихся, %

Состояние кожных покровов, по мнению учащихся, в значительной степени зависит от загрязнения кожи всего тела, в том числе и открытых участков тела (лицо, кисти рук). Источниками загрязнения могут быть продукты жизнедеятельности организма, выделяемые через кожные покровы, контакт с различными поверхностями предметов, людьми, животными.

Современная *одежда* подростков отличается большим разнообразием как по конструкции (покрою), так и по тканям. По данным анкетирования, пакет одежды учащихся зимой включает 3 слоя: нательное белье (майки, трусы, футболки), костюмы (рубашки, юбки, брюки и т.д), верхняя одежда (куртки, пуховики, шубы, пальто).

Нательное белье в 67,8% случаев изготовлено из хлопчатобумажных тканей, которые обладают высокой капиллярностью, влагоемкостью, пористостью. Второй слой одежды уже в большей степени содержит изделия из химических искусственных тканей (вискоза), как у девочек, так у мальчиков (67,4%). Эти же параметры относятся и к верхней одежде.

Загрязненная одежда, как считают учащиеся, может стать причиной многих кожных заболеваний (сыпь, вши, грибок), поэтому периодически меняют одежду все школьники, но с разной частотой (рис. 7).

Так, каждый день меняют одежду 38% учащихся. Наиболее частыми причинами смены одежды у опрошенных являются неприятный запах и загрязнение.

Немалую роль играет в ухудшении здоровья и внешнего вида наличие *вредных привычек* (употребление алкогольных напитков и курение)[4]. В нашем случае подобные привычки выявлены у 8% опрошенных.

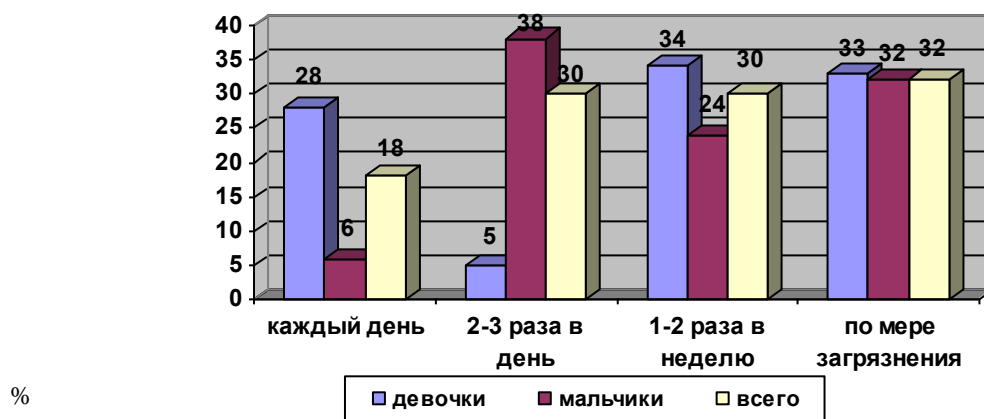


Рис. 7. Периодичность смены одежды, %

2.2 Состояние здоровья как показатель внешнего вида

Состояние здоровья человека (заболеваемость) отражается на его внешности, в том числе на состоянии кожных покровов [8]. В то же время, не всегда самооценка своего здоровья является объективным показателем его истинного состояния. Так, по данным анкетирования, на плохое самочувствие не жалуется никто, отлично и хорошо чувствуют себя 60% учащихся, удовлетворительно - 40%.

Подтверждением того, что у подростка практически отсутствует критическое отношение к своему состоянию здоровья, может служить проведенное нами исследование самочувствия, активности, настроения (тест «САН»).

Исследование самочувствия, активности и настроения (тест «САН») проведено у 26 учащихся, в том числе 38% мальчиков и 62% девочек.

Результаты исследования состояния организма по тесту «САН» показали, что несмотря на то, что средние числовые значения показателей самочувствия, активности и настроения укладываются в диапазон средних величин для данного возраста (табл. 1), плохое самочувствие отмечалось у 38% учащихся, а хорошее – только у 4%.

