

Національна академія медичних наук України  
ДУ «Інститут охорони здоров'я дітей  
та підлітків НАМН України»  
Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна



# МАТЕРІАЛИ

**НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ**

**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗІОЛОГІЇ, ПАТОЛОГІЇ  
ТА ОРГАНІЗАЦІЇ МЕДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ  
ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ПІДЛІТКІВ.  
СЬОГОДЕННЯ ТА МАЙБУТНЄ  
ПІДЛІТКОВОЇ МЕДИЦИНИ»**

**Харків, 15-16 листопада 2018 року**



**Харків 2018**

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МЕДИЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДУ «ІНСТИТУТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ  
НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ МЕДИЧНИХ НАУК УКРАЇНИ»  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМ. В.Н. КАРАЗІНА

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗІОЛОГІЇ,  
ПАТОЛОГІЇ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ МЕДИЧНОГО  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ  
ТА ПІДЛІТКІВ.  
СЬОГОДЕННЯ ТА МАЙБУТНЄ  
ПІДЛІТКОВОЇ МЕДИЦИНИ**

Матеріали  
науково-практичної конференції  
з міжнародною участю

(м. Харків, 15-16 листопада 2018 року)



Актуальні питання фізіології, патології та організації медичного забезпечення дітей шкільного віку та підлітків. Сьогодення та майбутнє підліткової медицини. – Харків, 2018. – 131 с.

В збірнику представлені матеріали конференції, яка присвячена проблемам медичного забезпечення підлітків на етапі реформування медичної галузі, в тому числі шкільної медицини. Розглянуті питання міжсекторальної взаємодії між закладами охорони здоров'я та освіти, яка направлена на комплексну та багаторівневу первинну та вторинну профілактику хронічної патології у підлітків. Наукові дані призначені для шкільних лікарів, лікарів-педіатрів, лікарів загальної практики/сімейної медицини та гігієни дітей і підлітків, санологів, педагогів, психологів.

Відповідальний редактор    доктор медичних наук, професор  
Г.М. Даниленко

Редакційна колегія:    О.А. Будрейко,  
   Л.Ф. Богмат,  
   І.С. Лебець,  
   Н.С. Шевченко,  
   В.О. Диннік,  
   С.О. Левенець,  
   Т.В. Пересипкіна,  
   Т.В. Меркулова,  
   Е.А. Михайлова  
   М.Л. Водолажський



## ЗМІСТ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВКЛАДА НАСЛЕДСТВЕННОСТИ В ФОРМИРОВАНИЕ ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВ У ДЕТЕЙ	
Багацкая Н.В. ....	7
ГЕНЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ІЗ ТРИВОЖНИМИ РОЗЛАДАМИ	
Багацька Н.В., Глотка Л.І., Сухов В.А. ....	10
ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ З ВЕГЕТАТИВНОЮ ДИСФУНКЦІЄЮ ТА ПЕРВИННОЮ ЛАБІЛЬНОЮ АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ	
Бекетова Г.В., Солдатов О.В., Соколенко І.М. ....	12
ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ ІЗ ГИПОМЕНСТРУАЛЬНИМ СИНДРОМОМ ІЗ РІЗНИМИ ВІДДАЛЕНИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ЇХ ГІНЕКОЛОГІЧНОГО ЛІКУВАННЯ	
Беляева О.Е. ....	14
ГЕННО-ИНЖЕНЕРНАЯ БИОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ЮВЕНИЛЬНОГО ИДИОПАТИЧЕСКОГО АРТРИТА	
Бессонова И.Н., Серашова И.С. ....	17
ОСОБЕННОСТИ ТЕЧЕНИЯ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА В УКРАИНЕ И МИРЕ	
Боброва О.В. ....	20
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕТАПНОСТІ СПОСТЕРЕЖЕННЯ ПІДЛІТКІВ ІЗ ХРОНІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ	
Богмат Л.Ф., Шевченко Н.С. ....	23
СТАН СИСТЕМИ ГЕМОСТАЗУ У ДІТЕЙ ХВОРИХ НА ЮВЕНІЛЬНИЙ ІДІОПАТИЧНИЙ АРТРИТ	
Богмат Л.Ф., Ніконова В.В., Шевченко Н.С., Бессонова І.М. ....	26
МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ У ПОДРОСТКОВ, ГЕМОДИНАМИЧЕСКИЕ И НЕЙРОГУМОРАЛЬНЫЕ ИХ ОСОБЕННОСТИ	
Богмат Л.Ф., Носова Е.М., Шевченко Н.С., Никонова В.В., Бессонова И.Н., Ахназарянц Э.Л. ....	28
ПЕРСОНИФИЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ТЕРАПИИ ЮВЕНИЛЬНОГО ИДИОПАТИЧЕСКОГО АРТРИТА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	
Богмат Л.Ф., Шевченко Н.С., Бессонова И.М., Никонова В.В., Демьяненко М.В., Ахназарянц Э.Л. ....	31
СТАН ДОСЛІДНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА КЛІНІЧНИМИ НАПРЯМКАМИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ	
Водолажський М.Л., Сидоренко Т.П., Фоміна Т.В., Кошман Т.В. ....	33
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНАЯ ПРОБЛЕМА: ПАРОКСИЗМАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ У ПОДРОСТКОВ С НЕКОТОРЫМИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ	
Гавенко А.А. ....	35
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ПІДЛІТКІВ У АСОЦІАЦІЇ З МАСОЮ ТІЛА	
Гозак С.В., Станкевич Т.В., Єлізарова О.Т., Парац А.М., Дерев'ягіна А.В. ....	36
СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗМІНИ У ДІТЕЙ З ЮВЕНІЛЬНИМ ІДІОПАТИЧНИМ АРТРИТОМ НА ТЛІ СУЧАСНОГО ЛІКУВАННЯ	
Дем'яненко М.В. ....	38



