

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГРОДНЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ,
ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»**

**ОТЧЕТ
О СОЦИОЛОГИЧЕСКОМ ИССЛЕДОВАНИИ
УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ И МЛАДШИХ КЛАССОВ
СРЕДНИХ ШКОЛ И ГИМНАЗИЙ ГРОДНЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

«МОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Сбор первичной социологической информации:
социолог отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ Петрашкевич О.А.,

специалисты районных и зональных ЦГЭ

Обработка данных и подготовка отчета: социолог Петрашкевич О.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ	
1.1.	Актуальность исследования	4
1.2.	Объект и предмет исследования	4
1.3.	Цели и задачи исследования	4
1.4.	Методика исследования	4
1.5.	Характеристика выборочной совокупности	5
2.	ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ	
2.1.	Самооценка состояния здоровья	7
2.2.	Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности	8
2.3.	Соблюдение правил и принципов рационального питания	11
2.4.	Стресс, способы противостояния стрессам	14
2.5.	Отношение к вредным привычкам	14
3.	ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ	
3.1.	Самооценка состояния здоровья	16
3.2.	Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности	18
3.3.	Соблюдение правил и принципов рационального питания	21
3.4.	Стресс, способы противостояния стрессам	24
3.5.	Отношение к вредным привычкам	25
3.6.	Источники информации о здоровье	29
4.	ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ ПО ОПРОСУ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ (1-4 КЛАССЫ)	30
5.	ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ ПО ОПРОСУ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ (5-11 КЛАССЫ)	31

1. ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Актуальность исследования

Актуальность проблемы сохранения здоровья человека на этапе детства связана с тем, что именно в этот период происходит формирование установок, личностных ориентиров и норм поведения, которые смогут обеспечить сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья в будущем.

В Гродненской области социологические исследования учащихся учреждений общего среднего образования проводятся на ежегодной основе с охватом всех районов области.

1.2. Объект и предмет исследования

Объект исследования – учащиеся учреждений общего среднего образования (с 1 по 11 классы) Гродненской области.

Предмет исследования – поведенческие факторы риска.

1.3. Цели и задачи исследования

Цель исследования – изучение особенностей, динамики формирования основных принципов здорового образа жизни у учащихся 1-11 классов учреждений общего среднего образования Гродненской области.

Основные задачи исследования

1. Изучение самооценки состояния здоровья школьников.
2. Изучение основных направлений самосохранительной активности школьников (физическая активность, рациональное питание, гигиена, режим дня).
3. Изучение основных факторов, негативно влияющих на состояние здоровья и формирование здорового образа жизни учащихся.
4. Изучение уровня распространенности табакокурения среди учащихся.
5. Изучение структуры интересов учащихся и их влияния на здоровье.

1.4. Методика исследования

Метод исследования – сбор данных методом анкетирования по месту учебы респондентов.

Инструментарий исследования. Анкеты разработаны для младших классов (с 1 по 4) и школьников старших классов (с 5 по 11). Анкеты для младших школьников содержат 16 вопросов (из них 3 относятся к паспортной части) и 73 варианта ответов. Анкета для учащихся средних и старших классов (с 5 по 11) содержит 26 вопросов (из них 3 относятся к паспортной части) и 198 вариантов ответов.

1.5. Характеристика выборочной совокупности

Тип выборки – многоступенчатая, комбинированная.

На первой ступени конструирования выборки была определена конкретная численность респондентов, которые должны быть опрошены по каждому району Гродненской области и в г. Гродно.

На второй ступени методом случайного отбора выбирались школы, в которых проводился опрос. На третьей ступени построения выборки происходил отбор классов. Учащиеся выбирались методом случайного отбора. Таким образом, выборка составила 1305 респондентов.

По результатам исследования в выборку попали респонденты со следующими социально-демографическими характеристиками:

по полу: мужской – 48,4 %, женский – 51,6 % (таблица 1.5.1);

Таблица 1.5.1 – Распределение респондентов по полу

	Младшие классы		Старшие классы		Итого	
	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%
Мужской	261	50,4	370	47,0	631	48,4
Женский	257	49,6	417	53,0	674	51,6
Итого	518	100	787	100,0	1305	100

по возрасту (таблица 1.5.2);

Таблица 1.5.2 - Распределение респондентов по возрасту

Возраст, лет	Абс. число	%
6	7	0,5
7	48	3,7
8	88	6,7
9	150	11,5
10	228	17,5
11	66	5,1
12	141	10,8
13	126	9,7
14	78	6,0
15	121	9,2
16	174	13,3
17	77	5,9
18	1	0,1
Итого	1305	100

по региону проживания: число респондентов в г. Гродно составило 36,9 %, в районах Гродненской области – 63,1 % (таблица 1.5.3);

Таблица 1.5.3 - Распределение респондентов по региону проживания

	Младшие классы		Старшие классы		Итого	
	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%
Г. Гродно	194	37,5	288	36,6	482	36,9
Гродненская область	324	62,5	499	63,4	823	63,1
Итого	518	100	787	100	1305	100

2. ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

2.1. Самооценка состояния здоровья

В социологических исследованиях состояние здоровья рассматривается, как правило, с позиций самооценок или удовлетворенности.

Ученики младших классов достаточно высоко оценили состояние своего здоровья. При ответе на вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?» 11,0 % респондентов отметили «Да, я никогда не болею». В свою очередь 80,7 % опрошенных выбрали вариант ответа «Да, но я иногда болею». Признали себя недостаточно здоровыми 8,3 % учащихся (рис. 2.1.1).

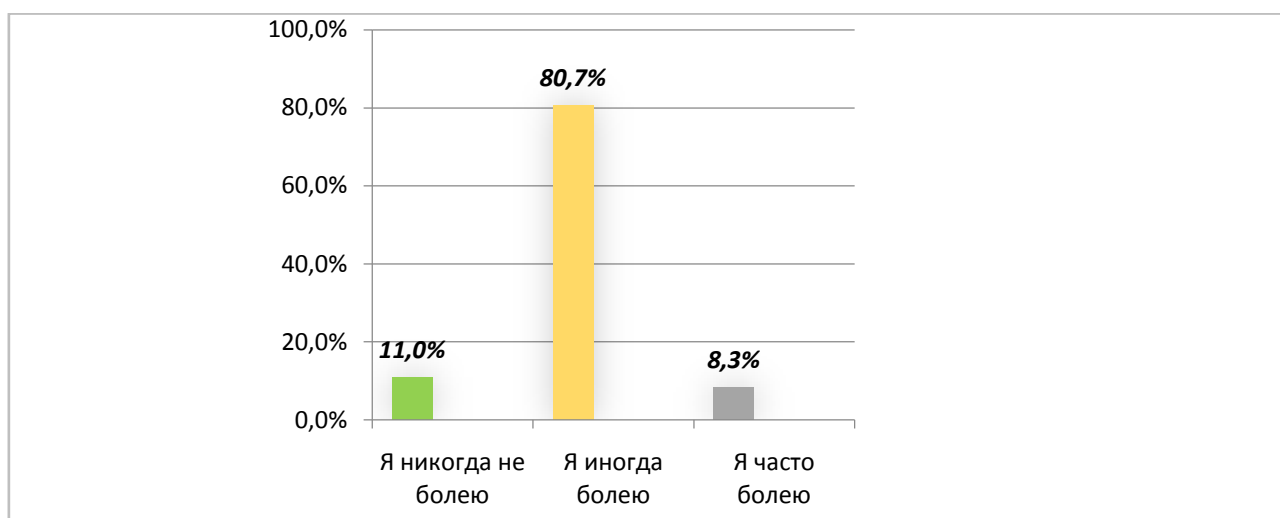


Рисунок 2.1.1 – «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?»
(в % к числу опрошенных)

Данные, приведенные в таблице 2.1.1, отражают динамику самооценок состояния здоровья за период 2014-2019 гг. Существенных различий в оценке собственного здоровья респондентами не наблюдается, в тоже время за истекший год незначительно увеличилось число часто болеющих младших школьников (с 6,4% до 8,3 %).

Таблица 2.1.1 – «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?» в 2014-2019 гг.
(в % к числу опрошенных)

	2014	2016	2018	2019
Да, я никогда не болею	12,0	10,5	10,7	11,0
Да, но я иногда болею	79,0	84,9	82,9	80,7
Я часто болею	9,0	4,6	6,4	8,3

В процессе социологического исследования выявлено различие в самооценке здоровья в зависимости от места проживания респондента. Так, младшие школьники из районов области оценивают состояние здоровья выше, чем школьники из г. Гродно (таблица 2.1.3);

Таблица 2.1.2 - «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?», по месту проведения опроса (в % к числу опрошенных)

	Г. Гродно	Районы области	Итого
Да, я никогда не болею	9,3	12,0	11,0
Да, но я иногда болею	77,3	82,7	80,7
Я часто болею	13,4	5,3	8,3

2.2. Отношение к здоровью.

Основные направления самосохранительной активности

В современных условиях особенно важно, чтобы каждый человек осознавал необходимость заботы о своем здоровье, учитывал значимость здоровья. Важным является определение сущности понятия «здоровый образ жизни» школьниками младших классов. Как показал опрос, чтобы вести здоровый образ жизни, по мнению респондентов, необходимо:

- есть полезные продукты – 92,1 %;
- не курить – 90,9 %;
- соблюдать правила личной гигиены – 86,5 %;
- соблюдать режим дня – 83,2 %;
- не расстраиваться по пустякам – 70,7 %;
- больше отдыхать – 53,1 %.

Сравнительный анализ ответов 2014-2019 годов показал, что младшие школьники при определении понятия «здоровый образ жизни» чаще стали отождествлять его с образом жизни и поведением человека (см. таблицу 2.2.1).

Таблица 2.2.1 - «Что нужно делать, что вести здоровый образ жизни?» в 2014-2019 гг. (в % к числу опрошенных)

	2014	2016	2018	2019
есть полезные продукты	88,3	92,9	92,7	92,1
не курить	82,4	86,0	85,7	90,9
соблюдать правила личной гигиены	77,6	86,8	84,9	86,5
соблюдать режим дня	66,4	82,4	80,2	83,2
не расстраиваться по пустякам	51,0	59,3	62,1	70,7
больше отдыхать	39,8	51,6	52,9	53,1

В рамках исследования самосохранительной активности учащихся младших классов особое внимание уделялось соблюдению личной гигиены, режима дня и правил питания, проведению свободного времени.

