



Преподавание предмета «Здоровый образ жизни» в школах- первичная профилактика рискованного поведения подростков: опыт
Армении

Марина Мелкумова

Эксперт Министерства ОНКС, МЗ

Педиатр, подростковый врач

Главный координатор исследования HBSC

Значение подросткового периода для “взрослой” ЖИЗНИ

- Подростковый возраст — это ключевой этап жизни, характеризующийся значительными физическими, эмоциональными и социальными изменениями.
- Подростковый возраст — это критический период приобретения необходимых жизненных навыков и знаний, которые существенно влияют на состояние здоровья и уровень образования человека на протяжении всей жизни.



Значение подросткового периода для “взрослой” ЖИЗНИ

- Подростковый возраст — это период роста, преобразований, возможностей, повышенного риска.
- Около 60% ранних смертей и одной трети бремени заболеваний взрослых связано с поведением или болезнью (состоянием), которые были заложены или начались в подростковом периоде.

Bauldry S, Shanahan MJ, Boardman JD, Miech RA, Macmillan R. A Life Course Model of Self-Rated Health through Adolescence and Young Adulthood. Soc Sci Med. 2012;75(7):1311. doi: 10.1016/j.socscimed.2012.05.017

UNESCO strategy on education for health and well-being, 2022

Что нужно подросткам и почему



- Поддержка родителей
- Безопасная среда, где можно найти поддержку
- Информация и навыки
- Качественные медицинские и консультативные службы
- Собственное участие, возможность внести свой вклад

Что нужно для создания программ, направленных на улучшение здоровья и благополучия подростков?

- Знание потребностей целевой группы
- Объективные и независимые данные

Исследование поведения детей школьного возраста в отношении вопросов здоровья (ИПДЗ)

- ИПДЗ (HBSC www.hbsc.org)` международное исследование под эгидой Всемирной организации здравоохранения, направленное на исследование поведения детей школьного возраста в вопросах здоровья
- В настоящее время вовлечены более 50 стран, проводится каждые 4 года
- Опросник- более 200 вопросов, анонимный
- Опросник в целом одинаков, есть ”обязательные” подходы и вопросы, но есть возможность адаптации
- 3 возрастные группы: 11, 13, 15-летние, в некоторых странах- 17-летние