## «Актуальні питання фізіології, патології та організації медичного забезпечення дітей шкільного віку та підлітків»

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ОПИОИДНЫМИ ПЕПТИДАМИ И МОНОАМИНАМИ У ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	
Еременко Р.Ф., Ковалева В.И., Литвинова О.Н., Паламарчук О.А. ....	40
ПРОФИЛАКТИКА ПАТОЛОГИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СРЕДИ СПОРТИВНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
Жадан Ю.Г., Ковтун Е.В. ....	42
МЕДИКО-СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ТУБЕРКУЛЬОЗУ В УКРАЇНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ	
Живило Л. М. ....	44
СОНОЕЛАСТОГРАФІЧНА ОЦІНКА ПЕЧІНКИ У ДІТЕЙ З НЕАЛКОГОЛЬНОЮ ЖИРОВОЮ ХВОРОБОЮ ПЕЧІНКИ	
Завгородня Н.Ю., Коненко І.С., Лук'яненко О.Ю., Міхійенко О.П. ....	47
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ШКОЛЯРІВ СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ	
Заїкіна Г.Л. ....	49
ЗНАЧЕННЯ КЛІНІК, ДРУЖНИХ ДО МОЛОДІ, У НАДАННІ МЕДИКО-ПСИХОЛОГО-СОЦІАЛЬНОГО КОМПЛЕКСУ ПОСЛУГ	
Калиниченко Д.О. ....	52
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАТУС ДІТЕЙ ЯК КРИТЕРІЙ ШКІЛЬНОЇ ЗРІЛОСТІ	
Калиниченко І. О. ....	55
УРОВЕНЬ ВИТАМИНА Е У ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ С ОЛИГОМЕНОРЕЕЙ И ВТОРИЧНОЙ АМЕНОРЕЕЙ НА ФОНЕ ГИПОПЛАЗИИ МАТКИ В ПРОЦЕССЕ ЛЕЧЕНИЯ	
Кашкалда Д.А., Левенец С.А. ....	58
СОСТОЯНИЕ АНТИОКСИДАНТНОЙ СИСТЕМЫ У МАЛЬЧИКОВ-ПОДРОСТКОВ ПРИ ГИПОАНДРОГЕНИИ	
Кашкалда Д.А., Косовцова А.В., Будрейко Е.А., Сухова Л.Л., Турчина С.И. ....	60
СТАВЛЕННЯ ДО ХВОРОБИ ПІДЛІТКІВ ІЗ ХРОНІЧНИМИ СОМАТИЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ, ЩО СУПРОВОДЖУЮТЬСЯ БОЛЬОВИМ СИНДРОМОМ	
Кирилова О.О., Кирилова Є.І. ....	62
ОСОБЛИВОСТІ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ НА ЕТАПІ ДОПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ	
Клигіна І.А. ....	65
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ВИХОВНОГО СЕРЕДОВИЩА ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В РОДИНІ	
Клигіна І.А. ....	67
КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ЛІКУВАННЯ ПСИХІЧНИХ І ПСИХО-ЕМОЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ У ВИГЛЯДІ ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНОГО ЛІКУВАННЯ НА ФОНІ ПРИЙОМУ ПРЕПАРАТУ «ГАМАЛАТЕ В6»	
Кувічка І.Б. ....	68
ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	
Латіна Г.О. ....	70
ПРИНЦИПИ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗОНИ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ	



