

# ЗДОРОВЬЕ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ УЧИТЕЛЕЙ: ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

Т.А. АЗАРОВ<sup>1</sup>, М.С. МИКЕРОВА<sup>1</sup>, Н.А. СОКОЛОВ<sup>1</sup>

<sup>1</sup> ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации (Сеченовский Университет), г. Москва, Россия.

УДК 614.2

DOI: 10.21045/2782-1676-2024-4-4-16-23

## Аннотация

**Введение.** Эффективность образовательного процесса зависит не только от профессиональной компетентности педагога, но и от физического и психического состояния его здоровья. При лучшем исходе под вышесказанным подразумевается соблюдение им правильного образа жизни (спорт, сбалансированное питание, сон, профилактика заболеваний и т.д.), бережное отношение к собственному организму, а также формирование здоровьесберегающего поведения у обучающихся за счет демонстрации личного примера и распространения знания в рамках указанного направления. **Цель исследования:** определение места здоровья в системе ценностей учителей. **Материалы и методы.** Базой исследования явились общеобразовательные школы г. Москвы и Московской области. В качестве методов применялись: аналитический, социологический, статистический. Анкетирование проводилось с использованием разработанного авторами опросника, который включал в себя 69 вопросов. Опрос учителей проводился в онлайн-формате посредством ресурса <https://docs.google.com/> с февраля по май 2024 г. В анкетировании приняли участие 233 учителя. **Результаты.** Значительная часть педагогов (45,1%) считает собственный образ жизни здоровым, однако 40,3% опрошенных занимаются физической активностью редко, продолжительность ночного сна у половины респондентов составляет 5–6 часов, 57,9% не удается соблюдать временные интервалы приема пищи, значительная часть учителей испытывает стресс из-за работы большую часть времени. 41,2% респондентов оценивают свое текущее состояние здоровья как хорошее, наличие диагностированных врачом хронических заболеваний указали 36,5% опрошенных. Большая часть респондентов отмечает высокую важность личного здоровья для себя: 39,5% опрошенных считают его «очень важным», а 52,8% – «просто важным». Большинство учителей (98,3%) полагают, что лично отвечают за своё здоровье. Половина опрошенных педагогов указали, что ответственность за формирование образа жизни учащихся несет школа, 90,6% респондентов уверены, что существует необходимость обсуждать вопросы здоровья и здорового образа жизни в школе. **Заключение.** Результаты исследования свидетельствуют о позитивной оценке состояния собственного здоровья учителями школ и демонстрируют его важность для этой категории граждан. Однако, не все из опрошенных ведут здоровый образ жизни. Для укрепления здоровья педагогов необходим комплекс мероприятий, направленный на снижение уровня стресса, популяризацию здорового образа жизни и поддержку в обращении сотрудников школ за медицинской помощью.

**Ключевые слова:** здоровье, учителя, система ценностей, здоровьесберегающее поведение, образ жизни.

**Для цитирования:** Азаров Т.А., Микерова М.С., Соколов Н.А. Здоровье в системе ценностей учителей: здоровьесберегающее поведение и образ жизни. Общественное здоровье. 2024; 4(4):16–23, DOI: 10.21045/2782-1676-2024-4-4-16-23

**Контактная информация:** Азаров Тимофей Александрович, e-mail: azarov.t.a@gmail.com

**Финансирование:** исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов:** авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Статья поступила в редакцию:** 25.07.2024. **Статья принята к печати:** 02.09.2024. **Дата публикации:** 10.12.2024.

UDC 614.2

DOI: 10.21045/2782-1676-2024-4-4-16-23

## HEALTH IN THE SYSTEM OF TEACHERS' VALUES: HEALTH-SAVING BEHAVIOR AND LIFESTYLE

T.A. Azarov<sup>1</sup>, M.S. Mikerova<sup>1</sup>, N.A. Sokolov<sup>1</sup>

<sup>1</sup>I.M. Sechenov First Moscow State Medical University (Sechenov University), Moscow, Russia.

## Abstract

**Introduction.** The effectiveness of the educational process depends not only on the professional competence of the teacher, but also on the physical and mental state of his health. With the best outcome, the above means that they follow a proper lifestyle (sports, balanced nutrition, sleep, disease prevention, etc.), take care of their own body, as well as the formation of health-saving behavior among students by demonstrating a personal example and spreading knowledge within the framework of this direction. **The purpose of the study** is to determine the place of health in the value system of teachers. **Materials and methods.** The place of the study was general education schools in Moscow and the Moscow region. The following research methods were used: analytical, sociological, statistical. The survey was conducted using a questionnaire developed by the authors; the questionnaire included 69 questions. The survey of teachers was conducted online via the resource <https://docs.google.com/> from February to May 2024. 233 teachers took part in the survey. **Results.** A significant part of teachers (45.1%)