Цели исследования HBSC

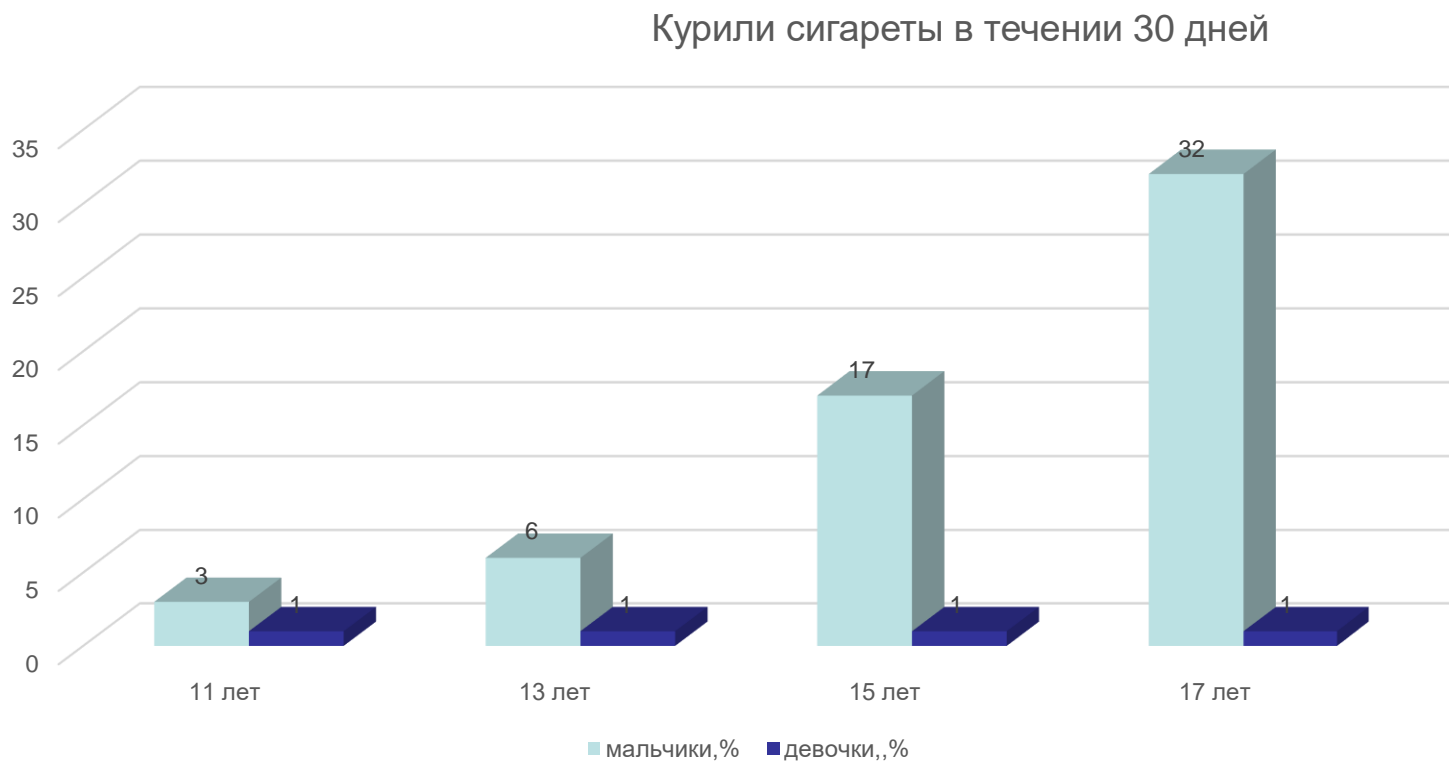
- Позволяет оценить здоровье, выявить факторы, влияющие на состояние физического и психического здоровья подростков
- Является инструментом оценки и мониторинга программ, направленных на улучшение здоровья подростков
- Способствует разработке образовательных программ в сфере укрепления здоровья
- Позволяет объективно сравнивать данные различных стран, сравнивать данные в динамике и выявлять основные тренды здоровья среди подростков

Конвенция о правах ребенка (ООН, 20.11.1989)

- Статья 12. Взгляды ребёнка. Ребёнок, в соответствии со своим возрастом имеет право свободно выражать свои взгляды по всем затрагивающим его вопросам.
- Статья 13. Свобода мнения. Ребёнок имеет право свободно выражать свое мнение, получать и передавать информацию, если только это не вредит другим людям, не нарушает государственную безопасность и общественный порядок.
- Статья 29. Цель образования. Образовательные учреждения должны развивать личность ребёнка, его таланты, умственные и физические способности, воспитывать его в духе уважения к своим родителям, понимания, мира, терпимости, культурных традиций.