## «Актуальні питання фізіології, патології та організації медичного забезпечення дітей шкільного віку та підлітків»

Лебець І.С., Толмачова С.Р., Ніконова В.В., Матковська Т.М., Кукуруза Г.В., Цирюлик С.М., Костенко Т.П., Диннік В.О., Кашкалда Д.А., Майоров О.Ю. ....	73
ПРОГНОСТИЧНІ АСПЕКТИ ОЦІНКИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЦЕСІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ ЯК ВАЖЛИВИЙ РЕСУРС ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА Макаров С.Ю. ....	76
КЛИНИКО-СОЦІАЛЬНИЙ ПРОГНОЗ ТРЕВОЖНО-ФОБИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВО У ПОДРОСТКОВ Матковская Т.Н. ....	79
ЛОНГІТУДІНАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ СХОДУ УКРАЇНИ Межибецька І.В. ....	81
ГОЛОВНИЙ БІЛЬ НАПРУЖЕННЯ У ДІТЕЙ З НЕВРОТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ Мітельов Д.А. ....	83
ПСИХИЧЕСКАЯ КОМОРБИДНОСТЬ С ТРЕВОЖНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ У ДЕТЕЙ Михайлова Э.А. ....	85
ДЕПРЕССИЯ И НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ Михайлова Э.А., Матковская Т.Н., Кудь В.С., Луговая Е.А. ....	87
ОСОБЛИВОСТІ СТАНУ ХРОМОСОМНОГО АПАРАТУ У ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ ІЗ ВТОРИННОЮ АМЕННОРЕЄЮ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПАДКОВОЇ ОБТЯЖЕНОСТІ Нефідова В.Є., Деменкова І.Г. ....	89
СУЧАСНІ НАПРЯМКИ МЕДИКО-СОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ УКРАЇНИ Пархоменко Л.К., Страшок Л.А., Завеля Е.М., Ісакова М.Ю., Єщенко А.В. ....	91
ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТАМ ПЕРШОГО КУРСУ З ПЕРВИННОЮ АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ У ВНЗ Пацера М.В., Іванько О.Г., Товма А.В. ....	94
НАУКОВИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ ШКІЛЬНОЇ МЕДИЦИНИ В УКРАЇНІ Пересипкіна Т.В., Пересипкіна А.М. ....	96
ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ВИБІР УЧНЯМИ ТА ЇХ БАТЬКАМИ ШКІЛЬНОЇ ФОРМИ Платонова А.Г., Яцковська Н.Я., Шкарбан К.С., Саєнко Г.М. ....	98
ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ НА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ РАДІОТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В ТЕХНІКУМІ Подаленко О.В., Толстоплюот О.В. ....	100
ОСОБЛИВОСТІ РОЗПОВСЮДЖЕНОСТІ ЧИННИКІВ РИЗИКУ ХНІЗ У ПІДЛІТКІВ Полька Н.С., Бердник О.В., Добрянська О.В., Рудницька О.П. ....	102
ПРОБЛЕМИ МЕДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ Пономарьова Л.І., Загороднева О.В. ....	105
ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ВЕГЕТАТИВНИХ РЕГУЛЯТОРНИХ СИСТЕМ ПІДЛІТКІВ З ЗОРОВИМИ ДИСФУНКЦІЯМИ Редька І.В. ....	108
ОСОБЕННОСТИ МУКОВИСЦИДОЗА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	