consider their own lifestyle healthy, however, 40.3% of respondents rarely engage in physical activity, the duration of night sleep for half of the respondents is 5–6 hours, 57.9% are unable to maintain time intervals for eating, a significant part of teachers are stressed due to work most of the time. 41.2% of respondents assess their current state of health as good; 36.5% of respondents indicated the presence of chronic diseases diagnosed by a doctor. The majority of respondents note the high importance of personal health for themselves – 39.5% of respondents consider health to be very important, and 52.8% – simply important. The majority of teachers (98.3%) believe that they are personally responsible for their health. Half of the teachers surveyed indicated that the school is responsible for shaping the lifestyle of children; 90.6% of respondents believe that there is a need to discuss issues of health and a healthy lifestyle at school. *Conclusion.* The results of the study indicate a positive assessment of the state of their own health by school teachers and demonstrate its importance for this category of citizens. However, not all of the respondents lead a healthy lifestyle. To strengthen the health of teachers, a set of measures is needed aimed at reducing stress levels, promoting a healthy lifestyle and supporting school staff in seeking medical help.

**Keywords:** health, teachers, system of values, health-saving behavior, lifestyle.

**For citation:** Azarov T.A., Mikerova M.S., Sokolov N.A. Health in the system of teachers' values: health-saving behavior and lifestyle. Public health. 2024; 4(4):16–23, DOI: 10.21045/2782-1676-2024-4-4-16-23

**For correspondence:** Timofey A. Azarov, e-mail: azarov.t.a@gmail.com

**Funding:** the study had no sponsorship.

**Conflict of interests:** the authors declare that there is no conflict of interests.

Аннотации на испанском и французском языках приводятся в конце статьи.

## ВВЕДЕНИЕ

Одним из важнейших направлений модернизации сферы общего образования в настоящее время является здоровьесбережение школьников [1].

Воспитание здоровьесохраняющего поведения школьников, формирование мотивации к нему лежит в поле профессиональных интересов и компетентности педагогов [2, 3].

Учитель общеобразовательной школы является ключевой фигурой учебно-воспитательного процесса, успешность образовательной деятельности которого определяется не только его профессиональной компетентностью, но во многом зависит от его психического и физического благополучия, правильного отношения к своему здоровью и здоровью учащихся [4, 5].

Динамичный характер образовательной среды, реформирование современной школы, активное внедрение цифровых технологий в учебный процесс диктуют новые требования к профессиональной деятельности учителей [6, 7].

При этом проблема здоровья педагога вызывает озабоченность различных специалистов, что определяется особой важностью результатов его профессиональной деятельности для государства и общества [8]. Исследования показывают, что эффективность образовательного процесса зависит не только от профессиональной компетентности учителя, но и от его физического и психического здоровья. Большинство сотрудников школ (79%) отметили прямую связь между состоянием собственного здоровья и качеством выполняемой работы [9].

Повышенное внимание к благополучию учителя связано с возможным риском для состояния здоровья, возникающим из-за специфики его профессиональной деятельности, и прежде всего, условиями работы. К факторам риска развития неблагоприятных последствий для здоровья относятся многочисленные профессиональные стрессоры: повышенные физические и психологические нагрузки, низкий статус профессии, избыточная бюрократизация профессиональной деятельности, недостаток социальной поддержки, а также нагрузка на речевой аппарат, гиподинамия, длительная вынужденная поза и множество других негативных обстоятельств, с которыми ежедневно сталкиваются педагоги [8, 10]. Современные исследования указывают на крайне низкие показатели их физического и психического здоровья [11].

**Цель исследования:** определение места здоровья в системе ценностей учителей.

## МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

С целью позиционирования здоровья в системе ценностей педагогов был разработан опросник, включавший 48 вопросов, разбитых на следующие блоки: Социально-демографическая характеристика, Состояние здоровья, Образ жизни, Отношение к собственному здоровью, Ценность здоровья, Роль школы в формировании образа жизни учащихся.

Опрос учителей общеобразовательных школ г.Москвы и Московской области проводился в онлайн-формате посредством ресурса

<https://docs.google.com/> с февраля по май 2024 г. Участие в исследовании было добровольным и анонимным. В анкетировании приняли участие 233 респондента.

Репрезентативность данной выборки по методике К.А. Отдельновой соответствует средней точности исследования при уровне значимости  $p = 0,01$  [12].