Согласно результатам опроса, абсолютное большинство респондентов соблюдают следующие правила личной гигиены: всегда моют руки после

посещения туалета (82,4 %), прихода с улицы (87,4 %) и перед едой (80,3 %), чистят зубы 2 раза в день (83,4 %). Более половины опрошенных младших школьников ежедневно принимают душ, ванну (58,1 %).

Следование правилам личной гигиены в течение 2014-2019 гг. практически не изменялось (рис. 2.2.1).



Рисунок 2.2.1 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?»
(в % к числу опрошенных, 2014-2019 гг.)

Респонденты из районов области в большей степени соблюдают правила личной гигиены, за исключением ежедневного принятия душа, ванны, а также чистки зубов 2 раза в день (таблица 2.2.2).

Таблица 2.2.2 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?» (в % к числу опрошенных, по месту проведения опроса)

	Гродно	Районы области	Итого
Всегда мою руки после посещения туалета	81,4	83,0	82,4
Всегда мою руки, когда прихожу с улицы	83,5	90,4	87,4
Ежедневно принимаю душ, ванну	63,4	54,9	58,1
Всегда мою руки перед едой	69,6	86,7	80,3
Чищу зубы 2 раза в день	88,1	80,6	83,4

Большинство респондентов (73,8 %) уделяют время отдыху после школы, 52,5 % – ложатся спать и встают в одно и то же время, 49,4 % – смотрят телевизор не более 1 часа в день. Проводят за компьютером не более

30 минут в день 38,6 % опрошенных (рис. 2.2.2). 7,5 % школьников признались, что не соблюдают режим дня.

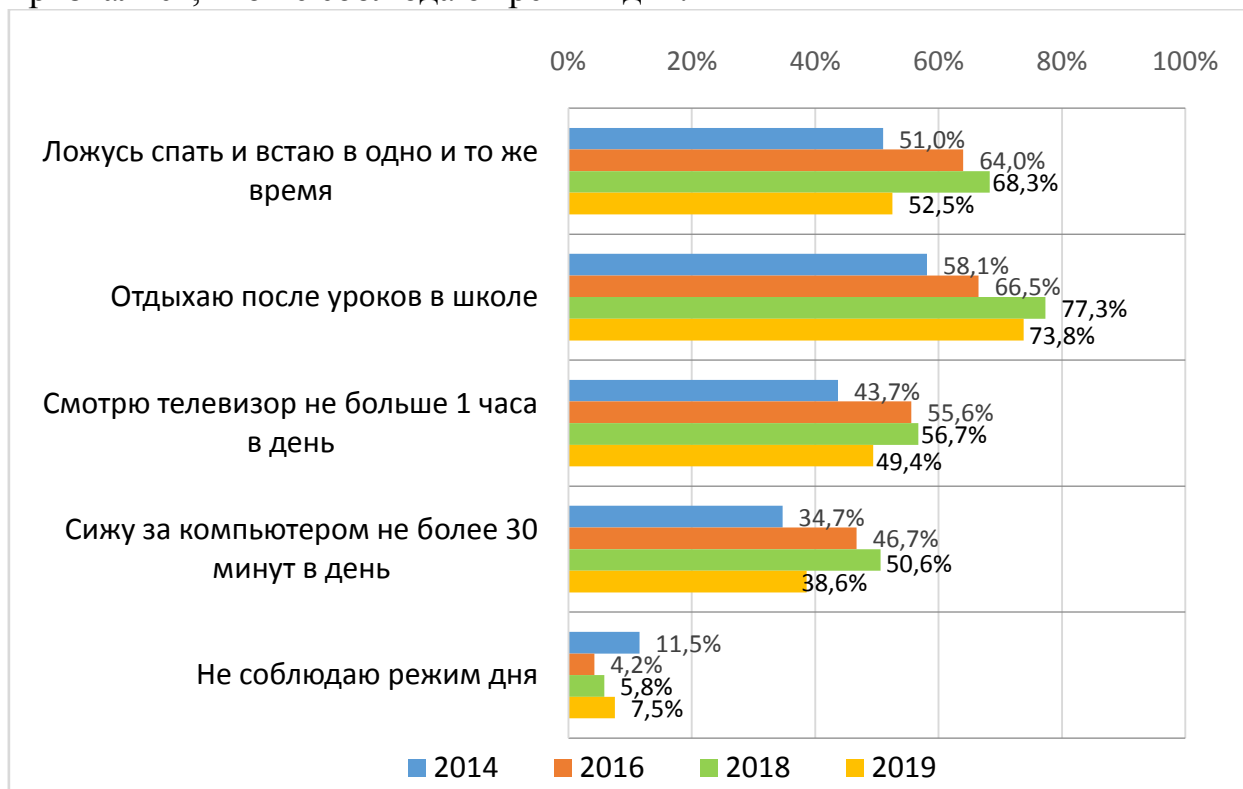


Рисунок 2.2.2– «Какие правила режима дня Вы соблюдаете? 2014-2019 гг.»
(в % от числа опрошенных)

Учащиеся сельских школ в большей степени, нежели учащиеся городских, придерживаются правила «Ложусь спать и встаю в одно и то же время» (59,6 % и 40,7 % соответственно). Что касается иных пунктов правил соблюдения режима дня, то значительных различий между школьниками из районов области и школьников-гродненцев не наблюдается (таблица 2.2.3).

Таблица 2.2.3 – «Какие правила режима дня Вы соблюдаете?» (в % к числу опрошенных, по месту учебы)

	Г. Гродно	Районы области	Итого
Ложусь спать и встаю в одно и то же время	40,7	59,6	52,5
Отдыхаю после уроков в школе	73,7	73,8	73,8
Смотрю телевизор не больше 1 часа в день	46,9	50,9	49,4
Сажу за компьютером не более 30 минут в день	36,6	39,8	38,6
Не соблюдаю режим дня	9,8	6,2	7,5

В изучении самосохранительных установок важным является то, как респонденты проводят свое свободное время. Наиболее распространенными ответами младших школьников на вопрос «Чем Вы занимаетесь в свободное время?» являются: «гуляю на улице» (88,3 %), «играю в подвижные и настольные игры» (46,7 %), «читаю» (38,6 %), «смотрю телевизор» (36,5 %).

Динамика изменений распределения свободного времени в 2014-2019 гг. показана на рисунке 2.2.3: сократилась доля тех школьников, которые занимаются в кружках по интересам (с 56,2 % в 2018 г. до 33,4 % в 2019 г.) и спортивных секциях (с 39,3 % в 2018 г. до 31,3 % в 2019 г.). С другой стороны, наблюдается увеличение числа учащихся, которые свободное время проводят у телевизора (с 29,2 % в 2018 г. до 36,5 % в 2019 г.) и прогуливаясь на улице (с 77,1 % в 2018 г. до 85,8 % в 2019 г.).

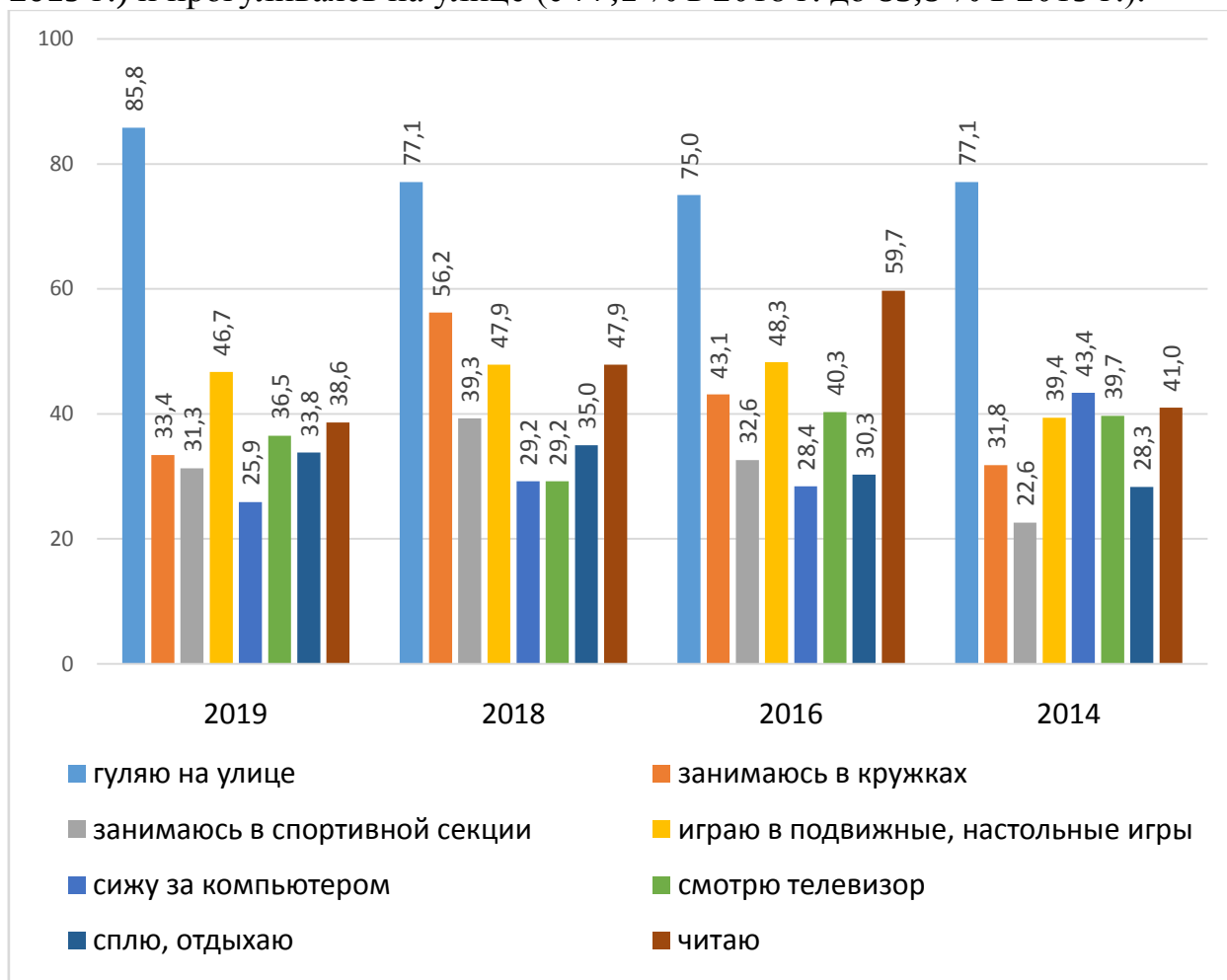


Рисунок 2.2.3—«Чем Вы занимаетесь в свободное время?»
(в % к числу опрошенных, 2014-2019 гг.)