Сенаторова А.С., Тельнова Л.Г., Черненко Л.Н., Долгарева С.Б. ....	111
<b>ГІГІЄНИЧНА ОЦІНКА ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЖИМУ ПОВСЯКДЕННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, РІВНЯ НАВЧАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНИХ УЧНІВ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ РІЗНОГО ПРОФІЛЮ</b>	
Сергета І.В., Мостова О.П., Тимощук О.В., Лукіна Н.Ю. ....	113
<b>СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ І ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ШКІЛЬНОЇ ГІГІЄНИ І ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПЕДІАТРІЇ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД І МІЖСЕКТОРАЛЬНА ВЗАЄМОДІЯ</b>	
Сергета І.В., Теклюк Р.В., Макаров С.Ю., Тимощук О.В., Панчук О.Ю., Стоян Н.В., Дреженкова І.Л., Лукина Н.Ю., Макарова О.І. ....	116
<b>ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ МОНІТОРИНГУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ</b>	
Теклюк Р.В., Сергета І.В., Серебреннікова О.А. ....	118
<b>ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ ЗОНИ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ</b>	
Турчина С.І., Пересипкіна Т.В. ....	121
<b>ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ ХАРКІВСЬКОГО РЕГІОНУ</b>	
Чайченко Т.В., Гончарь М.О., Чумаченко Т.О., Кліменко В.А., Рибка О.С., Бужинська Н.Р., Харькова М.О., Петренко Е.К., Старік Д.С. ....	123
<b>ВУГЛЕВОДИ ЯК ОСНОВНИЙ ДІЄТИЧНИЙ ФАКТОР ОЖИРІННЯ У ДІТЕЙ</b>	
Шкуратов А.В. ....	126
<b>ПРОЦЕСУАЛЬНИЙ АСПЕКТ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕЗБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ</b>	
Шмалей С.В. ....	128
<b>EVALUATION OF STRESS-PROVIDING SYSTEMS IN ADOLESCENTS WITH CARDIAC PATHOLOGY</b>	
Samuel Nana Arco Addo, Shtrakh Kateryna Vasyliivna ....	130



## ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ МОНІТОРИНГУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

**Теклюк Р.В., Сергета І.В., Серебреннікова О.А.**

*Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, м. Вінниця*

[teklyuk.ru@gmail.com](mailto:teklyuk.ru@gmail.com)

Підліткова медицина повинна бути в авангарді будь-яких змін у медичній системі, не лише тому, що підлітки – це завтрашні працездатні дорослі з найдовшим функціональним ресурсом, але й тому що підлітки є найактивнішими агентами змін, які відбуваються в багатьох суспільних сферах, у тому числі і в сфері охорони здоров'я. На відміну від людей середнього і похилого віку, підлітки, як і молоді дорослі, швидко і завзято реагують на усі суспільні зрушення, що й відображається на їх здоров'язберігаючій діяльності.

Саме тому підлітки виявляються найпершими та наймасовішими жертвами невідомих донині ризиків: онлайн геймерства; участі в Інтернет спільнотах, які провокують суїцидальні нахили; багатогодинного нічного спілкування з друзями в чатах; зйомок «селфі» в екстремальних місцях тощо. Світ глобально змінюється, а за ним змінюється і молоде покоління. Відповідно фахівцям у сфері підліткової медицини потрібно розробити нову модель моніторингу здоров'я підлітків, котра б являла собою не просту сукупність фактів про наявність певних ризикованих форм поведінки або захисних факторів, а цілісну картину того, що підлітки знають, думають, відчувають з приводу власного здоров'я, до чого прагнуть і як діють у цьому напрямку. По суті, ми зараз говоримо про моніторинг здоров'язберігаючих компетенцій підлітків.

**Метою** дослідження було проілюструвати зміни у способі життя сучасних підлітків, що мають вплив на їхнє здоров'я, та запропонувати нові практичні аспекти здійснення моніторингу здоров'язберігаючих компетенцій дівчат і юнаків.

**Матеріали та методи досліджень.** Основою дослідження стали дані анкетувань, проведених серед підлітків у віці 15-17 років, що навчалися у загальноосвітніх школах м. Вінниці у 2003, 2009, 2013 та 2017 роках. Зокрема, загальна кількість учасників дослідження у 2003 році складала 133 дівчат і 116 юнаків, у 2017 році – 124 дівчини та 115 юнаків. Для статистичної обробки даних з використанням пакету прикладних програм багатовимірного статистичного аналізу «Statistica 6.1» (ліцензійний № АХХ910А374605FA) застосовано методи





описової статистики, критерій Стьюдента для незалежних вибірок та Q-критерій Кохрена, коефіцієнт кореляції Спірмена.