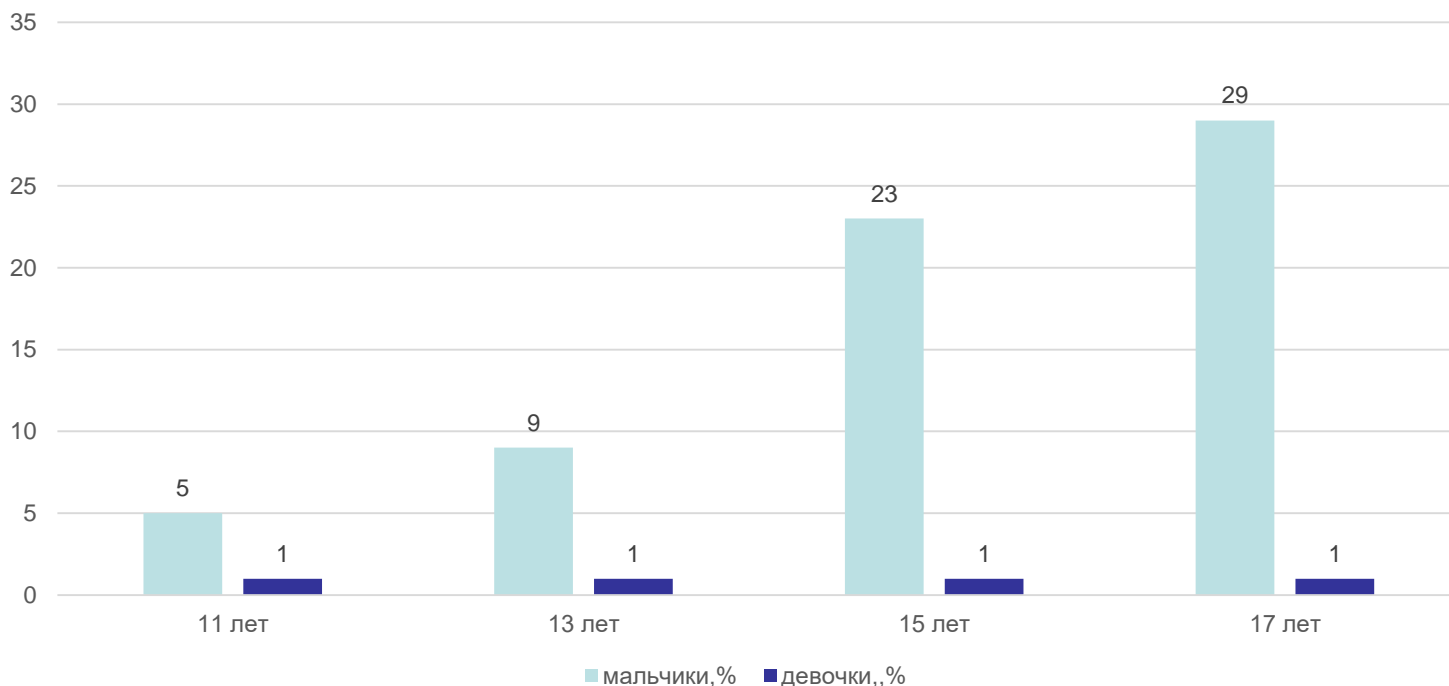
Результаты исследования 2021/2022: Курили сигареты в течение 30 дней