Большинство школьников младших классов проводят свои летние каникулы, навещая дедушку, бабушку (других родственников) (72,4 %). Помимо этого, младшие школьники ездят в деревню, на дачу (59,3 %), на отдых вместе с родителями (54,1 %), в лагерь, санаторий (37,8 %). Предпочитают оставаться дома 24,5 % респондентов, опрошенных в начальной школе.

2.3. Соблюдение принципов и правил питания

Большинство школьников младших классов соблюдают правила и режим питания: ежедневно завтракают (78,0 %), едят не спеша, хорошо

пережевывая пищу (70,7 %), питаются не менее 3 раз в день (85,3 %), стараются не переедать (51,5%) (рис. 2.3.1).

Наблюдается положительная динамика в соблюдении правил и режима питания младшими школьниками при сравнении данных опросов 2014-2019 годов: значительно выросло число школьников, питающихся не менее трех раз в день (с 75,0 % до 85,3 %), завтракающих каждое утро (с 68,0 % до 78,0 %). Уменьшилось число респондентов, питающихся, как придется: с 19,0 % в 2014 году до 14,1 % в 2019 году.

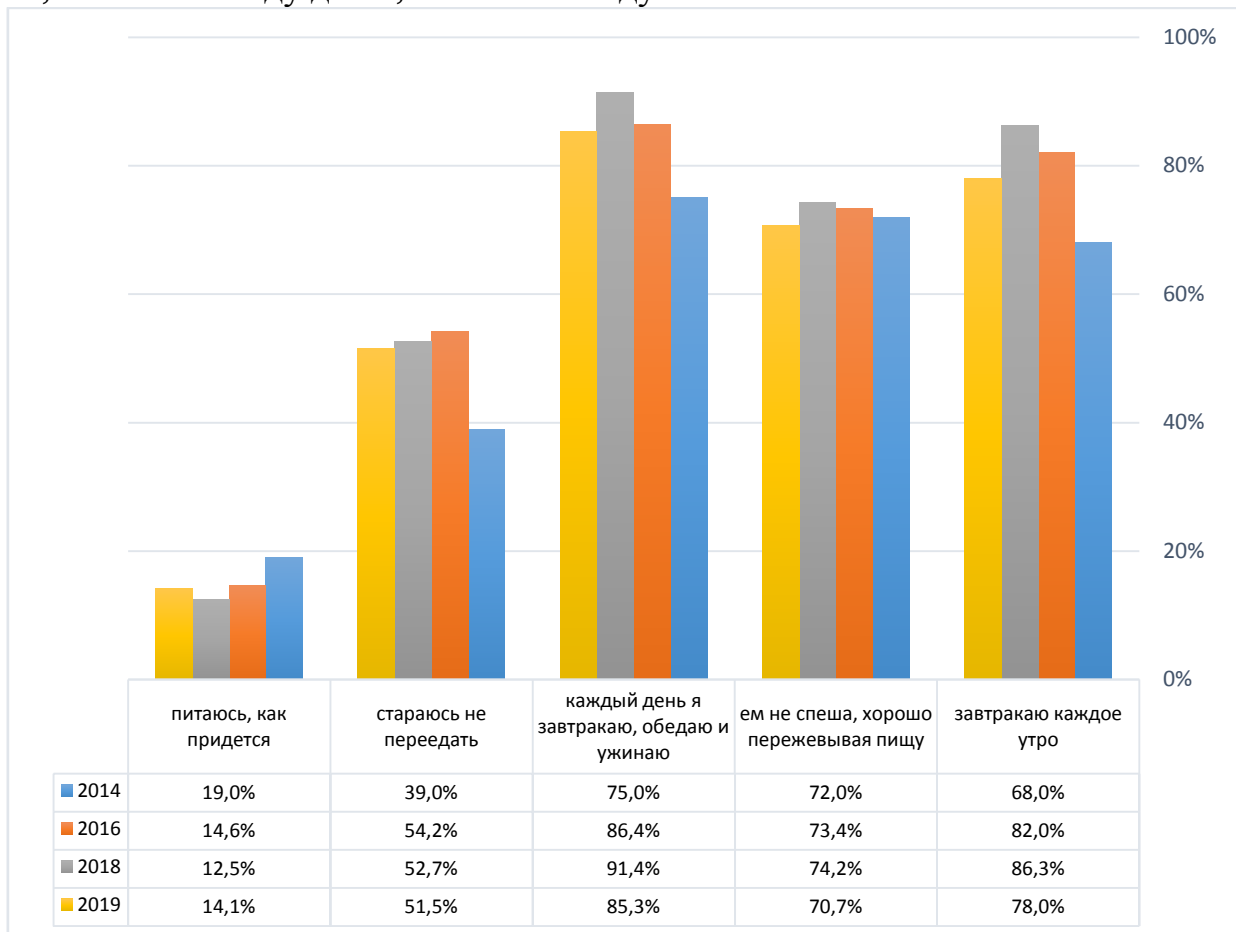


Рисунок 2.3.1 – «Какие правила режима питания Вы соблюдаете?»
(в % к числу опрошенных, 2014-2019 гг.)

В таблице 2.3.1 представлена информация изменений рациона питания младших школьников. Наблюдается увеличение употребления каш (с 60,6 % в 2014 г. до 69,9 % в 2019 г.) и овощей (с 64,6 % в 2014 г. до 73,2 % в 2019 г.). Значительно увеличилось, по сравнению с данными опроса 2018 года, число респондентов, ежедневно или несколько раз в неделю употребляющих рыбу (с 12,9 % до 44,2 %). Также можно говорить об уменьшении числа младших школьников, часто употребляющих газированные напитки (с 30,9 % в 2014 г. до 20,3 % в 2019 г.), чипсы, сухарики (с 28,2 % в 2014 г. до 18,9 % в 2019 г.). Реже опрошенные стали употреблять сладости, булочки, конфеты (таблица 2.3.1).

Таблица 2.3.1 – «Что Вы кушаете каждый день или несколько раз в неделю?» (в % к числу опрошенных, 2014-2019 гг.)

	2014	2016	2018	2019
Фрукты	89,8	88,1	70,8	82,1
Каша	60,6	70,6	70,0	69,9
Колбаса, сосиски	58,9	51,9	54,9	57,0
Молоко, творог, йогурт и другие молочные продукты	78,7	79,4	76,9	84,6
Мясо, курица	70,1	68,5	72,3	76,1
Овощи	64,6	74,0	70,4	73,2
Рыба	42,2	34,6	12,9	44,2
Сладости, булочки, торты, конфеты	53,0	42,5	40,0	51,2
Соки	67,2	62,1	54,6	74,1
Газированные напитки	30,9	19,0	16,0	20,3
Чипсы, сухарики	28,2	16,3	14,0	18,9

Наблюдаются определенные различия в питании младших школьников, опрошенных в г. Гродно и в районах области. Так, у участников опроса из областного центра, показатели потребление мяса, курицы, колбас, сосисок, соков, сладостей, газированных напитков, чипсов выше чем у респондентов из районов области (таблица 2.3.2).

Таблица 2.3.2 – «Что Вы кушаете каждый день или несколько раз в неделю?» (в % к числу опрошенных, по месту учебы)

	Г. Гродно	Районы области	Итого
Фрукты	81,4	82,4	82,1
Каша	63,4	73,8	69,9
Колбаса, сосиски	76,8	45,1	57,0
Молоко, творог, йогурт и др.	82,5	85,8	84,6
Мясо, курица	83,0	71,9	76,1
Овощи	60,8	80,6	73,2
Рыба	43,3	44,8	44,2
Сладости, булочки, торты, конфеты	64,9	42,9	51,2
Соки	79,9	70,7	74,1
Газированные напитки	32,5	13,0	20,3
Чипсы, сухарики	25,8	14,8	18,9

2.4. Подверженность стрессу

При ответе на вопрос «Бывает ли у тебя плохое настроение?» 15,4 % респондентов ответили, что бывает и при этом часто. Большинство опрошенных (74,7 %) выбрали вариант ответа «да, иногда». Отметим отсутствие стрессовых ситуаций 7,7 % респондентов (рис. 2.4.1).



Рисунок 2.4.1 – «Бывает ли у Вас плохое настроение» (в % к числу опрошенных)

Выявлены различия в подверженности стрессам в зависимости от места жительства респондентов (таблица 2.4.1).

Таблица 2.4.1 – «Бывает ли у Вас плохое настроение?» (в % к числу опрошенных, по месту жительства)

	Г. Гродно	Районы области	Итого
Да, часто	23,2	10,8	15,4
Да, иногда	69,1	78,1	74,7
Никогда не бывает	7,7	11,1	9,9

Чаще всего учащихся младших классов расстраивают ссоры с друзьями (68,9 %), плохие отметки в школе (58,9 %), а также отсутствие взаимопонимания с родителями и учителями (40,2 % и 21,0 % соответственно).

2.5. Отношение к вредным привычкам

По результатам опроса, 94,2 % респондентов отрицательно относятся к курению. Доля школьников, которым не мешает табачный дым, составила 4,6 %. При этом 0,8 % опрошенных младших школьников ответили, что положительно относятся к курению.

Данные о распределении ответов школьников на вопрос: «Как Вы относитесь к курению» в зависимости от места жительства представлены в таблице 2.5.1.

Таблица 2.5.1 – «Как Вы относитесь к курению» (в % к числу опрошенных, по месту жительства)

	Г. Гродно	Районы области	Итого
Хорошо (когда я вырасту, я тоже буду курить)	2,1	-	0,8
Мне все равно (мне не мешает табачный дым)	5,2	4,3	4,6
Плохо (мне не нравится, когда курят)	92,2	95,4	94,2
Я курю	0,5	0,3	0,4

В семьях опрошенных школьников младших классов курят: папа – 39,2 %, мама – 8,7 %, дедушка/бабушка – 14,5 %, брат/сестра – 4,1 %. При этом 50,4 % учеников младших классов указали, что никто из членов их семьи не курит.

