

ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА ДНЯ ПОДРОСТКОВ

¹Самохина Н.В., ²Романчук Н.Ф.

¹УО «Белорусский государственный медицинский университет»,

²УЗ «6-я городская детская поликлиника г. Минска»

г. Минск, Республика Беларусь

С целью оценки режима дня проведено анкетирование 164 учащихся учреждений общего среднего образования и реализующих программу среднего специального образования в возрасте 13-17 лет.

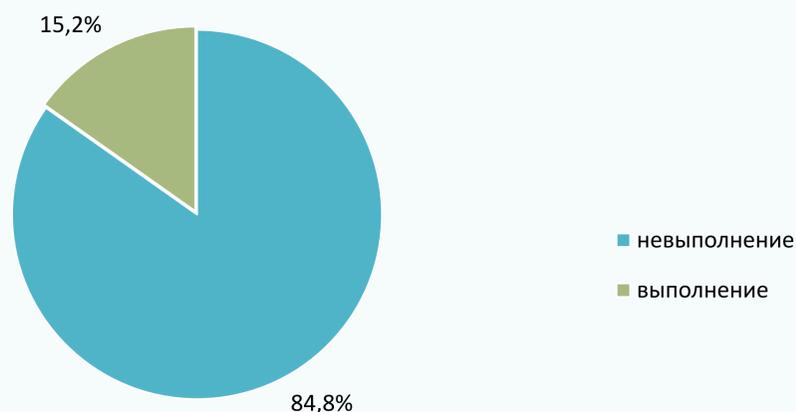


Рисунок 1 – Структура распределения учащихся в зависимости от выполнения утренней зарядки

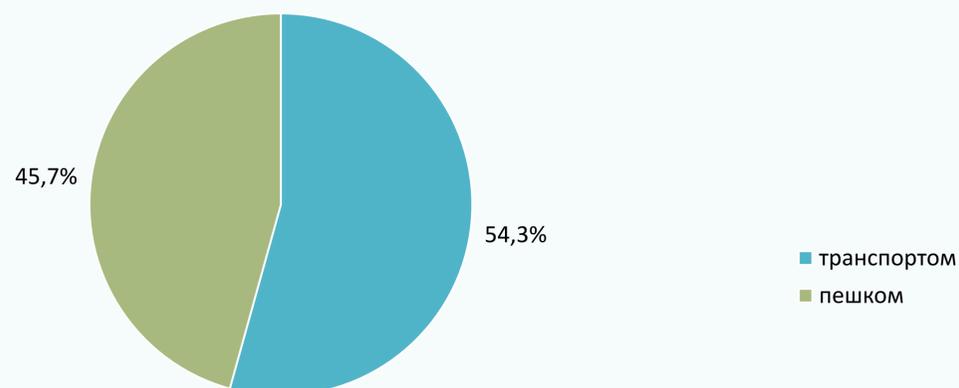


Рисунок 2 – Структура распределения подростков в зависимости от вида пути в учреждения образования

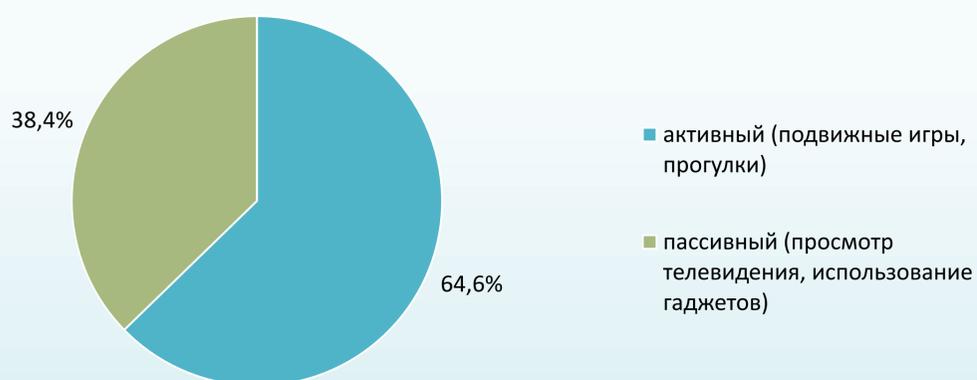


Рисунок 3 – Структура распределения учащихся в зависимости от вида отдыха в свободное время