Низкая активность - у 12%, высокая - у 15% опрошенных; прекрасное настроение отмечали 31%, плохое настроение - 15%. При этом явное утомление выявлено у каждого пятого (19%). 27% не имеют отклонений от показателей самочувствия, активности и настроения (табл. 2).

Таблица 1.

Средние показатели по тесту «САН»

Показатель	Средний показатель	Физиологическая норма	Отклонение
Самочувствие	4,7	4,3-6,5	-
Активность	4,9	3,9-6,0	-
Настроение	5,3	3,9-6,2	-
Утомление	0,2	не >0,6	-

Таблица 2.

Удельный вес наблюдаемых, имеющих отклонения по тесту «САН», %

Показатели	%		
	Ниже нормы	На уровне нормы	Выше нормы
Самочувствие	10	15	1

Активность	3	19	4
Настроение	4	13	9
Утомление	2	22	2

Среди хронических заболеваний, указанных учащимися, на первом месте находятся заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), затем аллергические реакции, заболевания почек, печени и вегето – сосудистая дистония (ВСД).

Показатель
на 100 человек

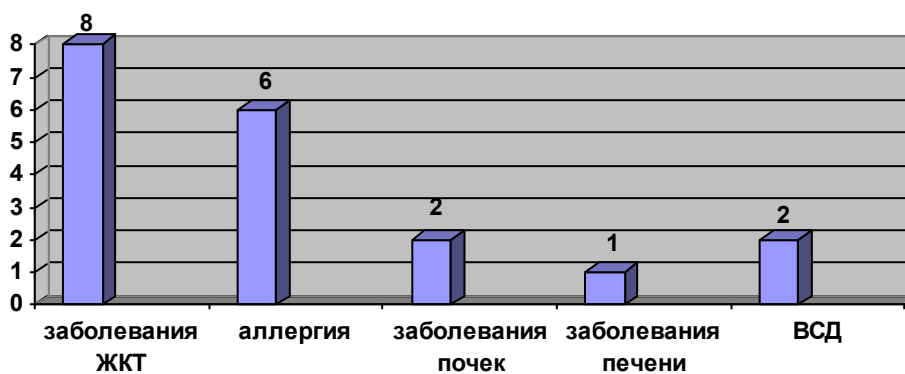


Рис. 9 Хронические заболевания у учащихся (количество на 100 человек)

В значительной степени изменения во внешности являются следствием этих заболеваний. В связи с этим, мероприятия по укреплению здоровья и предупреждению заболеваний имеют актуальное значение.

Как показали результаты опроса, большинство подростков болеет в течение года 1 – 3 раза (65%), каждый седьмой относится к группе часто болеющих детей (4 и > раз).

2.3 Меры, применяемые учащимися по улучшению своей внешности

Неудовлетворенность своим внешностью, под которым большинство учащихся понимает состояние кожи лица, заставляет подростков искать пути решения возникающих у них проблем.

Поддержание в чистоте кожных покровов, по утверждению учащихся, является залогом здоровья и хорошего внешнего вида. В течение дня умываются все опрошенные: 43% - не меньше 3 - 4 раз в день, а 57% - умываются утром и вечером. Принятие гигиенических процедур (душ) так же характерно для всех, причем каждый третий из 100—принимает душ 1 раз в день, каждый второй- 2-3 раза в неделю, каждый пятый – 1 раз в неделю.

При этом следует отметить, что не все подростки считают достаточным лишь проведение гигиенических процедур. Кроме этого, они используют косметику, лекарства, тоники и другие средства ухода за кожей, народные рецепты (рис. 7). Можно отметить, что для более 80% мальчиков и девочек фирма – производитель средств ухода за лицом и телом не имеет значения.

Источниками информации о мерах по улучшению внешнего вида служат родители, друзья, реклама в средствах массовой информации (радио, телевизор, газеты и журналы), Интернет, косметолог и семейные традиции.

Ранжирование источников информации предоставлено в табл. 3.

Таблица 3.

Ранжирование источников информации об уходе за кожей

№	Источники информации	Ранг		
		общий	мальчики	девочки
1	Родители	3	3	3
2	Семейные традиции	6	4	6
3	СМИ (реклама)	4	1	5
4	Интернет	1	1	1
5	Друзья	2	2	2
6	Косметолог	5	5	4

Установлено, что мнение родителей занимает 3-е место, уступая интернету и друзьям.