Существенная разница наблюдается в ответах школьников из г. Гродно и районов области. В семьях опрошенных школьников из г. Гродно курят значительно реже, в особенности это касается отцов (Таблица 2.5.2).

Таблица 2.5.2 – «Кто курит в Вашей семье?» (в % к числу опрошенных, по месту жительства)

	Г. Гродно	Районы области	Итого
Папа	29,9	44,8	39,2
Мама	9,8	8,0	8,7
Брат, сестра	4,6	3,7	4,1
Дедушка, бабушка	16,0	13,6	14,5
Никто не курит	52,6	49,1	50,4

За период 2014-2019 гг. наблюдается значительное снижение доли младших школьников, которым родители разрешают пробовать алкогольные напитки (2014 г. – 16,1 %, 2015 г. – 10,2 %, 2016 г. – 5,3 %, 2017 г. – 4,5 %, 2018 г. – 5,0 %, 2019 г. – 4,8 %). При этом наблюдаются существенные различия в решении родителей разрешать пробовать алкоголь в зависимости от места жительства респондентов (таблица 2.5.3).

Таблица 2.5.3 – «Разрешают ли Вам родители пробовать пиво, вино или шампанское?» (в % к числу опрошенных, по месту жительства)

	Г. Гродно	Районы области	Итого
Да	10,3	1,6	4,8
Нет	89,2	97,8	94,6
Нет ответа	0,5	0,6	0,6

3. ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

3.1. Самооценка состояния здоровья

При опросе респондентам было предложено оценить состояние своего здоровья. Следует отметить, что самооценка состояния здоровья является интегральным показателем. Он включает в себя оценку не только наличия либо отсутствия симптомов заболеваний, но и психологического благополучия – своих возможностей и качеств.

72,7 % респондентов достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: из них считают свое здоровье «хорошим» – 51,0 %, «скорее хорошим» – 21,7 %. Вариант «удовлетворительное» выбрали 20,6 % опрошенных, «плохое» – 4,9 % («плохое» – 2,0 %, «скорее плохое» – 2,9 %) (рис. 3.1.1).

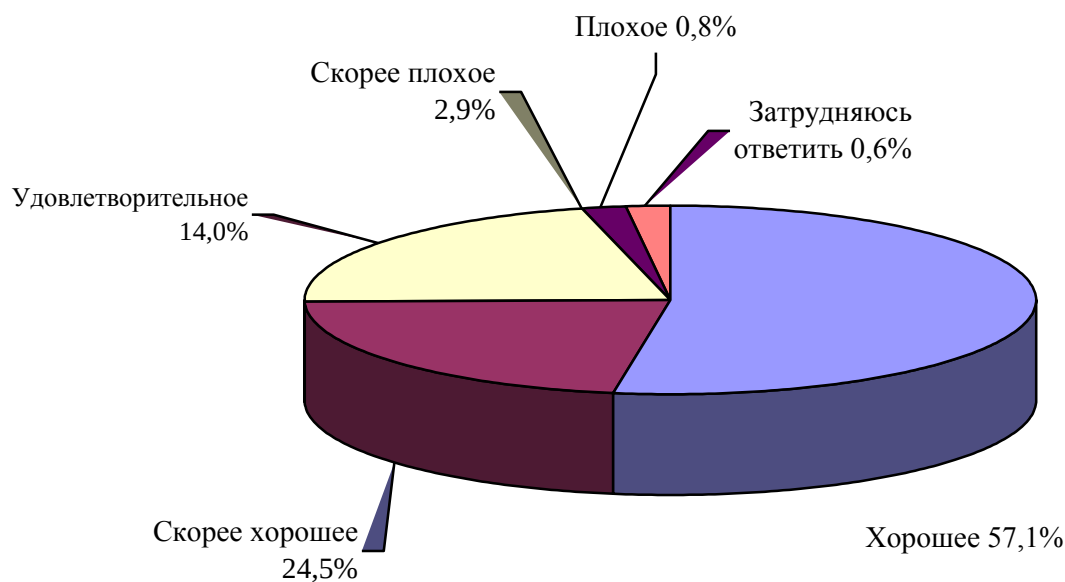


Рисунок 3.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
(в % к числу опрошенных)

Самооценка респондентами состояния здоровья в сравнении с данными мониторинга 2014-2019 гг. изменялась незначительно (рис. 3.1.2).

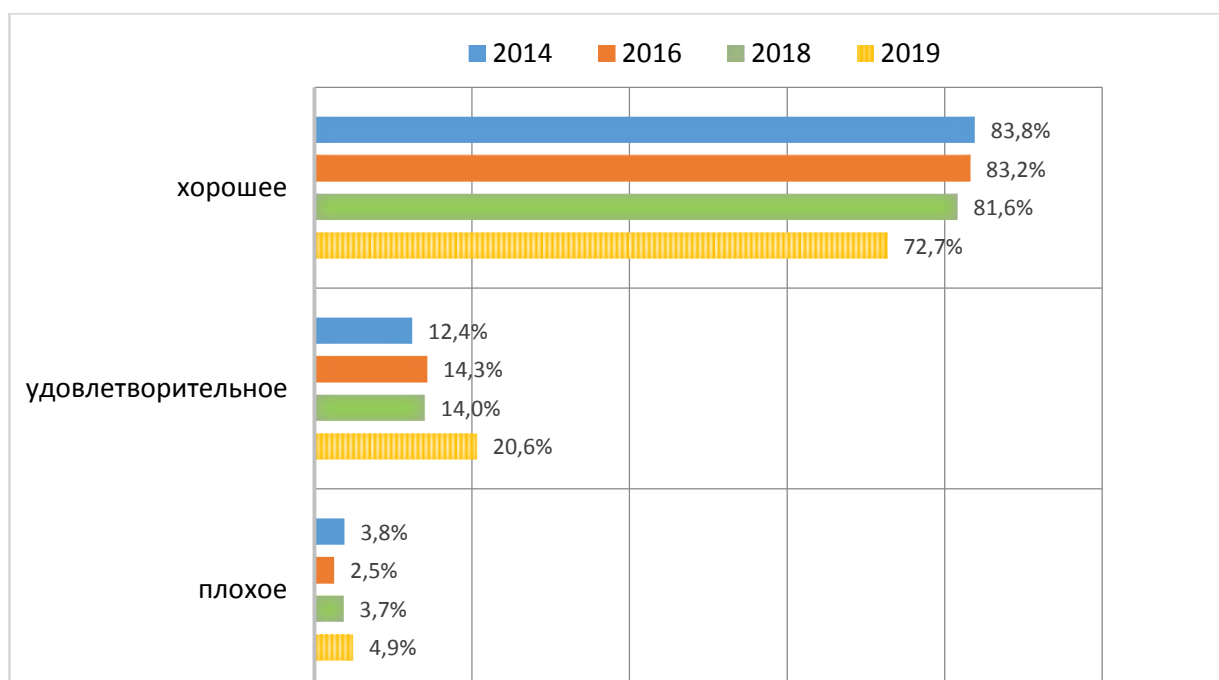


Рисунок 3.1.2 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
(в % к числу опрошенных, 2014-2019 гг.)

Высокие оценки состояния здоровья респондентов находят подтверждение в ответах на вопрос «Как часто Вы болели за последний год?». Наиболее распространенные варианты ответов: 1 раз (40,0 %), а также 2-4 раза (42,6 %). 5 раз и более в течение года болели 5,5 %, не болели ни разу – 8,8 %.

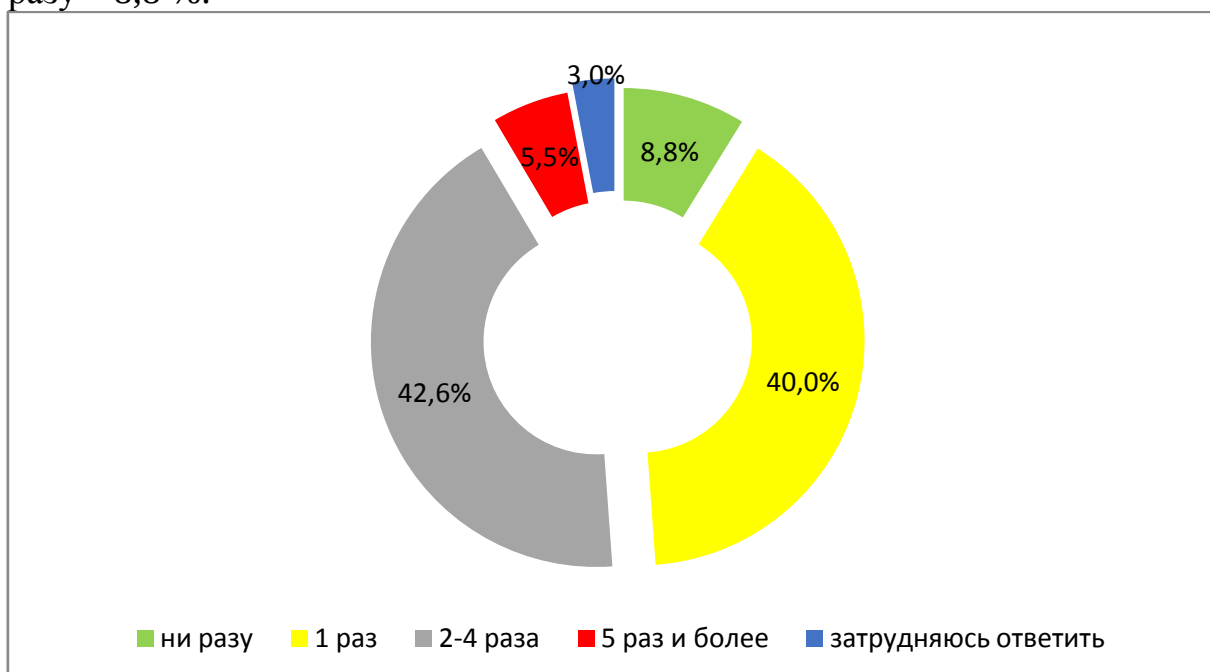


Рисунок 3.1.3– «Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев»
(в % к числу опрошенных)

3.2. Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности

В рамках изучения самосохранительного поведения особое внимание уделялось физической активности, соблюдению личной гигиены, режима дня и питания, проведению досуга.

