

**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**

«МОЁ ЗДОРОВЬЕ»

Сбор первичной социологической информации: социологи отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ:
Высоцкая М.И., Петрашкевич О.А.;
специалисты районных и зональных ЦГЭ

Обработка данных: Петрашкевич О.А.
Подготовка отчета: школьники младших классов – Высоцкая М.И.; школьники средних и старших классов – Петрашкевич О.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ	
1.1.	Актуальность исследования	3
1.2.	Объект и предмет исследования	3
1.3.	Цели и задачи исследования	3
1.4.	Методика исследования	3
1.5.	Характеристика выборочной совокупности	4
2.	ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ	
2.1.	Самооценка состояния здоровья	5
2.2.	Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности	6
2.3.	Соблюдение правил и принципов рационального питания	10
2.4.	Стресс, способы противостояния стрессам	12
2.5.	Отношение к вредным привычкам	14
3.	ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ	
3.1.	Самооценка состояния здоровья	17
3.2.	Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности	19
3.3.	Соблюдение принципов и правил режима питания	22
3.4.	Стресс, способы противостояния стрессам	26
3.5.	Отношение к вредным привычкам	28
3.6.	Источники информации о здоровье	32
4.	ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ ПО ОПРОСУ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ (1-4 КЛАССЫ)	33
5.	ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ ПО ОПРОСУ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ (5-11 КЛАССЫ)	35

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 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.
6. Разработка предложений и рекомендаций, направленных на повышение эффективности мер по формированию здорового образа жизни среди детей и подростков.

1.4. Методика исследования

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

Инструментарий исследования. Анкеты разработаны отдельно для младших школьников (1-4 классы) и школьников среднего и старшего

возраста (5-11 классы). Предложенные анкеты содержат обязательные вопросы, которые должны быть включены в анкеты при каждом мониторинговом исследовании с целью оценки поведенческих факторов риска учащихся 1-11 классов.

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, в 2022 году выборка составила 6269 респондента.

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

по полу: мужской – 51,3 %, женский – 48,7 % (таблица 1.5.1);

Таблица 1.5.1 – Распределение респондентов по полу

	Младшие классы		Старшие классы		Итого	
	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%
Мужской	1381	50,7	1836	51,8	3217	51,3
Женский	1345	49,3	1707	48,2	3052	48,7
Итого	2726	100	3543	100	6269	100

по месту проживания: число респондентов в г. Гродно составило 6,1 %, в районах Гродненской области – 93,9 % (таблица 1.5.3).

Таблица 1.5.3 - Распределение респондентов по месту проживания

	Младшие классы		Старшие классы		Итого	
	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%
г. Гродно	168	6,2	214	6,0	382	6,1
Гродненская область	2558	93,8	3329	94,0	5887	93,9
Итого	2726	100	3543	100	6269	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 высоко оценили состояние своего здоровья. При ответе на вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?» 13,6 % респондентов отметили «Да, я никогда не болею». В свою очередь 79,1 % опрошенных выбрали вариант ответа «Да, но я иногда болею». Признали себя недостаточно здоровыми 7,3 % учащихся (рис. 2.1.1).

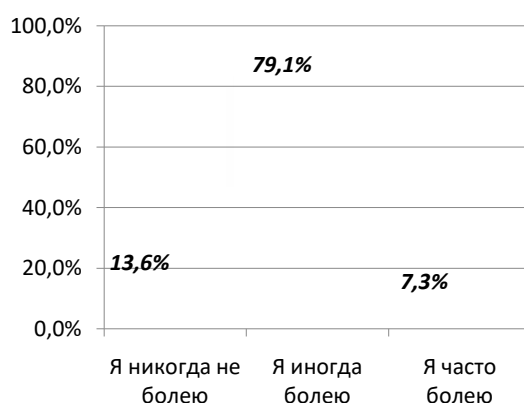


Рисунок 2.1.1 – «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?»
(в % к числу опрошенных)

Данные, приведенные в таблице 2.1.1, отражают динамику самооценок состояния здоровья за период 2016-2022 гг. За исследуемый период наблюдаются некоторые изменения в оценке младшими школьниками собственного здоровья: незначительно увеличилось число респондентов, отметивших варианты ответа «Да, я никогда не болею» (с 10,5% до 13,6 %) и «Я часто болею» (с 4,6 % до 7,3 %), соответственно уменьшилась доля иногда болеющих младших школьников (с 84,9 % до 79,1 %).