Среди подростков популярны косметические средства (тональные крема, пудры, румяна, помады, туши и тени), на их долю приходится 28%; тоники, маски, лосьоны, лекарственные средства составляют 18%, а народные средства – 5% (рис. 8). Треть опрошенных (в основном мальчики) не использует никаких средств.

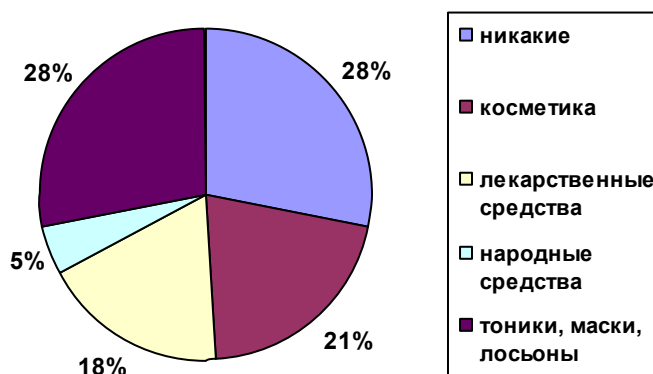


Рис. 8. Распределение средств по улучшению состояния кожных покровов, %

66% учащихся отмечают быстрый, но очень кратковременный эффект от применяемых косметических средств.

В плане длительного стойкого благоприятного изменения состояния кожных покровов все применяемые средства не дают такой эффект, который хотели бы иметь учащиеся.

Следовательно, главным фактором улучшения внешности подростков является укрепление здоровья путем проведения гигиенических мероприятий.

Подтверждением этого являются результаты наших исследований, проведенных в летний период года в оздоровительном лагере «Вперед, в будущее!» (поселок Лобаново, Пермский район, Пермский край, с 27.06 по 14.07 2011 года).

2.4. Влияние летнего отдыха на здоровье человека

Комплексное воздействие солнца, воздуха, воды, рациональное питание, достаточная двигательная активность положительно отразились на состоянии здоровья и внешнем виде учащихся. Так, отмечено улучшение состояния здоровья детей в конце лагерной смены по сравнению с ее началом (рис. 10).

%

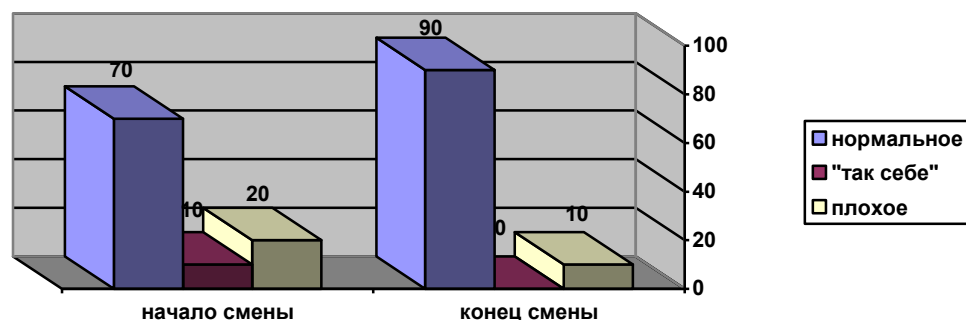


Рис. 10. Распределение наблюдаемых по их самочувствию в начале и конце летней оздоровительной смены, %

Выявлены изменения в сторону улучшения такого показателя как цвет кожных покровов (рис. 11).