Полученные результаты свидетельствуют о высоком уровне физической активности респондентов. Наиболее распространенными ее элементами являются регулярные прогулки и участие в спортивных играх (Таблица 3.2.1).

Таблица 3.2.1 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы...» (в % к числу опрошенных)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу	Нет ответа
Делали утреннюю зарядку	14,6	32,8	22,4	16,0	14,2	-
Совершали пробежки	7,2	34,7	27,2	19,3	11,1	0,5
Катались на велосипеде, роликах, коньках, лыжах	16,6	40,0	24,5	14,9	3,8	0,2
Совершали прогулки	59,8	22,1	14,4	2,8	0,9	-
Посещали бассейн, тренажерный зал	5,4	16,4	27,0	27,6	23,2	0,4
Играли в спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.)	25,9	48,3	15,2	6,6	3,6	0,4

Согласно результатам социологического опроса, абсолютное большинство респондентов соблюдают правила личной гигиены: всегда моют руки после посещения туалета (93,9 %), когда приходят с улицы (86,1 %), перед едой (91,0 %), чистят зубы 2 раза в день (87,9 %); ежедневно принимают душ, ванну (73,7 %). Доля тех школьников, которые соблюдают правила личной гигиены, в динамике за 2014-2019 гг. увеличилась (рис. 3.2.1).

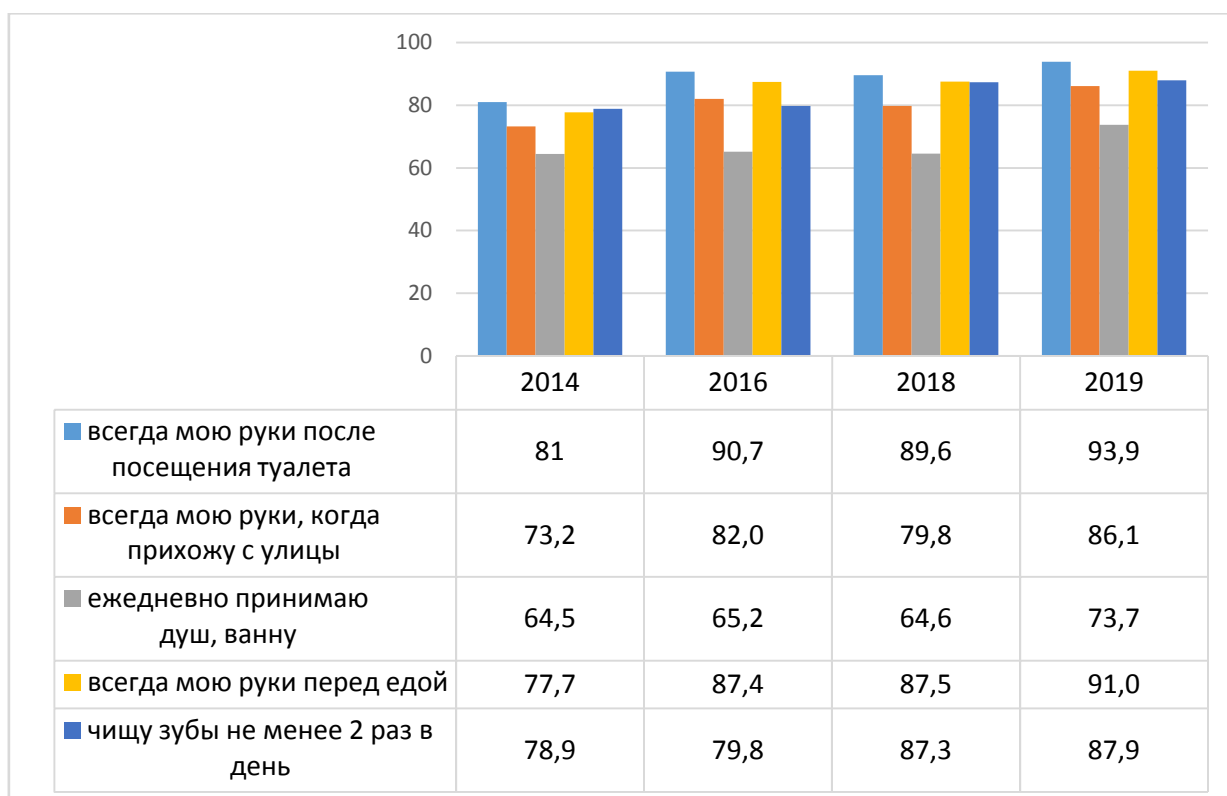


Рисунок 3.2.1 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?»
(в % от числа опрошенных, 2014-2019 гг.)

Следует отметить, что место жительства респондентов на распределение ответов по вопросам соблюдения правил личной гигиены существенного влияния не оказало: опрошенные в районах следуют правилам личной гигиены практически с такой же частотой, как и респонденты, опрошенные в г. Гродно.

Большинство респондентов (76,6 %) уделяют время отдыху после школы, 54,0 % – спят не менее 8 часов в день. Соблюдают режим сна (ложатся и встают в одно и то же время) 46,5 % респондентов, смотрят телевизор не более 2 часов в день 39,3 %, проводят за компьютером не более 2 часов в день 45,4 % (рис. 3.2.2).

За период 2014-2019 гг. наметились определенные тенденции в соблюдении правил режима дня:

увеличилась с 56,6 % до 76,6 % число старшеклассников, которые уделяют время отдыху после школы;

плавнo возрастает число респондентов, находящихся за компьютером не более 2 часов в день (с 41,3 % в 2016 г. до 45,4 % в 2019 г.);

существенно снизилось (с 20,0 % до 11,3 %) число тех, кто не соблюдает режим дня.

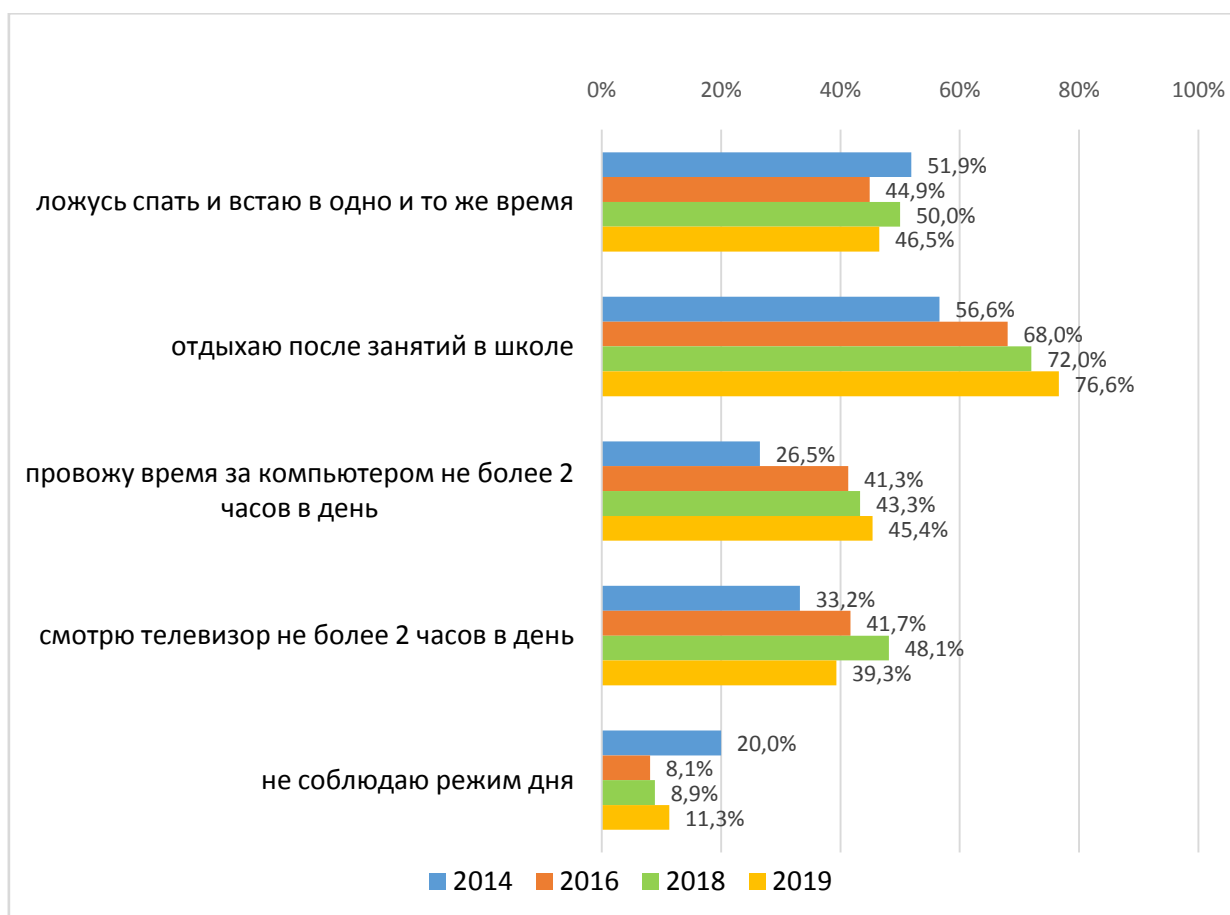


Рисунок 3.2.2 – «Какие правила режима дня Вы соблюдаете?» 2014-2019 гг.
(в % от числа опрошенных)

Определены следующие различия в соблюдении режима дня в зависимости от места проведения опроса (таблица 3.2.3):

школьники из г. Гродно больше времени проводят за компьютером и меньше за просмотром телевизора, реже ложатся спать в одно и тоже время и спят менее 8 часов в сутки, чем школьники из районов Гродненской области;

Таблица 3.2.3 – «Отметьте, какие правила режима дня Вы соблюдаете?» (в % к числу опрошенных, по месту жительства)

	Г. Гродно	Районы области	Итого
Ложусь спать в одно и то же время	32,6	54,5	46,5
Отдыхаю после занятий в школе	78,8	75,4	76,6
Провожу за компьютером не более 2 часов день	56,6	38,9	45,4
Смотрю телевизор не более 2 часов в день	36,5	39,3	40,9
Сплю не менее 8 часов в сутки	48,3	54,0	54,0
Не соблюдаю режим дня	21,2	11,3	11,3

Большинство респондентов на каникулах навещают родственников (64,4 %), проводят время на даче и в деревне (60,7 %). Отдыхают в лагере, санатории 46,9 % опрошенных, уезжают с родителями отдыхать 40,3 %, остаются дома 44,3 %.