Среди опрошенных учителей общеобразовательных школ 89,2% составили женщины и 10,8% мужчины. Возраст респондентов варьировался от 20 до 69 лет, общий стаж работы – от 0,5 года до 42 лет.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования показали, что большинство респондентов оценивают состояние собственного здоровья как хорошее (41,2%) или удовлетворительное (37,3%). Также стоит отметить, что 10,3% опрошенных оценивают свое здоровье как очень хорошее, а 9% – как отличное.

На вопрос «Насколько важно для Вас личное здоровье?» большинство учителей (52,8%) ответили «очень важно», 39,5% респондентов ответили, что здоровье для них «важно», и только 7% затруднились с ответом.

Полученные данные свидетельствуют, что 36,5% опрошенных имеют диагностированные хронические заболевания. В структуре заболеваний учителей на первом месте находятся болезни системы кровообращения (21,8%), на втором – болезни органов дыхания (13,9%), на третьем – болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ (12,9%).

Далее педагогам был задан вопрос о прохождении медицинских осмотров. Из собранных сведений следует, что большинство респондентов их проходят (96,6%).

Результаты исследования выявили, что 50,2% респондентов берут листки нетрудоспособности только когда очень больны, 22,3% – редко, 17,2% – никогда, 9,4% – иногда. В случае недомогания 8,2% опрошенных предпочитают лечиться дома, 55,8% – редко ходят на работу в таком состоянии, 7,7% это делают постоянно и 28,3% – часто. Во время острых заболеваний или обострений хронических 73,0% респондентов обращаются к врачу, 23,2% занимаются самолечением, 3,8% спрашивают совета у знакомых или родственников, менее 1% выбрали вариант «другое».

Далее учителям было предложено указать, по какой причине они не обращаются к врачу,

будучи больными. Перечень вариантов ответов включал: знание того, как вылечить заболевание самостоятельно (48,9%); отсутствие необходимости в листке нетрудоспособности (31,8%); возможность проконсультироваться у знакомых или друзей (8,6%); недоверие к врачам в поликлинике (6,0%). Среди других мотивов педагоги отмечали: отсутствие замены на уроках, сложности с записью к врачам, а также низкую оплату листков нетрудоспособности.

На вопрос «Насколько важно для Вас психическое здоровье?» были получены следующие ответы: «очень важно» – 66,1%, «важно» – 32,6%, затруднились ответить 0,9%, «неважно» – лишь для 0,4% опрошенных.

Большинство респондентов (61,4%) оценивают свои знания о здоровье как средние, 30,9% – как высокие, 7,7% – как низкие.

Большинство респондентов регулярно получают новую информацию о здоровье и образе жизни, осознают важность психического здоровья и стремятся поддерживать здоровый образ жизни. Результаты анализа ответов учителей на вопрос о частоте освоения новой информации о здоровье и образе жизни показали, что 33,5% респондентов делают это регулярно, 45,5% – иногда, 10,3% – редко, а 10,7% – только когда это необходимо. Интересно отметить, что ни один из опрошенных не выбрал вариант «никогда».

Следующий блок вопросов анкеты был направлен на изучение особенностей образа жизни педагогов школ.

На вопрос «Считаете ли Вы свой образ жизни здоровым?» утвердительно ответили 45,1% опрошенных, свой образ жизни здоровым не считают треть респондентов (32,2%), затруднились с ответом 22,7%.

Большинство участников опроса (51,1%) употребляют от одного до двух литров воды в день, 14,2% пьют от двух до трёх литров, а 1,6% – более трёх литров. При этом 20,2% респондентов пьют менее одного литра воды в день, а 12,9% вообще не следят за её объемами.

40,3% опрошенных занимаются физическими упражнениями редко, 32,2% – один-два раза в неделю, 11,6% – три-пять раз в неделю, 9,9% – каждый день, а 6% никогда.

Среди причин, по которым участники опроса не уделяют внимание физической нагрузке, преобладают: отсутствие времени (26,5%), усталость/проблемы со здоровьем (11,8%), а также лень (7,4%).

Далее учителям предлагалось дать ответ на вопрос: «Согласны ли они с тем, что регулярные

Таблица 1

**Частота ответов учителей на вопрос о наличии профессиональных вредностей  
(в абс. и на 100 опрошенных)**

Вредности	Частота ответов	
	Абс.	На 100 опрошенных
Интенсивная речевая нагрузка	94	40,3
Нервно-психическое напряжение	132	56,7
Напряжение органов зрения	83	35,6
Недостаточная двигательная активность	60,1	25,8
Длительное пребывание в вертикальном положении	45	19,3
Высокая концентрация бактерий и микробов в учебных помещениях	55	23,6
Другое	6	2,6

*Источник:* составлено авторами по данным проведенного опроса, актуальным на июнь 2024 г.