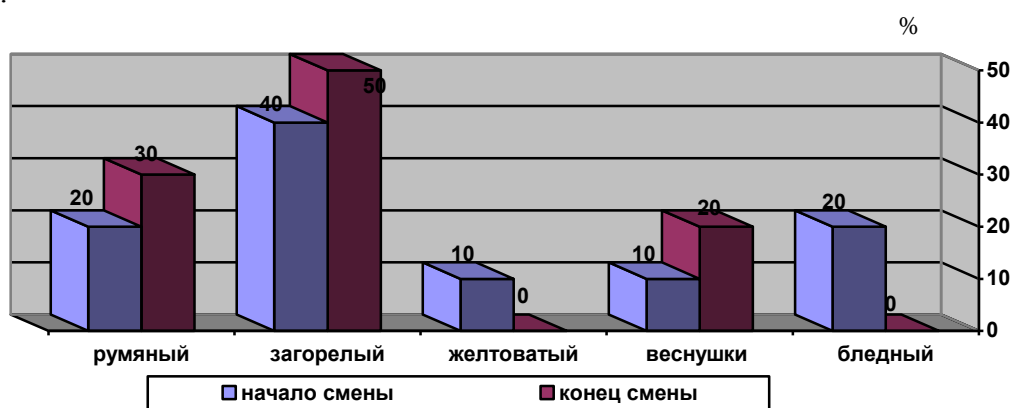


Рис. 11. Распределение наблюдаемых по цвету кожи, %

Количество детей со здоровым цветом кожи значительно возросло. Об эффективности летнего отдыха свидетельствует и тот факт, что число детей с воспалительными высыпаниями сократилось на 23% (рис. 12)

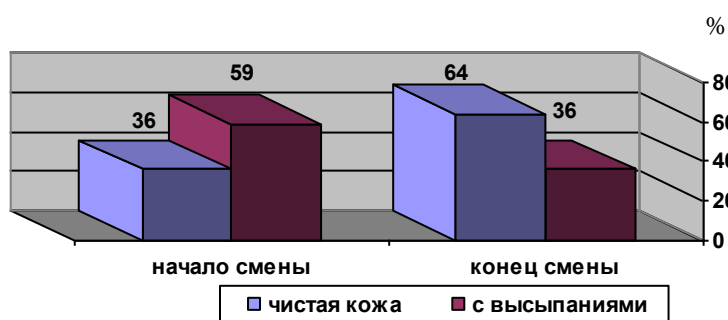


Рис. 12. Распределение наблюдаемых по степени чистоты кожи, %

Об улучшении состояния здоровья говорит и тот факт, что в конце смены кожа приобрела нормальную влажность у всех наблюдаемых, что продемонстрировали произведенные нами замеры (табл. 4).

Распределение наблюдаемых по степени влажности кожи, %

Сезон	Состояние кожи				Средняя температура тела, °С
	нормальная	сухая	влажная	сильно влажная	
Лето (начало)	80	0	20	0	36,7
Лето (конец)	100	0	0	0	36,6

Таким образом, из приведенных выше данных очевидно, что улучшение общего самочувствия подростка положительно влияет не только на состояние кожи, но и на внешность в целом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ результатов двухлетних исследований позволяет сделать следующие выводы:

1. Внешность, в том числе и состояние кожных покровов, является предметом беспокойства у абсолютного большинства учащихся в возрасте 15 – 16 лет.
2. Причинами ухудшения внешнего вида, по мнению учащихся, являются нерациональное питание, на это обращает внимание 60% опрошенных, недостаточный сон (47 %), недостаточность времени, проводимого на свежем воздухе (53%), наличие вредных привычек (8%).
3. Установлено несоответствие самооценки состояния собственного здоровья, данной учащимися, с объективными показателями. Большинство опрошенных учащихся отрицают наличие проблем со здоровьем, при этом объективно каждый седьмой относится к группе часто болеющих детей (4 и более раз в год) или имеет хронические заболевания.
4. Гигиенические процедуры, а так же использование косметических средств, дают только кратковременный эффект, что отмечает 66% опрошенных.
5. Эффективным способом улучшения внешнего вида являются гигиенические мероприятия, направленные на укрепление здоровья человека, включающие упорядочение режима труда и отдыха, достаточный сон, пребывание на свежем воздухе и рациональное питание. Все это возможно при организации отдыха в каникулярное время в оздоровительных лагерях (санаториях). Подобный режим можно организовать и придерживаться его в домашних условиях, если сознательно относиться к собственному здоровью.