Таблица 2.1.1 – «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?» (в % к числу опрошенных, 2016-2022 гг.)

	2016	2018	2020	2022
Да, я никогда не болею	10,5	10,7	20,6	13,6
Да, но я иногда болею	84,9	82,9	70,8	79,1
Я часто болею	4,6	6,4	8,6	7,3

В ходе социологического опроса выявлено различие в самооценке здоровья в зависимости от места проживания респондентов: младшие школьники из районов области чаще отмечали варианты ответов «Да, я

никогда не болею» и «Я часто болею» и реже «Да, но я иногда болею», чем школьники из г. Гродно (таблица 2.1.2).

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	8,3	13,9	13,6
Да, но я иногда болею	86,9	78,6	79,1
Я часто болею	4,8	7,5	7,3

2.2. Отношение к здоровью.

Основные направления самоохранительной 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 – 89,0 %;
- не курить – 86,9 %;
- соблюдать правила личной гигиены – 84,2 %;
- соблюдать режим дня – 79,1 %;
- не расстраиваться по пустякам – 64,7 %.

Значительно реже опрошенные отмечали вариант ответа «Больше отдыхать» (53,5)%.

Сравнительный анализ ответов 2016-2022 годов показал, что младшие школьники при определении понятия «здоровый образ жизни» чаще стали отмечать варианты «Не расстраиваться по пустякам» и «Больше отдыхать» (таблица 2.2.1).

Таблица 2.2.1 - «Что нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни?», 2016-2022 гг. (в % к числу опрошенных)

	2016	2018	2020	2022
Есть полезные продукты	92,9	92,7	80,8	89,0
Не курить	86,0	85,7	76,5	86,9
Соблюдать правила личной гигиены	86,8	84,9	71,7	84,2
Соблюдать режим дня	82,4	80,2	63,3	79,1
Не расстраиваться по пустякам	59,3	62,1	60,7	64,7
Больше отдыхать	51,6	52,9	47,1	53,5

Анализ ответов респондентов относительно понятия здорового образа жизни показал различия в зависимости от места проживания: опрошенные в

г. Гродно значительно чаще включали в понятие ЗОЖ соблюдение правил личной гигиены, режима дня, употребление полезных продуктов, отказ от курения и др. (таблица 2.2.2).

Таблица 2.2.2 - «Что нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни?», по месту проведения опроса (в % к числу опрошенных)

	г. Гродно	Районы области	Итого
Есть полезные продукты	95,2	88,6	89,0
Не курить	93,5	86,4	86,9
Соблюдать правила личной гигиены	92,2	83,6	84,2
Соблюдать режим дня	90,5	78,3	79,1
Не расстраиваться по пустякам	67,9	64,5	64,7
Больше отдыхать	61,9	53,0	53,5

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, большинство респондентов соблюдают следующие правила личной гигиены: всегда моют руки, придя с улицы (85,6 %), после посещения туалета (83,0 %) и перед едой (76,3 %). Более половины опрошенных младших школьников чистят зубы 2 раза в день (77,1 %) и ежедневно принимают душ, ванну (54,5 %) (таблица 2.2.3).

Таблица 2.2.3 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?» (в % к числу опрошенных, по месту проведения опроса)

	г. Гродно	Районы области	Итого
Всегда мою руки после посещения туалета	81,0	83,1	83,0
Всегда мою руки, когда прихожу с улицы	98,2	84,8	85,6
Ежедневно принимаю душ, ванну	68,5	53,6	54,5
Всегда мою руки перед едой	72,6	76,5	76,3
Чищу зубы 2 раза в день	83,9	76,6	77,1

Респонденты из областного центра в большей степени соблюдают правила личной гигиены, чем младшие школьники, опрошенные в районах области (таблица 2.2.3): опрошенные в г. Гродно значительно чаще респондентов в районах отмечали, что всегда моют руки, придя с улицы (98,2 % и 84,8 % соответственно). Долю тех, кто ежедневно принимает душ, ванну и чистит зубы 2 раза в день, также в большей степени составили опрошенные в г. Гродно.