физические упражнения влияют на работоспособность?». Несмотря на то, что значительная часть опрошенных редко практикуют занятия спортом, более половины из них (50,6%) согласны с тем, что регулярная физическая нагрузка влияет на работоспособность, 32,2% – скорее согласны.

Далее учителям были заданы вопросы относительно наличия у них вредных привычек. Результаты опроса показывают, что значительная часть респондентов не подвержены вредным привычкам, 72,5% никогда не курили и 22,3% не употребляют алкоголь (42,9% делают это 1–2 раза в год).

Далее опрашиваемым было предложено оценить, имеются ли у них профессиональные вредности (таблица 1).

Среди опрошенных 40,3% в качестве профессиональной вредности назвали интенсивную речевую нагрузку, 56,7% отметили наличие нервно-психического напряжения, 35,6% – напряжение органов зрения, 25,8% – малую двигательную нагрузку, 19,3% – длительное пребывание в одной позе, и 23,6% – высокую концентрацию бактерий и микробов в учебных помещениях.

Необходимо отметить, что 43,3% учителей связывают нарушения в состоянии собственного здоровья с наличием профессиональных вредностей, 32,2% затруднились с ответом.

Большинство респондентов делают перерывы для отдыха или снятия стресса только во время обеденного перерыва (30,0%), либо редко (42,9%). Каждый пятый учитель (21,0%) выбрал ответ «никогда».

Также результаты исследования показывают, что значительная часть педагогов испытывает стресс из-за работы большую часть времени 31,1%; иногда – 45,1%, а всегда – 8,2%.

Равновесие между работой и личной жизнью удается соблюдать на среднем уровне 43,3% опрошенных учителей, 25,8% – на хорошем.

Значительная часть респондентов согласна (32,5%) и скорее согласна (39,1%) с тем, что образ жизни влияет на эффективность преподавания.

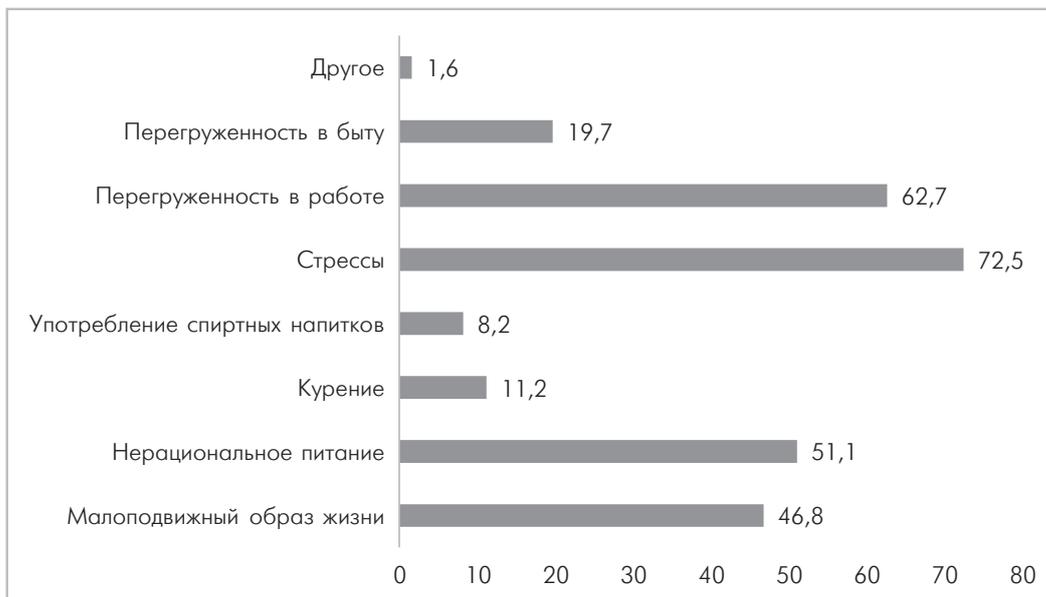
Далее учителям было предложено оценить, достаточную ли поддержку учреждение, где они работают, предоставляет для поддержания здоровья. 21% опрошенных согласны и 19,7% – скорее согласны с тем, что их работодатель предоставляет достаточную поддержку их здоровью. В качестве примеров поддержки упоминаются такие меры, как регулярные медицинские осмотры, возможность занятий спортом, наличие зала для занятий физкультурой, регулярные перерывы на отдых в виде каникул.

На основании полученных данных, можно сделать вывод, что наиболее значимыми факторами риска для здоровья, по мнению респондентов, являются: стрессы, перегруженность на работе и в быту, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, курение, употребление спиртных напитков (рис. 1).

Следующий блок вопросов анкеты был посвящен изучению места здоровья в системе ценностей учителей и готовности их к здоровьесберегающему поведению.