Для улучшения состояния здоровья, и, следовательно, внешнего вида подростков, следует придерживаться следующих *рекомендаций*:

1. Питание рациональное, не менее трех раз в день.
2. Сон, оптимальный для подросткового возраста (не менее 8 часов).
3. Прогулки на свежем воздухе (не менее 2-3 часов в день).
4. Наблюдение за состоянием своего здоровья. Обязательное обращение к врачу в случае возникновения недомоганий.
5. Упорядоченный режим дня.
6. Полноценный отдых в каникулярный период (например, оздоровительный лагерь, санаторий)

АНКЕТА

- | ПОЛ - М Ж | ВОЗРАСТ – | ШКОЛА | КЛАСС |
|--|-----------|--|--------|
| 1. Что причиняет тебе неудобство в своем внешнем виде? 1 БЛОК | | - гуляю после школы (1 час, 2 часа, 3 часа, более 3 часов) | |
| - ничего | | 9. Ваша одежда включает: | -х/б - |
| - бледность | | - нижнее бельё | |
| - прыщи, черные точки | | синтетические ткани - другое | |
| - худоба | | - платья, костюмы, юбки | |
| - лишний вес | | брюки, джинсы, рубашки -х/б - | |
| - веснушки | | синтетические ткани - другое | |
| - потливость | | - верхняя одежда -х/б - | |
| - жирный блек кожи | | синтетические ткани - другое | |
| 2. Как ты думаешь, каковы причины появления этих неудобств? 2 БЛОК | | 10. Как часто ты меняешь одежду? | |
| - малоподвижность | | - каждый день | |
| - много ем | | - 2, 3 раза в день | |
| - люблю сладкое | | - 2 раза в неделю | |
| - люблю фаст- фуд | | - 1 раз в неделю | |
| - другое | | - по мере загрязнения | |
| 3. Какие продукты ты предпочитаешь в своем рационе? | | 11. Причины смены одежды? | |
| - овощи | | - родители заставляют | |
| - фрукты | | - неприятный запах | |
| - фаст- фуд, бутерброды | | - пятна на одежде | |
| - злаки, каши | | - другое | |
| - мясо | | 12. Место проживания (район, поселок)– | |
| - молоко | | 13. Источники загрязнения вблизи места проживания | |
| - другое | | - наличие автомагистралей | |
| 4. Сколько времени длится твой сон? | | - стоянки автомобилей | |
| - до 4 часов | | - свалка мусора | |
| - 4-6 часов | | - предприятия | |
| - 6-7 часов | | - магазины | |
| - 8- 10 часво | | - кафе | |
| 5. Считаешь ли ты свой сон достаточным? | | - другое | |
| - да - нет | | 14. Употребляешь ли ты алкоголь? | |
| 6. Характер твоего сна- | | Куришь ли ты? | |
| - спокойный - беспокойный - | | с какого класса ты начал | |
| сновидения - прерывистый | | пить/курить? | |
| 7. Где ты провел лето? | | 15. Как справляешься с проблемами внешнего вида? 3 БЛОК | |
| - деревня | | - никак | |
| - город | | - скрываю косметикой | |
| - поездка за границу | | - применяю лекарственные средства | |
| - дача | | - применяю народные средства | |
| - другое | | - применяю тоники, маски, лосьоны | |
| 8. Сколько времени ты находишься на свежем воздухе? | | 16. Чем пользуешься по уходу за телом? | |
| - путь от дома до школы и обратно (до 30 мин, до 1 часа) | | - косметика | |
| | | - шампун/гели для душа | |
| | | - средства личной гигиены | |
| | | 17. Какую фирму предпочитаешь | |
| | | - косметика | |

- шампуни/гели для душа
 - средства личной гигиены
18. Ваши гигиенические процедуры по уходу за кожей:
- умывание (утром, вечером, в течение дня)
 - принятие душа, ванн (1 раз в день, 2-3 раза в неделю, другое)
19. Источники информации об уходе за кожей
- родители
 - традиции
 - реклама
 - интернет
 - друзья
 - косметолог
20. Устраивает ли тебя твой способ ухода за внешним видом и почему?
- устраивает, потому что
 - не устраивает, потому что
21. Самооценка своего здоровья:
4 БЛОК
- отлично
 - хорошо
 - удовлетворительно
 - так себе
 - плохо
22. Сколько раз в год ты болеешь?
23. Наличие хронических заболеваний (указать).