Следование правилам личной гигиены в течение 2016-2022 гг. изменилось следующим образом (рис. 2.2.1): незначительно уменьшилась

доля тех, кто всегда моет руки перед едой (с 80,6 % до 76,3 %) и увеличилась доля ежедневно принимающих душ, ванну (с 49,0 % до 54,5 %). За исследуемый период (2016-2022 гг.) практически не изменилось число респондентов, всегда моющих руки после посещения туалета (84,1 % и 83,0 % соответственно), а также не изменилось число младших школьников, чистящих зубы 2 раза в день (77,1 %) и моющих руки после прихода с улицы (85,6 %).

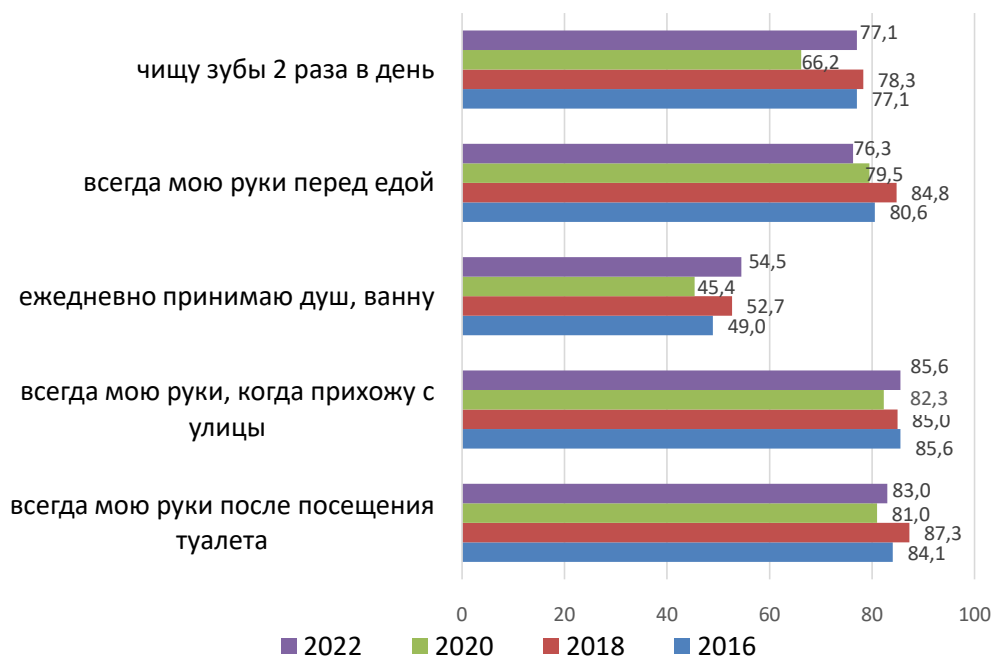


Рисунок 2.2.1 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?»
(в % к числу опрошенных, 2016-2022 гг.)

Значительная часть участников опроса (74,5 %) уделяют время отдыху после школы, 66,9 % – ложатся спать и встают в одно и то же время, 53,9 % – смотрят телевизор не более 1 часа в день. Проводят за компьютером не более 30 минут в день 39,1 % респондентов. 11,1 % опрошенных младших школьников признались, что не соблюдают режим дня (таблица 2.2.4).

Таблица 2.2.4 – «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	86,9	65,6	66,9
Отдыхаю после уроков в школе	68,5	74,9	74,5
Смотрю телевизор не больше 1 часа в день	42,9	54,6	53,9

Сижу за компьютером не более 30 минут в день	35,7	39,3	39,1
Не соблюдаю режим дня	10,7	11,1	11,1

Наблюдаются различия между ответами школьников из районов области и школьников-гродненцев в соблюдении режима дня (таблица 2.2.4). Опрошенные в г. Гродно чаще опрошенных в районах отмечали, что ложатся спать и встают в одно и то же время (86,9 % и 65,6 % соответственно); младшие школьники в районах чаще опрошенных в г. Гродно отмечали, что отдыхают после уроков (74,9 % и 68,5 % соответственно), смотрят телевизор не более 1 часа в день (54,6 % и 42,9 % соответственно), сидят за компьютером не более 30 минут в день (39,3 % и 35,7 % соответственно). Не соблюдают режим дня практически равные доли опрошенных младших школьников в областном центре и районах Гродненской области: 10,7 % и 11,1 % соответственно.