Результаты исследования 2021/2022: Курили электронные сигареты в течение 30 дней

Курили электронные сигареты в течении 30 дней





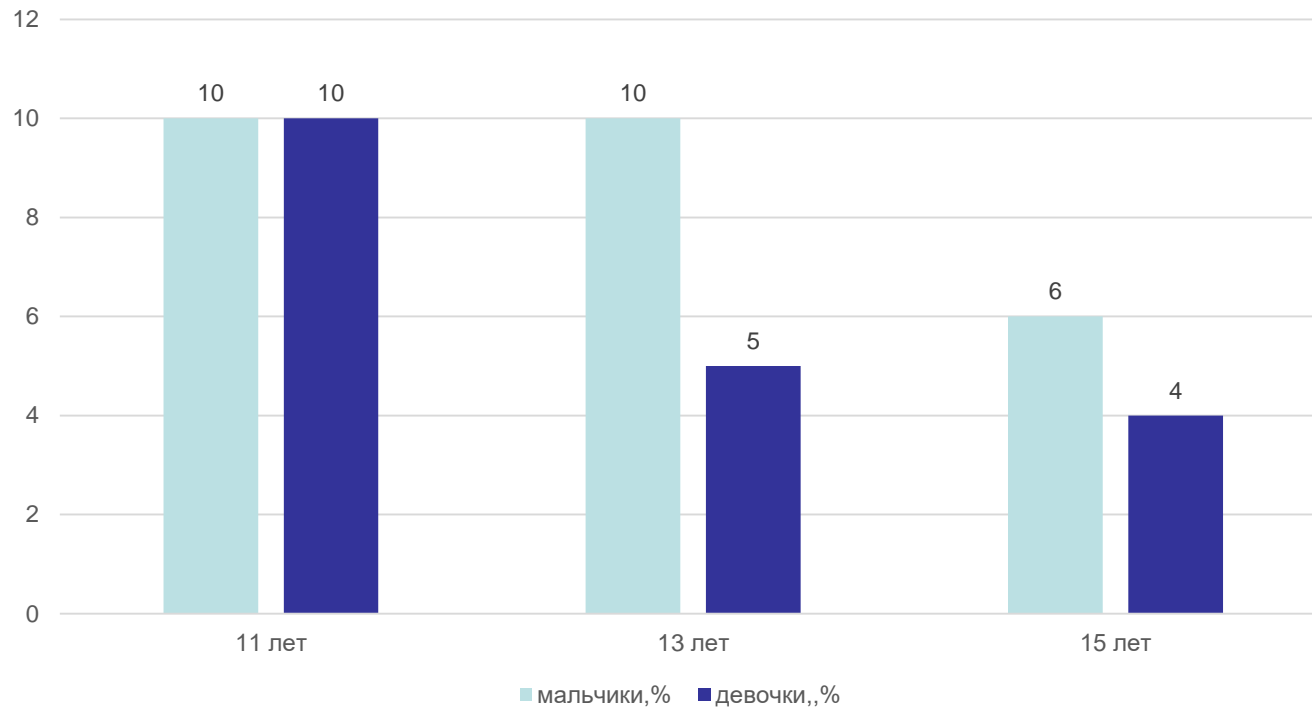
Результаты исследования 2021/2022: Курили вейпы в течение 30 дней





Результаты исследования

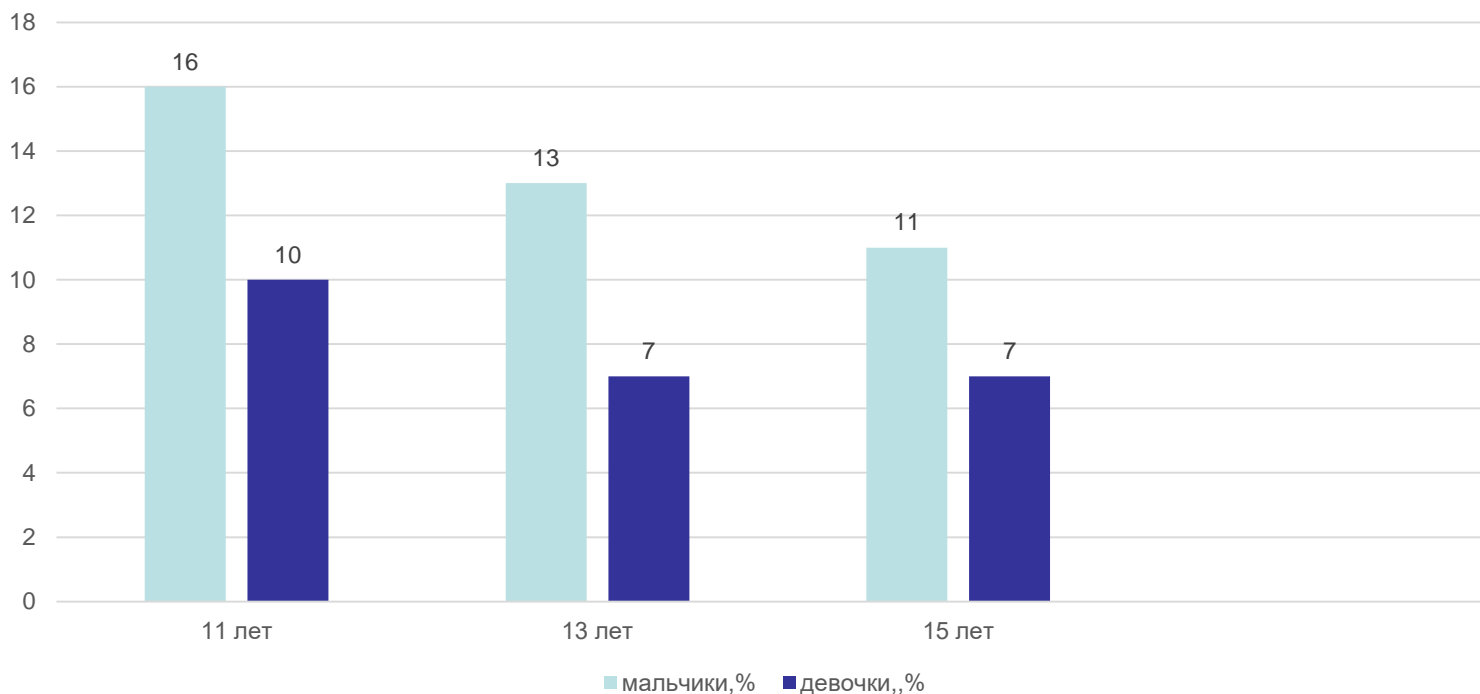
Подвергались буллингу 2-3 раза в месяц в течение нескольких месяцев