На самосохранительную активность большое влияние оказывает то, как респонденты оценивают важность различных условий, способствующих сохранению здоровья. В соответствии с ценностными установками респондентов необходимо провести ранжирование условий для сохранения здоровья. Для осуществления данной задачи респондентам предлагалось ограничиться выбором только 4 вариантов ответов на вопрос. Наиболее значимыми условиями для сохранения здоровья, по мнению школьников, в порядке убывания являются:

- хороший отдых (70,8 %);
- отказ от вредных привычек (60,5 %);
- регулярные занятия спортом (58,3 %);
- хорошие природные условия (56,0 %);
- ежедневное выполнение правил ЗОЖ (51,2 %);
- знание о том, как заботиться о своем здоровье (46,9 %);
- качественная медицинская помощь (32,8 %);
- благоприятный психологический климат, отсутствие стрессов (26,9 %).

3.3. Соблюдение принципов и правил режима питания

Большинство респондентов соблюдают правила и режим питания: ежедневно завтракают (78,4 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (57,2 %), стараются не переедать (52,5 %). Наблюдается положительная динамика в соблюдении правил питания старшеклассниками: снизилась доля школьников, которые питаются, как придется (рис. 3.3.1).

Ученики из районов области чаще сверстников из областного центра стараются не спеша принимать пищу (63,7 % против 45,8 %), не перекусывать «на лету» (39,9 % против 33,3 %), есть в оно и тоже время 3-4 раза в день (36,9 % против 22,6 %).

Для оценки качества питания школьникам предлагалось ответить на вопрос о том, как часто они употребляют сладкие и газированные напитки, фрукты и овощи, фаст-фуд и снеки, жирную и калорийную пищу, мясо, рыбу и морепродукты, молоко, кисломолочные продукты, а также сладости. Содержание этих продуктов в рационе является своеобразным маркером того, действительно ли питание человека является здоровым. Определенные опасения вызывает тот факт, что питание школьников зачастую характеризуется избыточным потреблением продуктов, не приносящих пользу здоровью, в том числе жирной и сладкой пищи, сладких

газированных напитков. Полученные данные о частоте употребления различных продуктов



Рисунок 3.3.1 – «Какие правила режима питания Вы соблюдаете?»
(в % к числу опрошенных, 2014-2019 гг.)

позволяют сделать следующие выводы:

употребление овощей и фруктов, мяса, молока и кисломолочных продуктов является неотъемлемым принципом питания большинства респондентов;

снижается потребление фаст-фуда и снеков;

на низком уровне находится потребление рыбы и морепродуктов, при этом наблюдается положительная динамика в сравнении данных 2018-2019 гг.;

достаточно высок уровень потребления сладостей и сладких газированных напитков.

В таблице 3.3.1 представлена информация о рационе питания респондентов.

Таблица 3.3.1 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли...» (в % к числу опрошенных, по годам)

	Год	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
Сладкие газированные напитки	2014	25,4		-	-	-
	2016	4,4	33,0	44,8	13,1	4,7
	2018	4,0	29,2	46,1	15,6	5,1
	2019	2,7	27,6	48,0	16,4	5,2
Овощи и фрукты	2014	68,0/84,1 ¹		-	-	-
	2016	52,7	40,3	5,1	1,1	0,9
	2018	53,2	40,5	4,7	0,9	0,7
	2019	54,1	37,9	5,6	2,1	-
Фаст-фуд и снеки	2014	19,8		-	-	-
	2016	2,2	12,1	37,8	33,7	14,1
	2018	2,0	11,1	36,2	34,2	16,5
	2019	3,0	14,2	39,3	35,8	6,4
Жирная и калорийная пища (колбаса, сосиски, копчености)	2014	65,7		-	-	-
	2016	13,1	47,8	29,7	7,2	2,2
	2018	14,0	45,1	31,9	6,8	2,2
	2019	9,1	51,1	33,3	5,0	1,2
Сладости (конфеты, мороженое и т.д.)	2014	62,1		-	-	-
	2016	16,7	53,8	25,5	3,1	0,8
	2018	15,7	54,4	25,6	3,2	1,1
	2019	23,8	51,3	21,2	2,8	0,4
Мясо, птица	2014	77,1		-	-	-
	2016	39,6	48,9	9,2	1,4	1,0
	2018	38,8	49,7	9,1	1,4	1,0
	2019	45,6	46,3	7,1	0,6	-
Рыба, морепродукты	2014	37,7		-	-	-
	2016	12,4	47,5	30,2	6,4	3,5
	2018	6,7	18,8	47,5	21,5	5,5
	2019	10,6	47,6	28,1	8,4	4,9
Молоко	2014	67,8		-	-	-
	2016	46,3	33,2	11,4	3,0	6,1
	2018	33,2	46,3	11,4	3,0	6,1
	2019	50,8	37,0	7,4	0,8	3,5
Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог)	2014	-		-	-	-
	2016	43,0	41,1	12,4	2,4	1,1
	2018	41,4	42,3	12,0	3,0	1,3
	2019	43,7	46,5	7,0	1,8	0,8

¹По данным опроса 2014 года число респондентов, часто (ежедневно или несколько раз в неделю) употребляющих овощи и фрукты, составила 68,0 % и 84,1 % соответственно.

3.4. Стресс, способы противостояния стрессам

При ответе на вопрос «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?» 13,9 % респондентов ответили, что стрессы бывают у них достаточно часто. Большинство опрошенных (69,5 %) выбрали вариант ответа «иногда». Отметили отсутствие стрессовых ситуаций 16,6 % респондентов (рис. 3.4.1).

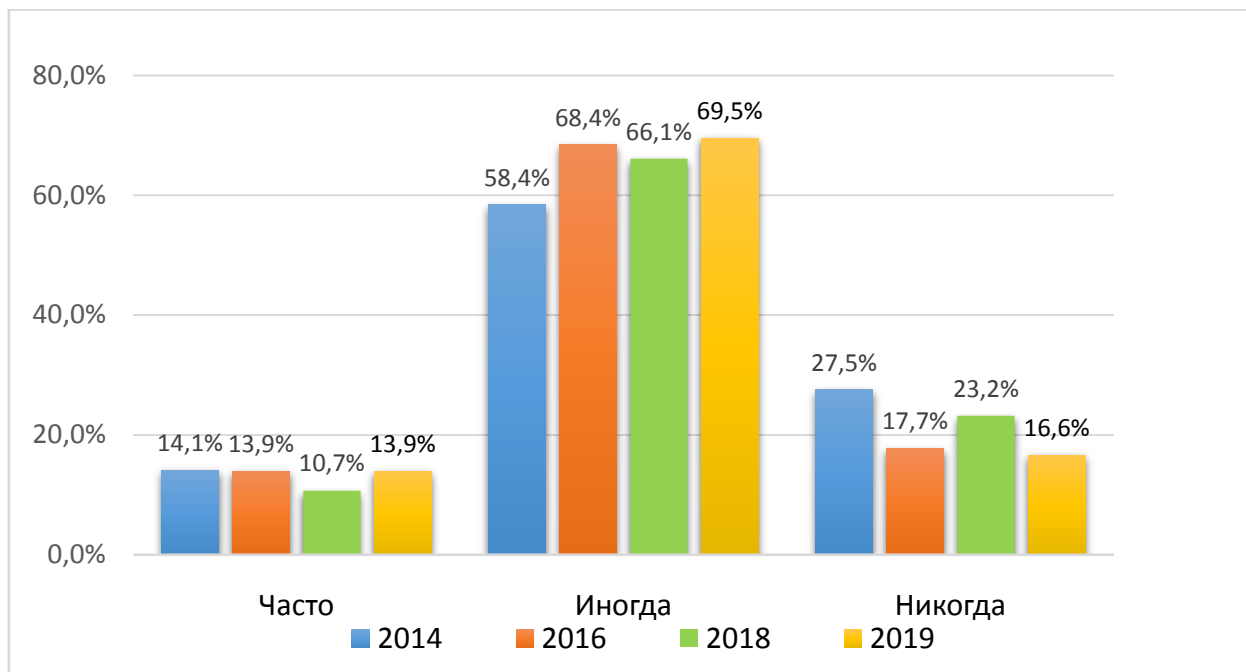


Рисунок 3.4.1 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?»,
(в % к числу опрошенных, 2014-2019 гг.)

Для снятия стресса школьники чаще используют следующие средства: прослушивание музыки (82,1 %), встречи с друзьями (70,1 %), прогулки на свежем воздухе (68,1 %), просмотр телефильмов (56,2 %).

Полученные данные о психологическом климате в семье, представленные на рис. 3.4.2 позволяют сделать следующие выводы: у респондентов наблюдается высокий уровень удовлетворенности психологическим климатом в семье. Опрошенные старшеклассники отметили уважительное отношение членов семьи друг к другу (79,9 %), оказываемую поддержку и заботу в трудных жизненных ситуациях (78,8 %). Родители интересуются проблемами детей (79,9 %), дети помогают родителям по дому (72,2 %). Значительная часть родителей обучает детей правилам безопасности (65,2 %), проводит беседы о вреде курения и алкоголя (57,9 %). Реже родители и дети совместно посещают спортивные и культурные мероприятия (35,2 %).



Рисунок 3.4.2 – «Можете ли Вы сказать, что в Вашей семье...» 2016-2019 гг.
(в % к числу опрошенных, 2016-2019 гг.)

3.5. Отношение к вредным привычкам

Для разработки научно-обоснованных мер по профилактике курения среди детей и подростков необходим постоянный мониторинг уровня распространенности курения, факторов начала курения и формирования устойчивости к курению.

Образ жизни родителей играет базисную, определяющую роль в формировании отношения к вредным привычкам. Зачастую именно в семье дети впервые узнают о курении и становятся пассивными курильщиками. Одной из задач исследования являлось изучение распространенности курения в семьях, в которых проживает ребенок.

Согласно проведенному опросу, немногим более половины школьников (55,3 %) отмечают, что в их семье никто не курит. Чаще всего учащиеся сталкиваются с курением отца (32,4 %). За период 2016-2019 гг. существенных изменений уровня курения в семьях школьников не наблюдается (рис. 3.5.1).