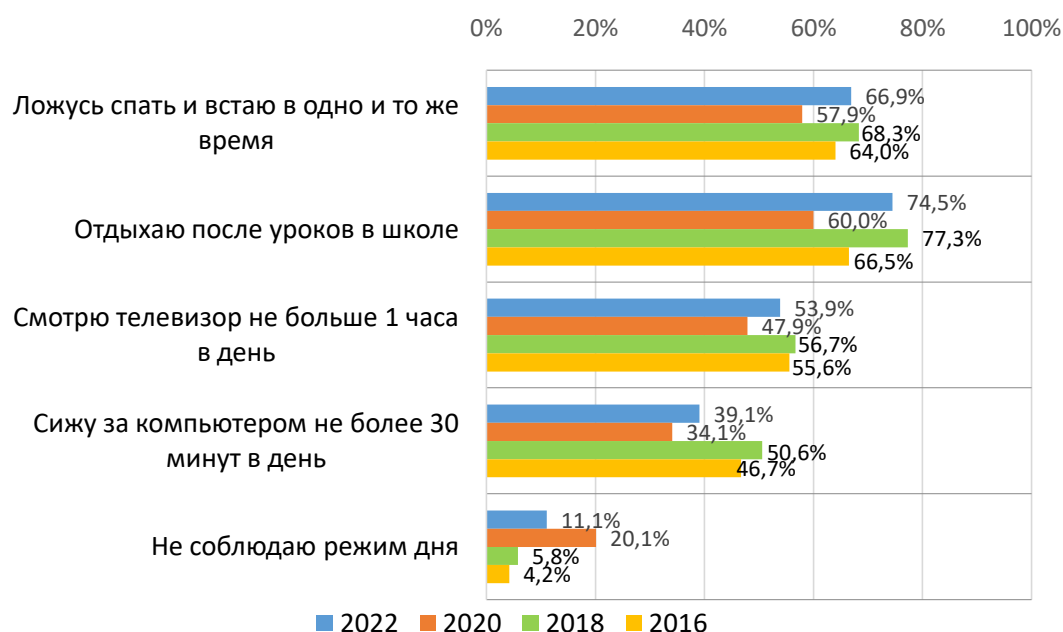


Рисунок 2.2.2– «Какие правила режима дня Вы соблюдаете?», 2016-2022 гг.
(в % от числа опрошенных)

Проведение сравнительного анализа показателей за исследуемый период (2016-2022 гг.) выявило следующие изменения в соблюдении режима дня младшими школьниками: выросло число респондентов, отдыхающих после занятий в школе (с 66,5 % до 74,5 %); уменьшилось число опрошенных, проводящих за компьютером не более 30 минут в день. Наблюдается также значительный рост числа младших школьников,

отметивших вариант ответа «Не соблюдаю режим дня» (с 4,2 % до 11,1 %) (рисунок 2.2.2).

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» (74,1 %), «играю в подвижные и настольные игры» (45,3 %), «смотрю телевизор» (42,9 %), «занимаюсь в кружках» (41,6 %).

Динамика изменений распределения свободного времени младшими школьниками в 2016-2022 гг. представлена в таблице 2.2.5: сократилась доля респондентов, проводящих свободное время за чтением (с 59,7 % до 37,4 %); с другой стороны, наблюдается увеличение числа учащихся, которые в свободное время спят, отдыхают (с 30,3 % до 40,8 %).

Таблица 2.2.5 - «Чем Вы занимаетесь в свободное время?», 2016-2022 гг. (в % к числу опрошенных)

	2016	2018	2020	2022
Гуляю на улице	75,0	77,1	73,7	74,1
Занимаюсь в кружках	43,1	56,2	34,9	41,6
Занимаюсь в спортивной секции	32,6	39,3	27,2	28,9
Играю в подвижные, настольные игры	48,3	47,9	40,3	45,3
Сажу за компьютером	28,4	29,2	29,1	25,0
Смотрю телевизор	40,3	29,2	34,7	42,9
Сплю, отдыхаю	30,3	35,0	26,5	40,8
Читаю	59,7	47,9	33,1	37,4

Большинство школьников младших классов проводят свои летние каникулы, навещая дедушку, бабушку (других родственников) (67,6 %). Помимо этого, младшие школьники ездят в деревню, на дачу (49,6 %), на отдых вместе с родителями (45,0 %), в лагерь, санаторий (37,1 %). Предпочитают либо вынуждены по различным причинам оставаться дома 36,2 % респондентов, опрошенных в начальной школе.