Подавляющее большинство опрошенных (98,7%) согласны с тем, что здоровье – это капитал, который нужно беречь.

Результаты опроса показывают, что большинство респондентов (98,3%) считают, что они лично отвечают за свое здоровье. Семья, по мнению опрошенных, играет меньшую роль в этом вопросе (15,2%), а 7,7% указали на ключевую роль государства и работодателя.



**Рис. 1. Частота ответов учителей о факторах, влияющих, по их мнению, на состояние здоровья (на 100 опрошенных)**

*Источник: составлено авторами по данным проведенного опроса, актуальным на июнь 2024 г.*

Данные по итогам анкетирования учителей показали, что 34,8% из них никогда не принимают участие в здоровьеориентированных мастер-классах или семинарах, 30,5% делают это редко, а 25,3% иногда.

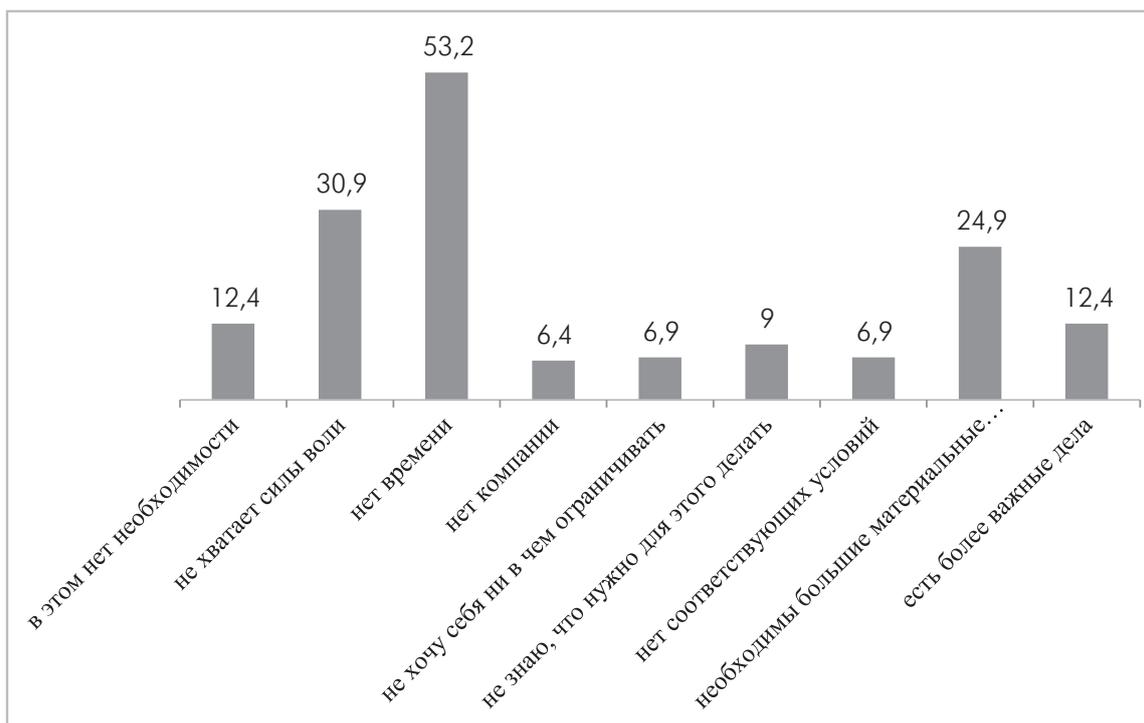
Большинство опрошенных черпают информацию о здоровье из средств массовой информации (57,9%), от врачей (57,1%), от друзей и знакомых (31,3%), из научно-популярных книг (24,0%), из газет и журналов (13,3%) (рис. 2).

В ответ на вопрос о причинах недостаточной заботы о собственном здоровье 53,2% опрошенных учителей указали на нехватку времени, 30,9% – на нехватку силы воли, 24,9% отметили необходимость значительных финансовых затрат для поддержания собственного здоровья (рис. 3). Необходимо отметить, что в ряду жизненных ценностей 50,6% педагогов поставили здоровье на 1 место.



**Рис. 2. Частота ответов учителей об источниках информации, связанной со здоровьем (на 100 опрошенных)**

*Источник: составлено авторами по данным проведенного опроса, актуальным на июнь 2024 г.*



**Рис. 3. Частота ответов учителей о причинах недостаточной заботы о собственном здоровье (на 100 опрошенных)**

Источник: составлено авторами по данным проведенного опроса, актуальным на июнь 2024 г.