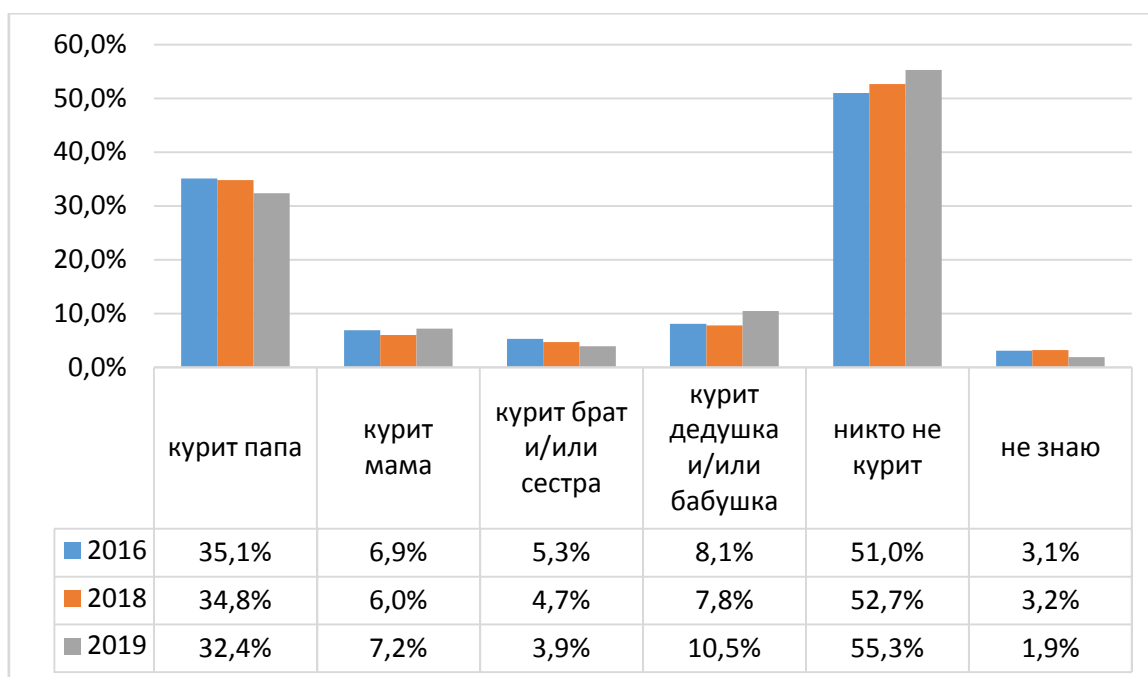


Рисунок 3.5.1 – «Курят ли члены Вашей семьи?»
(в % к числу опрошенных, 2016-2019 гг.)

Значительное влияние на поведение в отношении курения подростков оказывает курение их друзей. В окружении школьников распространенность курения составляет 30,4 % (рис. 3.5.2). Данный вопрос является маркером уровня распространенности курения среди учащихся.

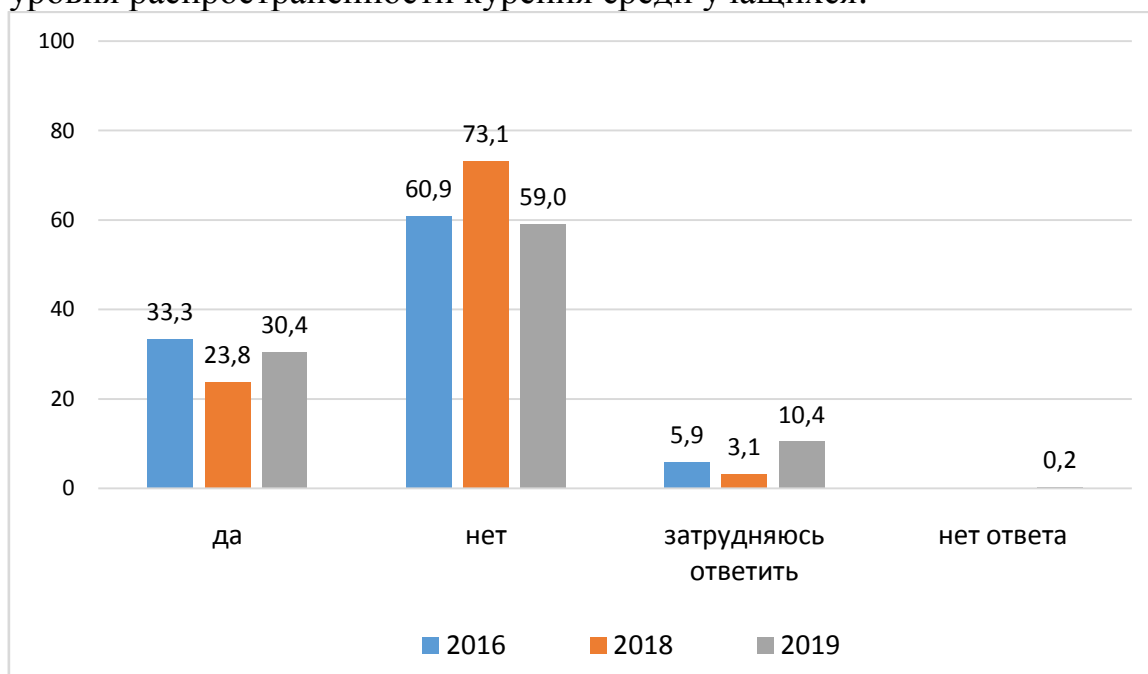


Рисунок 3.5.2 – «Есть ли у Вас друзья, которые курят?»
(в % к числу опрошенных, 2016-2019 гг.)

Опрос показал, что доля школьников, которые курят постоянно, составляет 0,5 % от общего количества опрошенных, курят иногда 3,6 %, курили, но бросили (пробовали курить) 3,6 %, никогда не пробовали курить 91,8 %. В динамике 2014-2019 гг. наблюдается снижение доли курящих респондентов: курение с различной частотой в 2014 году отметили 6,7 % респондентов, в 2019 году – 4,1 % (рис. 3.5.3).

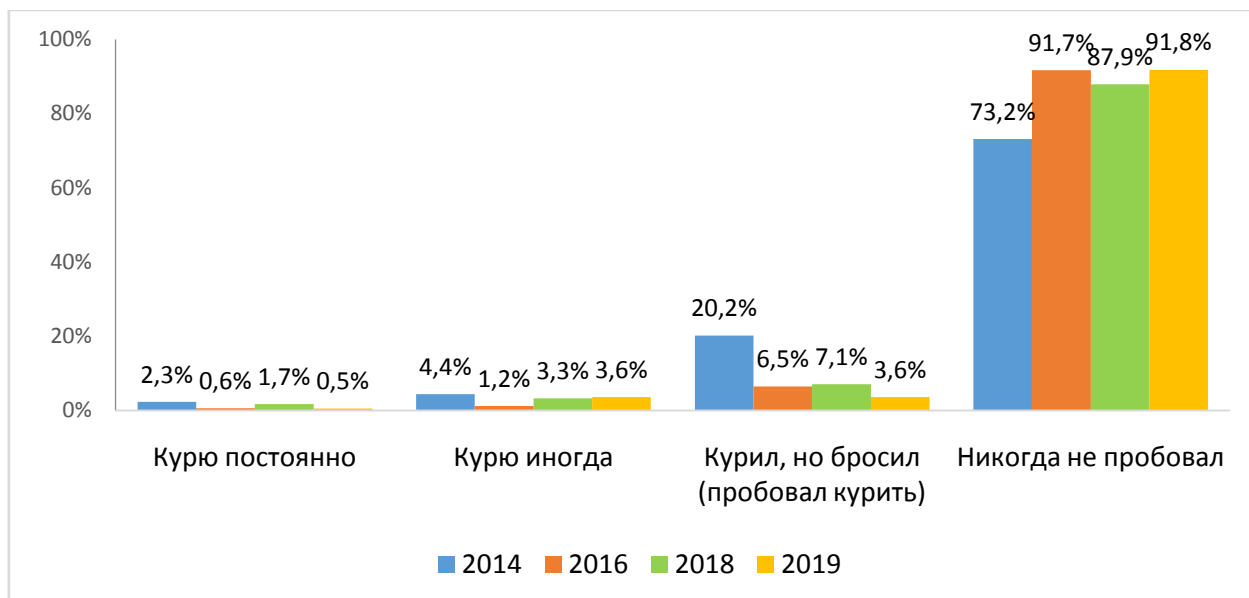


Рисунок 3.5.3 – «Курите ли Вы?»
(в % к числу опрошенных, 2014-2019 гг.)

В таблице 3.5.1 представлены сведения о распространенности курения среди школьников в зависимости от места проведения опроса.

Таблица 3.5.1 – «Курите ли Вы?» (в % к числу опрошенных, по месту проведения опроса)

	Г. Гродно	Районы области	Итого
Курю постоянно	0,7	0,4	0,5
Курю иногда	5,6	2,4	3,6
Курил, но бросил (пробовал курить)	3,1	3,8	3,6
Никогда не пробовал	90,6	92,6	91,8
Нет ответа	-	0,8	0,5

Чаще всего старшеклассники выкуривают свою первую сигарету в 14-15 лет (51,6 %). Причины, по которым учащиеся пробуют курить:

- интерес, любопытство – 51,7 %;
- сильное переживание – 36,7 %;
- отсутствие информации о вреде курения – 21,7 %;

желание казаться взрослым – 13,3 %;
скука, безделье – 10,0 %;
курящие друзья, одноклассники – 8,3 %;
желание понравиться кому-то – 1,7 %;
курящие родители, взрослые – 1,7 %.

Следует отметить, что 28,1 % респондентов, которые курят, имеют желание бросить курить, не хотят бросать более половины курящих респондентов (59,4 %), не определились с ответом – 12,5 %.

По сравнению с 2014 годом снизилась доля старшеклассников, которые хотя бы иногда употребляют алкоголь и составила 20,3 %. Никогда не употребляют спиртное 79,6 % опрошенных (рис. 3.5.4).