2.3. Соблюдение принципов и правил питания

Большинство школьников младших классов соблюдают правила и режим питания: ежедневно завтракают (73,8 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (76,9 %), питаются не менее 3 раз в день (84,5 %), стараются не переесть (61,5%) (рис. 2.3.1).

Наблюдается положительная динамика в соблюдении правил и режима питания младшими школьниками при сравнении данных опросов

2016-2022 гг.: выросло число школьников, старающихся не переесть (с 54,2 % в до 61,5 %); уменьшилось число респондентов, завтракающих каждое утро: с 82,0 % до 73,8 %.

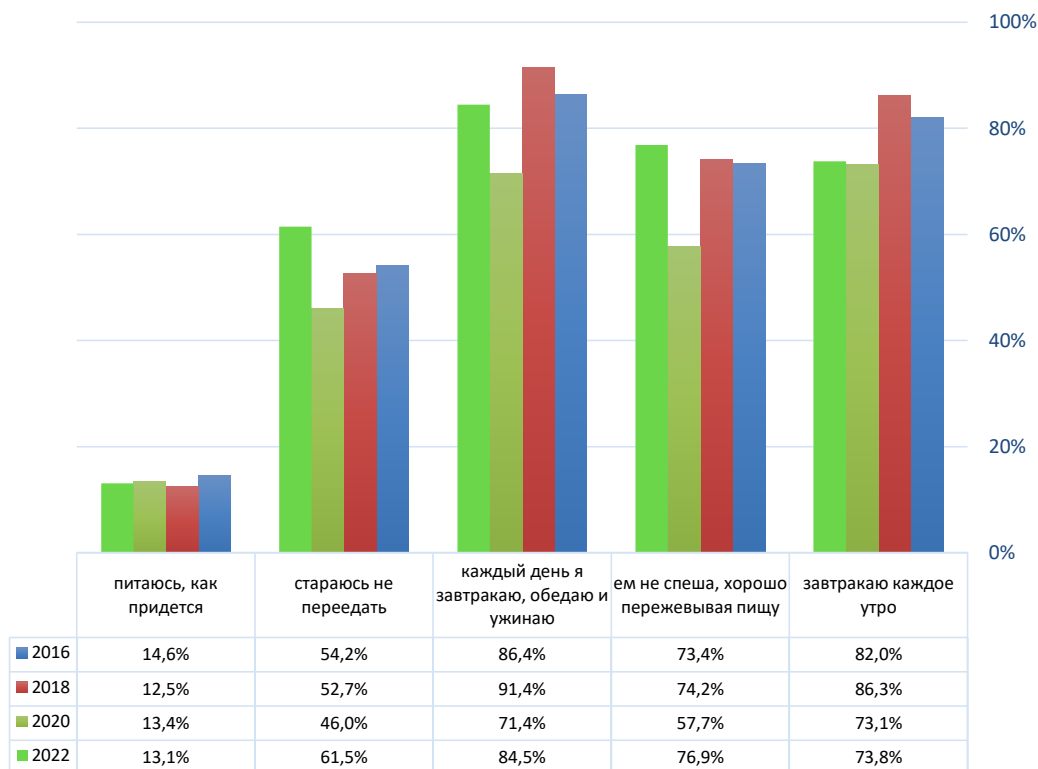


Рисунок 2.3.1 – «Какие правила режима питания Вы соблюдаете?»
(в % к числу опрошенных, 2016-2022 гг.)