Далее респондентам было предложено оценить, насколько в достаточной мере в школе, на их взгляд, с учащимися обсуждаются вопросы здоровья и здорового образа жизни. 45,9% опрошенных считают, что темы здоровья затрагиваются в полной мере, при этом 42,5% полагают, что недостаточно. 90,6% учителей указали на то, что есть необходимость обсуждать вопросы здоровья и здорового образа жизни в школе.

Большинство опрошенных считают, что вопросы здоровья и здорового образа жизни следует проговаривать в рамках классных часов (66,5%), уроков биологии и ОБЖ (57,9%), школьных конференций (26,2%), на отдельных уроках (39,5%). Среди прочих возможностей учителя указали уроки физкультуры, Клубы здоровья, а также перерывы между уроками. При этом 42,1% обсуждают вопросы здоровья и здорового образа жизни со своими учащимися еженедельно, 34,8% – иногда. Только 9,9% учителей делают это на каждом уроке.

Вместе с тем ответственность за формирование образа жизни учащихся, по мнению

большинства опрошенных, несут: семья (96,1%), школа (52,8%), государство (32,6%) и средства массовой информации (21,9%).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном мире, где темп жизни неуклонно растет, а требования к профессиональной деятельности становятся все более высокими, вопрос охраны здоровья приобретает особое значение. Особенно актуально это для учителей, чья работа связана с постоянным общением, высоким уровнем ответственности и эмоциональными нагрузками. Исследование значения здоровья в системе ценностей педагогов школ позволяет глубже понять, как они оценивают свое физическое и психологическое состояние, какие факторы влияют на их здоровье, и каким образом они стремятся поддерживать его на должном уровне. Результаты данного исследования могут стать основой для разработки программ по улучшению здоровья учителей и повышению их профессиональной эффективности.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Синельников И. Ю. Влияние школы на состояние здоровья учащихся: стереотипы, реалии, риски // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2016. – № 2 (29). – С. 70–83.
2. Иванова А. Н. Формирование здоровьесберегающей компетентности учащихся // Молодой ученый. – 2021. – № 3 (345). – С. 364–367.
3. Ковшова Е. С. Родители о роли школы в формировании здорового образа жизни ребенка // Наука и школа. – 2017. – № 3. – С. 31–39.
4. Малофеева Г. А. Профессиональное здоровье педагога в современном образовательном процессе // Вестник науки. – 2022. – № 7 (52). – С. 18–23.
5. Белоусова Н. А., Мальцев В. П. Здоровье учителей общеобразовательных организаций как социальная проблема качества современного школьного образования // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 423.
6. Чоросова О. М., Горохова Н. И., Иванова А. И., Иванова М. Д. Современное состояние профессионального развития педагогов в условиях трансформации цифрового образования // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. Серия «Педагогика. Психология. Философия». – 2020. – № 3 (19). – С. 42–48.
7. Власова В. К., Хаматвалиева Р. Р. Специфика цифровой образовательной среды вуза в обучении будущих учителей начальной школы // Современные проблемы науки и образования. – 2023. – № 1. – С. 44.
8. Котова М. Б., Колесников В. Н., Титова М. А., Кузнецова А. С., Драпкина О. М. Ценность здоровья и здоровое поведение учителей общеобразовательных школ // Профилактическая медицина. – 2022. – 25(7). – С. 22–30. <https://doi.org/10.17116/profmed20222507122>
9. Баженова Н. А. Сохранение и укрепление здоровья педагога в процессе профессиональной деятельности // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого. – 2015. – 5(1а). – С. 11–14.
10. Щербakov С. В., Лев Я. Б., Ожогова Е. Г. Особенности профессионального здоровья современного педагога // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2019. – № 4 (25). – С. 132–136. DOI: 10.36809/2309-9380-2019-25-132-136
11. Панков В. А., Катаманова Е. В., Сливницына Н. В., Бейгель Е. А., Павлов А. Д., Винокурова А. С. Условия труда и состояние здоровья педагогов общеобразовательных организаций (обзор литературы) // Гигиена и санитария. – 2022. – № 8. – С. 940–946. DOI: 10.47470/0016-9900-2022-101-8-940-946
12. Наркевич А. Н., Виноградов К. А. Методы определения минимально необходимого объема выборки в медицинских исследованиях. // Социальные аспекты здоровья населения [сетевое издание]. – 2019. – 65(6):10. DOI: 10.21045/2071-5021-2019-65-6-10.