Результаты исследования

Подвергались кибербуллингу 1-2 раза в месяц в течение нескольких месяцев



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ ЗОЖ

- Обязателен в школах Армении с 2008 года, 8-9 классах, с 2011- в 10- 11 классах
- Интерактивная форма обучения, возможность участия, выражения мнения
- Пересмотр образовательных стандартов с 2019 года с упором на компетенции и навыки
- Отношение к здоровью как к ценности , безопасное поведение, основанное на знаниях и навыках
- Обязательный предмет- с 5 класса, по 17 часов в каждом классе
- Урок не оценивается



ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ

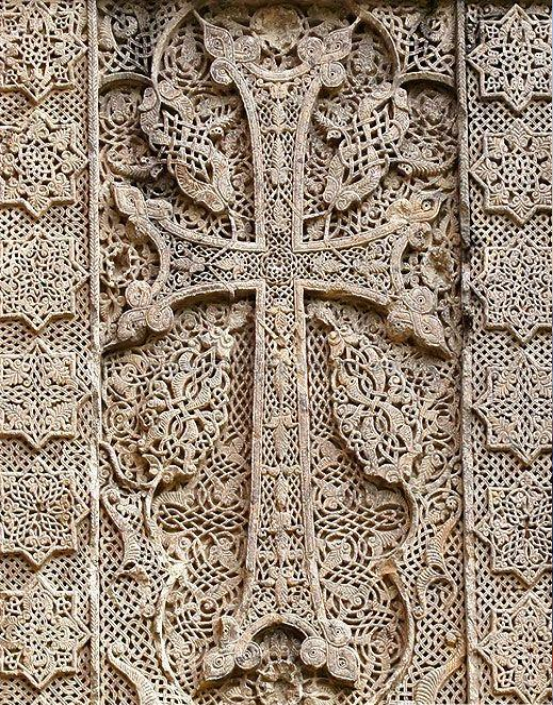
- Питание и физическая активность
 - Рост, развитие, гигиена
 - Взаимоотношения
 - Безопасность, чрезвычайные ситуации
 - Предупреждение насилия, буллинга
 - Психическое здоровье
 - Репродуктивное здоровье
 - Рискованное поведение
-
- Темы- в соответствии с возрастом
 - Акцент на умении сказать "нет", без запугивания



МЕТОДЫ

- Вовлечение всех агентств ООН
- Вовлечение МЗ, МОНКС
- Подготовка методического пособия междисциплинарной командой, семинары для учителей, использование ИТ
- Подготовка менторов
- Мониторинговые визиты в школы
- Обсуждение проблем, разрешение проблем
- Промежуточное исследование в пилотном районе и положительные результаты





ՀՆՈՐՀԱԿԱԼՈՒԹՅՈՒՆ