Приложение 2.

Определение функционального состояния организма :
Самочувствие, активность, настроение (тест САН).

Испытуемому предлагается для дополнения тестовая карта, состоящая из 30 пар антонимов, из них 1,2,7,8,13,14,19,20,25,26 характеризуют самочувствие и отражают силу, здоровье, утомление. Категорию «активность» характеризуют _____антонимы 3,4,9,10,15,16,21,22,27,28, категорию «настроение» характеризуют антонимы 5,6,11,12,17,18,23,24,29,30. При выполнении теста испытуемый зачеркивает одну из 7 цифр в каждой строке, которая наиболее всего отражает его состояние в момент исследования.

Заполнение карты должно занять не более 3-4 минут.

При расшифровке карты все оценки перекодируются в ряду от 1 до 7, причем балл 3 соответствует плохому самочувствию, низкой активности и плохому настроению, приобретает значение 1, балл 0 оценивается цифрой 4, балл 3, отражающий хорошее самочувствие, высокую активность и хорошее настроение приобретает значение 7. В перекодированном виде данные 10 строк, относящиеся к каждой категории теста САН суммируются, находятся средние величины, которые сравниваются со специальными стандартами, разработанными для студенческой популяции.

Так пределы нормальных колебаний «Самочувствие» находятся на уровне 4,3- 6,5. «Активность»- 3,9-6,0 и «Настроения» 3,9- 6,2.

Расхождения между самочувствием и активностью, превышающее 0,6 балла, квалифицируется как проявление утомления.

Приложение 3

Тестовая карта «САН»

ТЕСТОВАЯ КАРТА "САН"

Фамилия..... Пол (муж. жен.)..... Возраст.....
Дата..... Время.....

	7 6 5 4 3 2 1	
1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Активный	3 2 1 0 1 2 3	Пассивный
4. Подвижный	3 2 1 0 1 2 3	Малоподвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Быстрый	3 2 1 0 1 2 3	Медлительный
10. Деятельный	3 2 1 0 1 2 3	Бездеятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Увлеченный	3 2 1 0 1 2 3	Безучастный
16. Возволнованный	3 2 1 0 1 2 3	Равнодушный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Возбужденный	3 2 1 0 1 2 3	Сонливый
22. Желание работать	3 2 1 0 1 2 3	Желание отдохнуть
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомленный
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать легко	3 2 1 0 1 2 3	Соображать трудно
28. Внимательный	3 2 1 0 1 2 3	Рассеянный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков.- Москва: Медицина, 2003.
2. Пивоваров Ю.П. Гигиена с основами экологии человека/Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич; под ред. Ю.П. Пивоварова. – 3 – е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 528с.
3. Физиология человека.- Москва: Медицина, 2001.
4. Большая медицинская энциклопедия.- Москва:1996.
5. Завялова И.А. Справочник детских болезней.- Москва:2006.
6. Телль Л.З. Валеология :Учение о здоровье, болезни и выздоровлении. В 3 т. Т.1.- Москва:ООО«Издательство АСТ»; «Астрель»,2 1.-432с.
7. Здоровье школьника/ ежемесячный журнал. – М.: ЗАО «МЦФЭР». – 2012. – 17 с.
8. Профилактическая медицина для детей. / Всероссийская научно-практическая конференция.- Санкт- Петербург: 2002.
9. Баранов А.А. Педиатрия. Национальное руководство.- Москва: 2009.
10. Состояние и охрана окружающей среды г. Перми/ справочно- информационный ежегодник. – П.: Управление по экологии и природопользованию г. Перми. – 2010. – 66 с.
11. Гигиена: учебник/ Под. ред. РАМН Г.Н.Румянцева. – М.: ГЭОТАР – Медиа. - 2008.- 608с.
12. Большая энциклопедия медицины и здоровья: Одна из самых полных на сегодняшний день медицинских энциклопедий.- Москва: 2008.