**REFERENCES**

1. Sinelnikov I. Yu. The influence of school on the health of students: stereotypes, realities, risks // Russian Journal of Domestic and Foreign Pedagogy. – 2016. – No. 2(29). – P. 70–83.
2. Ivanova A. N. Formation of health-preserving competence of students // Young scientist. – 2021. – No. 3(345). – P. 364–367.
3. Kovshova E. S. Parents about the role of schools in the formation of child’s healthy lifestyle // Science and school. – 2017. – № 3. – P. 31–39.
4. Malofeeva G. A. Professional health of a teacher in the modern educational process // Vestnik nauki. – 2022. – No. 7 (52). – P. 18–23.
5. Belousova N. A., Mal’tsev V. P. The health of teachers of general education organizations as a social problem of the quality of modern school education. // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2016. – No. 6. – P. 423.
6. Chorossova O. M., Gorokhova N. I., Ivanova A. I., Ivanova M. D. The current state of professional development of teachers in the context of the transformation of digital education // Vestnik of North-Eastern Federal University. «Pedagogics. Psychology. Philosophy». – 2020. – No. 3(19). – P. 42–48.
7. Vlasova V. K., Khamatvalieva R. R. The specifics of the digital educational environment of the university in the training of future primary school teachers // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2023. – No. 1. – P. 44.
8. Kotova M. B., Kolesnikov V. N., Titova M. A., Kuznetsova A. S., Drapkina O. M. The value of health and healthy behavior of secondary school teachers. // Russian Journal of Preventive Medicine. – 2022. – 25(7). – P. 22–30. <https://doi.org/10.17116/profmed20222507122>.
9. Bazhenova N. A. Preservation and strengthening of the teacher’s health in the process of professional activity // Biological Bulletin of the Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University. – 2015. – 5(1a). – P. 11–14.
10. Shcherbakov S. V., Lev Ya. B., Ozhogova E. G. Special aspects of professional health of the modern teacher // Review of Omsk State Pedagogical University. Humanitarian research. – 2019. – No. 4 (25). – P. 132–136. DOI: 10.36809/2309-9380-2019-25-132-136.
11. Pankov V. A., Katamanova E. V., Slivnitsyna N. V., Beigel E. A., Pavlov A. D., Vinokurova A. S. Working conditions and the state of health in teachers of secondary schools (literature review). // Hygiene and Sanitation. – 2022. – No. 8. – P. 940–946. DOI: 10.47470/0016-9900-2022-101-8-940-946.
12. Narkevich A. N., Vinogradov K. A. Methods for determining the minimum required sample size in medical research // Social aspects of population health [serial online]. – 2019. – 65(6):10. DOI: 10.21045/2071-5021-2019-65-6-10.

ES

**La salud en el sistema de valores de los docentes: comportamientos y estilos de vida que preservan la salud.****T.A. Azarov, M.S. Mikerova, N.A. Sokolov****Anotación**

*Introducción.* La eficacia del proceso educativo depende no sólo de la competencia profesional del docente, sino también de su estado de salud física y mental. Con el mejor resultado, lo anterior significa seguir un correcto estilo de vida (deporte, nutrición equilibrada, sueño, prevención de enfermedades, etc.), cuidar el propio cuerpo, así como la formación de conductas que preserven la salud entre los estudiantes mediante la demostración de una actitud personal. ejemplo y difundir conocimientos en la dirección especificada. *Objetivo del estudio:* determinar el lugar de la salud en el sistema de valores de los docentes. *Materiales y métodos.* La base del estudio fueron las escuelas secundarias de Moscú y la región de Moscú. Se utilizaron los siguientes métodos: analítico, sociológico, estadístico. La encuesta se realizó mediante un cuestionario desarrollado por los autores, que incluía 69 preguntas. La encuesta a docentes se realizó en línea a través del recurso <https://docs.google.com/> de febrero a mayo de 2024. Participaron en la encuesta 233 docentes. *Resultados.* Una parte importante de los profesores (45,1%) considera que su propio estilo de vida es saludable, sin embargo, el 40,3% de los encuestados rara vez realiza actividad física, la duración del sueño nocturno de la mitad de los encuestados es de 5 a 6 horas, el 57,9% no puede mantener el tiempo. intervalos para comer, una parte importante de los docentes están estresados debido al trabajo la mayor parte del tiempo. El 41,2% de los encuestados valoró como bueno su estado de salud actual; el 36,5% de los encuestados indicó la presencia de enfermedades crónicas diagnosticadas por un médico. La mayoría de los encuestados señalan la gran importancia que tiene la salud personal para ellos: el 39,5% la considera «muy importante» y el 52,8% la considera «simplemente importante». La mayoría de los docentes (98,3%) cree que son personalmente responsables de su salud. La mitad de los profesores encuestados indicaron que la escuela es responsable de moldear el estilo de vida de los estudiantes; el 90,6% de los encuestados confía en que es necesario discutir temas de salud y un estilo de vida saludable en la escuela. *Conclusión.* Los resultados del estudio indican una valoración positiva del estado de su propia salud por parte de los profesores de escuela y demuestran su importancia para esta categoría de ciudadanos. Sin embargo, no todos los encuestados llevan un estilo de vida saludable. Para mejorar la salud de los docentes, se necesita un conjunto de medidas para reducir los niveles de estrés, promover un estilo de vida saludable y apoyar al personal escolar en la búsqueda de ayuda médica.