**Результати та обговорення.** Розглядаючи дані проведених анкетувань під кутом зору змін, що відбулися у способі життя підлітків протягом останніх 15 років, зауважимо, що їх не слід аналізувати відірвано один від одного. Наприклад, у 2003 році 4,94 % дівчат і 1,49 % юнаків заперечували щоденний перегляд телепередач, а от 79,1 % дівчат і 77,61 % юнаків дивились телевизор більше 2 годин на день. У свою чергу в 2017 році 36,29 % дівчат та 41,74 % юнаків зазначали, що вони не дивляться телевизор щодня і лише 6,45 % дівчат та 8,7 % юнаків дивились телепередачі понад 2 години на добу. Тобто відбулось значиме зменшення часу перебування підлітків перед телеекранами ( $t = 13,69$ ,  $p < 0,01$ ). Чи добре це? Без сумніву так, якщо говорити про небезпеки малорухливого способу життя. Але чи дійсно сучасні підлітки позбулись такої принади, як багатогодинне сидіння перед екраном? Звичайно, ні. У 2003 році лише 6,77 % дівчат та 14,66 % юнаків зазначали користування комп'ютером у вільний час; у 2017 році ці цифри становили 88,71 % і 91,3 % відповідно. При цьому більше двох годин на добу за комп'ютером проводили 29,83 % дівчат та 49,56 % юнаків. Показники були б ще вищими, як щоб до них додати час, витрачений підлітками на користування іншими «гаджетами» – планшетами, смартфонами тощо. Отже, по суті проблема не зникла, а набула нових форм.

У світлі цього, заяви 54,02 % дівчат та 64,35 % юнаків у 2017 році про те, що вони проводять на свіжому повітрі більше 2 годин на добу не видаються настільки позитивними порівняно з 2003 роком, коли чисельність таких підлітків складала – 35,80 % дівчат та 62,69 % юнаків. Перебування на свіжому повітрі у 2017 році для підлітка часто означає сидіння у дворі і переписку з друзями по телефону або слухання музики, яку батьки не дозволяють слухати вдома. Те, що засоби розваг стали мобільними, призвело до того, що підлітки рідше сидять вдома, але можуть при цьому вести малорухливий спосіб життя.

До того ж те, що підлітки можуть підтримувати контакт майже цілодобово по телефону, Інтернету, призвело до суттєвої недостатності сну. Якщо у 2003 році менше 6 годин нічний сон тривав у 32,1 % дівчат та 19,4 % юнаків, то у 2017 році таких підлітків було значимо більше: 54,03 % дівчат та 33,91 % юнаків.

З іншого боку, кількість підлітків, котрі зазначають помірну рухову активність більше 2 годин на добу, зросла з 48,82 % до 60,48 % для дівчат та з 54,84 % до 76,09 % серед юнаків. Пояснень цьому може бути декілька: поширення культу фізичної привабливості у соціальних мережах (хочеш отримати «лайки», мусиш займатись спортом і гарно виглядати), а також проведення освітніх заходів з цього питання, зокрема на уроках охорони здоров'я в школі. Так



чи інакше, відбулося і зростання загальної зацікавленості підлітків у темах, пов'язаних з фізичною активністю, порівняємо: 66,92 % дівчат і 59,48 % юнаків у 2003 році та 84,68 % дівчат і 76,52 % юнаків у 2017 році, тобто мають місце дві різні тенденції.

**Висновки.** Наведені приклади свідчать про те, що спосіб життя підлітків змінюється. Однак не існує однозначної відповіді на питання, чи стає він більш здоров'язберігаючим, чи ні. Щоб відповісти на таке складне питання, потрібно робити не популяційні зрізи якогось окремого питання, а оцінювати кожного учасника дослідження з точки зору сформованості його здоров'язберігаючих компетенцій, оскільки кожна окрема особистість поєднує у собі цілий спектр знань, пересторог, установок, як вірних, так і хибних уявлень про здоров'я, котрі разом з оточуючим мікро- та макросоціумом спонукають її до певного способу життя, який, зрештою, збереже або зашкодить її здоров'ю. Тому, на наш погляд, моніторинг здоров'язберігаючих компетенцій підлітків повинен включати дослідження когнітивних, мотиваційних та поведінкових елементів.