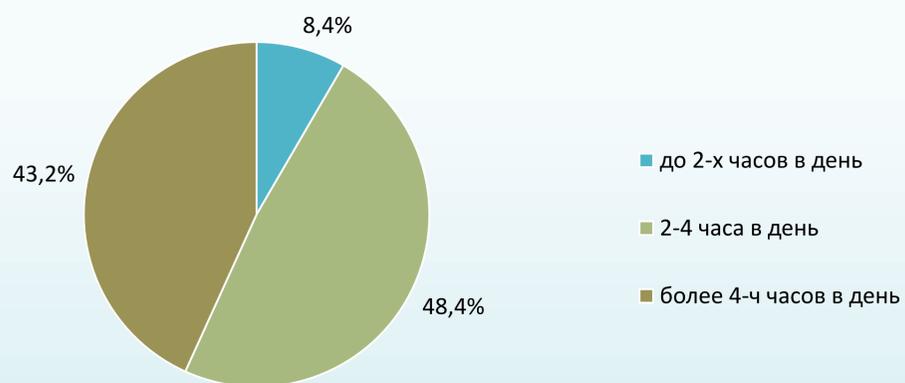


Рисунок 4 – Структура распределения подростков в зависимости от длительности ежедневного просмотра телевидения и использования гаджетов

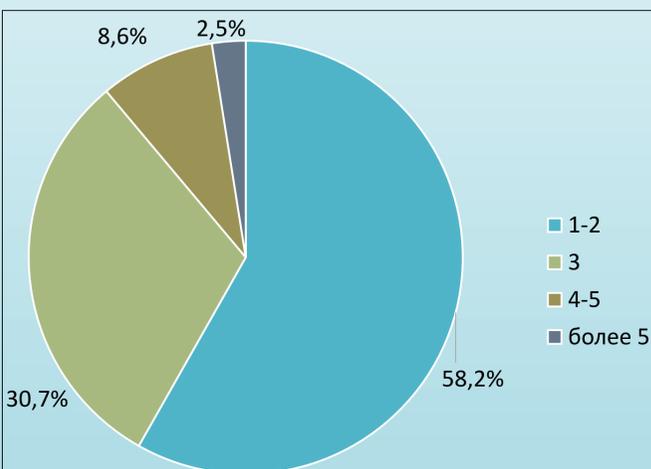


Рисунок 5 – Структура распределения учащихся в зависимости от количества приемов пищи в день

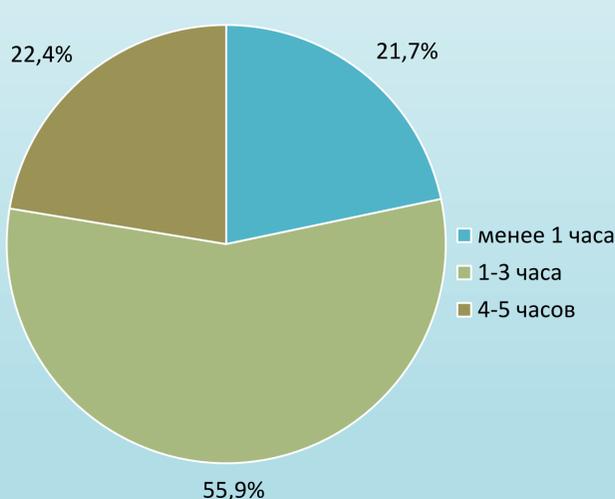


Рисунок 6 – Структура распределения подростков в зависимости от интервала между последним приемом пищи и временем отхода ко сну

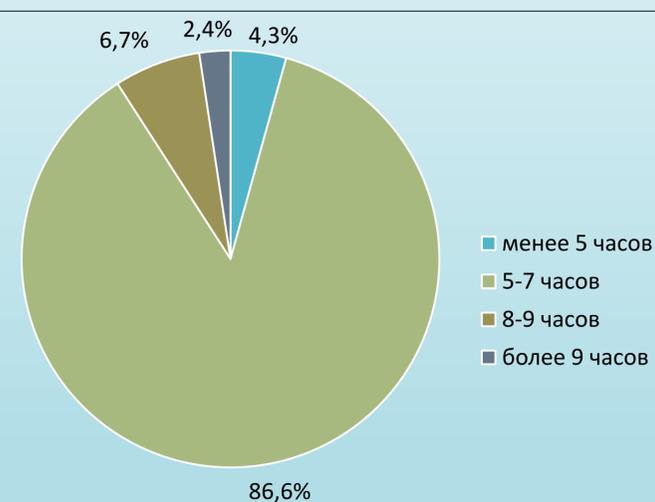


Рисунок 7 – Структура распределения учащихся в зависимости от длительности ежедневного сна

Режим дня подростков характеризуется следующими негативными тенденциями: недостаточным уровнем двигательной активности, длительностью ежедневного просмотра телепередач и использования гаджетов более 2 часов, недостаточной кратностью питания, недостаточной длительностью ежедневного сна.