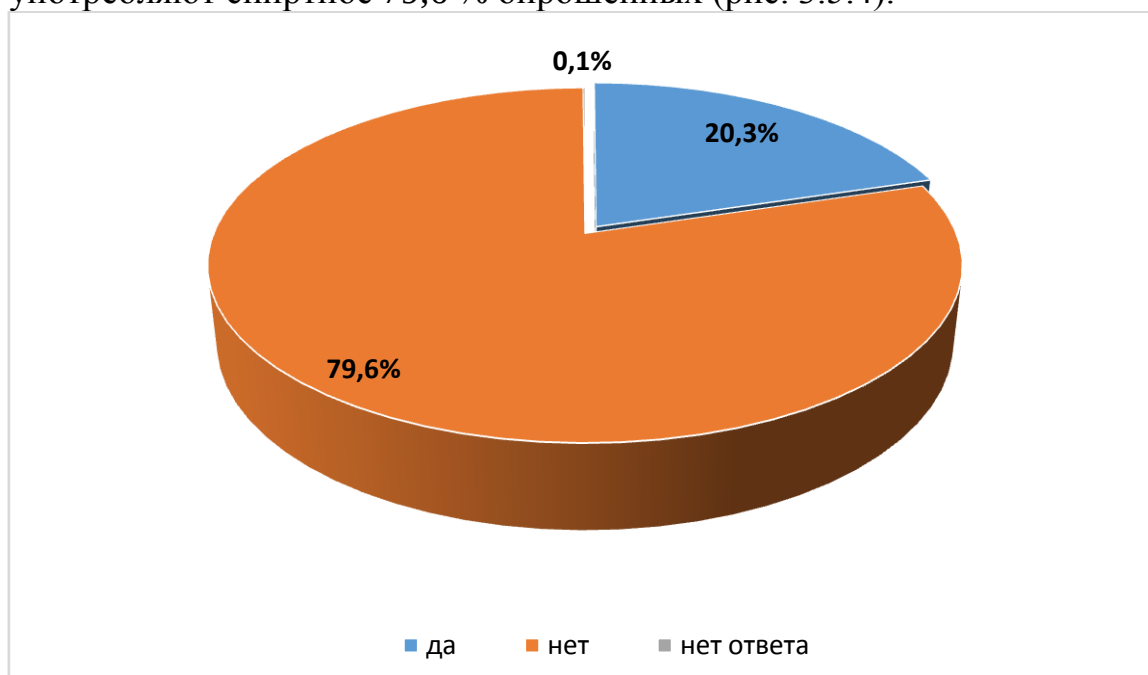


Рисунок 3.5.4 – «Употребляете ли Вы (хотя бы иногда) алкогольные напитки?»
(в % к числу опрошенных)

83,4 % опрошенных осознают, что употребление алкоголя вредно для здоровья, считают, что употребление алкоголя не несет вреда здоровью 6,9 %.

Респондентам был задан вопрос о том, считают ли они употребление энергетических напитков вредным для здоровья. Утвердительно ответили на вопрос 65,8 % опрошенных. Динамика ответов на вопрос о вреде употребления энергетических напитков представлена на рисунке 3.5.5.

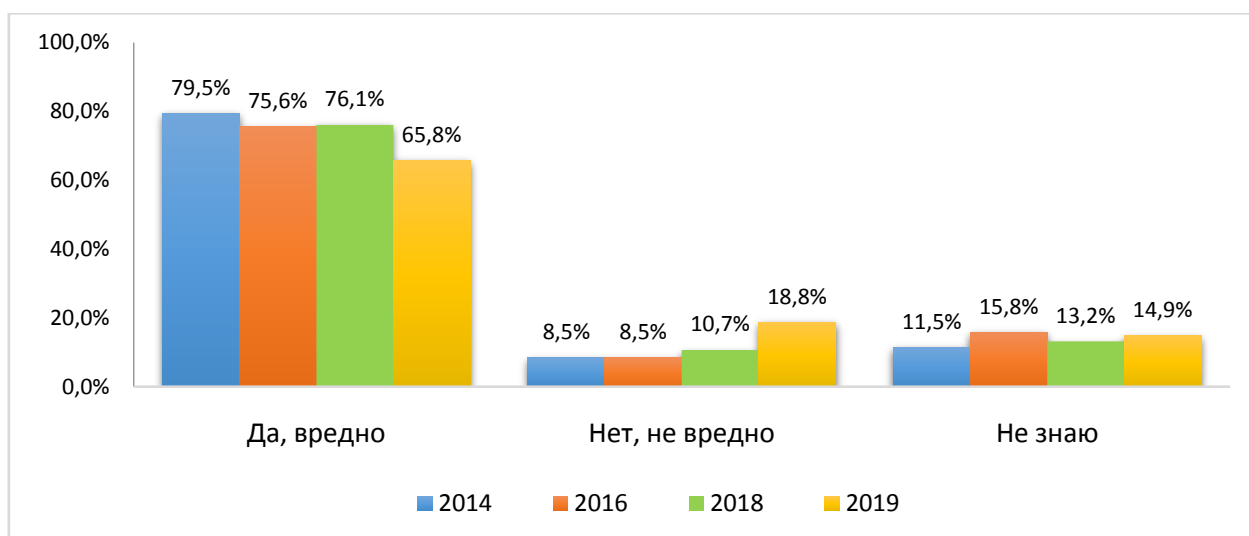


Рисунок 3.5.5 – «Как Вы считаете, вредно ли употребление энергетических напитков для Вашего здоровья?» 2014-2019 гг. (в % к числу опрошенных)

4. ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ ПО ОПРОСУ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ (1-4 КЛАССЫ)

Учащиеся младших классов достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: считают себя здоровым человеком 91,7 % респондентов. Большинство в своей повседневной жизни соблюдают правила личной гигиены и режима дня: всегда моют руки после посещения туалета (82,4 %), прихода с улицы (87,4 %) и перед едой (80,3 %), чистят зубы 2 раза в день (83,4 %), уделяют время отдыху после школы (73,8 %), смотрят телевизор не более 1 часа в день (49,4 %), ограничивают время, проведенное за компьютером, не более 30 минут в день (38,6 %).

За период 2014-2019 гг. наблюдается тенденция увеличения физической активности при распределении свободного времени: до 33,4 % выросла доля тех, кто занимается в кружках по интересам, до 31,3 % – в спортивных секциях, до 46,7 % – кто играет в подвижные и настольные игры. Также наблюдается увеличение числа учащихся, которые свободное время проводят у телевизора (с 29,2 % в 2018 г. до 36,5 % в 2019 г.) и прогуливаясь на улице (с 77,1 % в 2018 г. до 85,8 % в 2019 г.).

Значительно выросло число школьников, соблюдающих правила здорового питания: принимают пищу не менее трех раз в день (с 75,0 % в 2014 г. до 85,3 % в 2019 г.), ежедневно завтракают (с 68,0 % в 2014 г. до 78,0 % в 2019 г.). Уменьшилось число респондентов, питающихся, как придется: с 19,0 % в 2014 году до 14,1 % в 2019 году.

Наблюдается увеличение употребления каш (с 60,6 % в 2014 г. до 69,9 % в 2019 г.) и овощей (с 64,6 % в 2014 г. до 73,2 % в 2019 г.). Значительно увеличилось, по сравнению с данными опроса 2018 года, число респондентов, ежедневно или несколько раз в неделю употребляющих рыбу (с 12,9 % до 44,2 %). Также можно говорить об уменьшении числа младших школьников, часто употребляющих газированные напитки (с 30,9 % в 2014 г. до 20,3 % в 2019 г.), чипсы, сухарики (с 28,2 % в 2014 г. до 18,9 % в 2019 г.). Реже опрошенные стали употреблять сладости, булочки, конфеты

94,2 % опрошенных отрицательно относятся к курению, 49,6 % – подвержены влиянию вторичного табачного дыма в семье.

На отсутствие стрессовых ситуаций указали только 9,9 % младших школьников.

5. ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ ПО ОПРОСУ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ (5-11 КЛАССЫ)

Учащиеся средних и старших классов достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» составила 72,7 %.

Полученные результаты свидетельствуют о высоком уровне физической активности респондентов. Наиболее распространенными ее элементами являются регулярные пешие прогулки (81,9 %) и участие в спортивных играх (69,4 %).

Большинство респондентов соблюдают правила личной гигиены: всегда моют руки после посещения туалета (93,9 %), когда приходят с улицы (86,1 %), перед едой (91,0 %), чистят зубы 2 раза в день (87,9 %); ежедневно принимают душ, ванну (73,7 %).

За период 2014-2019 гг. наметились определенные тенденции в соблюдении правил режима дня: увеличилась с 56,6 % до 76,6 % число старшеклассников, которые уделяют время отдыху после школы; плавно возрастает число респондентов, находящихся за компьютером не более 2 часов в день (с 41,3 % в 2016 г. до 45,4 % в 2019 г.); существенно снизилось (с 20,0 % до 11,3 %) число тех, кто не соблюдает режим дня.

Большинство респондентов соблюдают правила и режим питания: ежедневно завтракают (78,4 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (57,2 %), стараются не переедать (52,5 %). Наблюдается положительная динамика в соблюдении правил питания старшеклассниками: снизилась доля школьников, которые питаются, как придется. Опрос показал, что: употребление овощей и фруктов, мяса, молока и кисломолочных продуктов является неотъемлемым принципом питания большинства респондентов; снижается потребление фаст-фуда и снеков; на низком уровне находится потребление рыбы и морепродуктов, при этом наблюдается положительная динамика в сравнении данных 2018-2019 гг.; достаточно высок уровень потребления сладостей и сладких газированных напитков.

Доля школьников, которые курят постоянно, составляет 0,5 % от общего количества опрошенных, курят иногда – 3,6 %. Чаще всего старшеклассники выкуривают свою первую сигарету в 14-15 лет (51,6 %). В динамике 2014-2019 гг. происходит незначительное снижение доли курящих школьников (с 6,7 % до 4,1 %) и увеличение на 18,6 % доли респондентов, которые никогда не пробовали курить. 42,2 % респондентов подвержены влиянию вторичного табачного дыма в семье. Чаще всего учащиеся сталкиваются с курением отца (32,4 %).

По сравнению с 2014 годом на 13,2 % снизилась доля старшеклассников, которые хотя бы иногда употребляют алкоголь и составила 20,3 %. Осознают, что употребление алкогольных и энергетических напитков вредит здоровью 83,4 % и 65,8 % соответственно.

У респондентов наблюдается высокий уровень удовлетворенности психологическим климатом в семье: уважительно относится друг к другу (79,9 %), заботятся и поддерживают в трудных жизненных ситуациях (78,8 %).