**Palabras clave:** salud, docentes, sistema de valores, conductas preservadoras de la salud, estilo de vida.

FR

**La santé dans le système de valeurs des enseignants: comportements et modes de vie préservant la santé****T.A. Azarov, M.S. Mikerova, N.A. Sokolov****Annotation**

*Introduction.* L'efficacité du processus éducatif dépend non seulement de la compétence professionnelle de l'enseignant, mais également de son état physique et mental. Pour obtenir le meilleur résultat, ce qui précède signifie adopter un mode de vie correct (sport, alimentation équilibrée, sommeil, prévention des maladies, etc.), le soin de son propre corps, ainsi que la formation d'habitudes favorables à la santé chez les étudiants en étant un exemple pour eux. *Objectif de l'étude:* déterminer la place de la santé dans le système de valeurs des enseignants. *Matériels et méthodes.* La base de l'étude était les écoles secondaires de Moscou et de la région de Moscou. Les méthodes suivantes ont été utilisées: analytique, sociologique, statistique. L'enquête a été menée à l'aide d'un questionnaire élaboré par les auteurs, qui comprenait 69 questions. L'enquête auprès des enseignants a été menée en ligne via la ressource <https://docs.google.com/> de février à mai 2024. 233 enseignants ont participé à l'enquête. *Résultats.* Une partie importante des enseignants (45,1 %) considèrent leur propre mode de vie comme sain, cependant, 40,3 % des répondants pratiquent rarement une activité physique, la durée du sommeil nocturne de la moitié des répondants est de 5 à 6 heures, 57,9 % sont incapables de maintenir des intervalles de repas, une partie importante des enseignants est stressée la plupart du temps à cause du travail. 41,2% des personnes interrogées ont évalué leur état de santé actuel comme bon; 36,5% des personnes interrogées ont indiqué la présence de maladies chroniques diagnostiquées par un médecin. La majorité des personnes interrogées notent la grande importance de la santé personnelle pour eux-mêmes: 39,5 % des personnes interrogées la considèrent comme «très importante» et 52,8 % la considèrent comme «tout simplement importante». La majorité des enseignants (98,3%) estiment qu'ils sont personnellement responsables de leur santé. La moitié des enseignants interrogés ont indiqué que l'école est responsable de façonner le mode de vie des élèves; 90,6 % des personnes interrogées sont convaincues qu'il est nécessaire de discuter des questions de santé et d'un mode de vie sain à l'école. *Conclusion.* Les résultats de l'étude indiquent une évaluation positive de leur état de santé par les enseignants des écoles et démontrent son importance pour cette catégorie de citoyens. Cependant, tous les répondants ne mènent pas une vie saine. Pour améliorer la santé des enseignants, un ensemble de mesures est nécessaire pour réduire les niveaux de stress, promouvoir un mode de vie sain et aider le personnel scolaire à rechercher une aide médicale.

**Mots clés:** santé, enseignants, système de valeurs, comportement favorisant la santé, mode de vie.

**ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / ABOUT THE AUTORS**

**Азаров Тимофей Александрович** – студент, ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации (Сеченовский Университет), г. Москва, Россия.

**Timofey A. Azarov** – student, I.M. Sechenov First Moscow State Medical University (Sechenov University), Moscow, Russia.

E-mail: azarov.t.a@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2178-4321, SPIN-код: 4993-3257

**Микерова Мария Сергеевна** – кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения имени Н.А. Семашко, ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации (Сеченовский Университет), г. Москва, Россия.

**Maria S. Mikerova** – PhD in Medical sciences, Associate Professor, Associate Professor of N.A. Semashko Department of Public Health and Healthcare, I.M. Sechenov First Moscow State Medical University (Sechenov University), Moscow, Russia.

E-mail: mikerova\_m\_s@staff.sechenov.ru, ORCID: 0000-0003-2718-1895, SPIN-код: 1539-2594

**Соколов Никита Александрович** – кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения имени Н.А. Семашко, ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации (Сеченовский Университет), г. Москва, Россия.

**Nikita A. Sokolov** – PhD in Medical sciences, Associate Professor of N.A. Semashko Department of Public Health and Healthcare, I.M. Sechenov First Moscow State Medical University (Sechenov University), Moscow, Russia.

E-mail: sokolov\_n\_a@staff.sechenov.ru, ORCID: 0000-0002-7275-283X, SPIN-код: 6421-1741