В таблице 2.3.1 представлена информация об изменениях в рационе питания младших школьников за исследуемый период. Наблюдается увеличение числа респондентов, ежедневно или несколько раз в неделю употребляющих мясо, курицу (с 68,5 % до 73,4 %) и рыбу (с 34,6 % до 41,7 %). Несмотря на увеличение доли респондентов, часто употребляющих мясо, курицу и рыбу, выросло и число младших школьников, в рационе питания которых ежедневно или несколько раз в неделю присутствуют колбаса и сосиски (с 51,9 % до 62,9 %). Значительно выросло также число опрошенных, часто употребляющих газированные напитки (с 19,0 % до 31,4 %), чипсы, сухарики (с 16,3 % до 30,2 %) и сладости, булочки, конфеты (с 42,5 % до 56,0 %). Практически на прежнем уровне осталось употребление фруктов, овощей, каш и молочных продуктов (таблица 2.3.1).

Таблица 2.3.1 – «Что Вы кушаете каждый день или несколько раз в неделю?» (в % к числу опрошенных, 2016-2022 гг.)

	2016	2018	2020	2022
Фрукты	88,1	70,8	74,3	86,8

Каша	70,6	70,0	61,6	70,5
Колбаса, сосиски	51,9	54,9	56,0	62,9
Молоко, творог, йогурт и другие молочные продукты	79,4	76,9	64,4	77,9
Мясо, курица	68,5	72,3	67,6	73,4
Овощи	74,0	70,4	64,2	72,3
Рыба	34,6	12,9	38,4	41,7
Сладости, булочки, торты, конфеты	42,5	40,0	53,3	56,0
Соки	62,1	54,6	57,3	62,9
Газированные напитки	19,0	16,0	26,4	31,4
Чипсы, сухарики	16,3	14,0	29,9	30,2

Наблюдаются определенные различия в питании младших школьников, опрошенных в г. Гродно и в районах области. Так, у участников опроса из районов области, показатели потребления каш, мяса (курицы), рыбы, а также колбасы, сосисок выше, чем у респондентов из областного центра (таблица 2.3.2).

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

	г. Гродно	Районы области	Итого
Фрукты	87,5	86,7	86,8
Каша	64,9	70,8	70,5
Колбаса, сосиски	30,9	65,0	62,9
Молоко, творог, йогурт и др.	81,5	77,7	77,9
Мясо, курица	35,1	75,9	73,4
Овощи	73,2	72,3	72,3
Рыба	33,9	42,2	41,7
Сладости, булочки, торты, конфеты	56,5	55,9	56,0
Соки	60,7	63,0	62,9
Газированные напитки	29,8	31,5	31,4
Чипсы, сухарики	28,6	30,3	30,2

2.4. Подверженность стрессу

При ответе на вопрос «Бывает ли у тебя плохое настроение?» 14,7 % респондентов ответили, что бывает и при этом часто. Большинство опрошенных (70,3 %) выбрали вариант ответа «да, иногда». Отметим отсутствие стрессовых ситуаций 14,9 % респондентов (рис. 2.4.1).

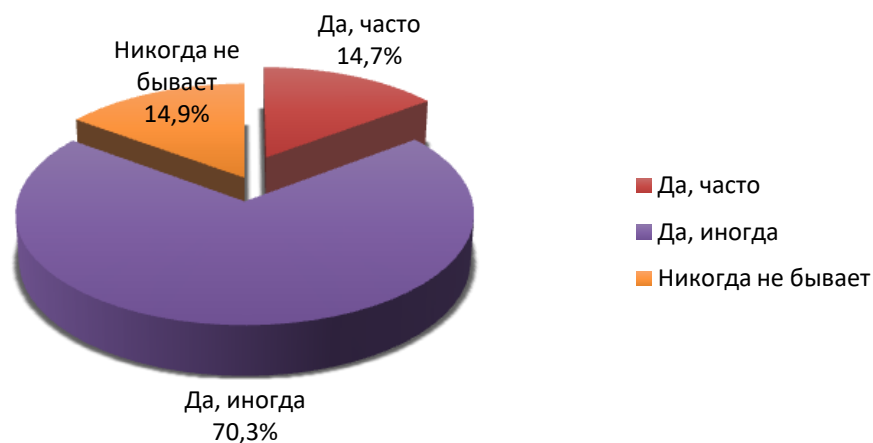


Рисунок 2.4.1 – «Бывает ли у Вас плохое настроение» (в % к числу опрошенных)

Выявлены различия в подверженности стрессам в зависимости от места жительства респондентов: опрошенные в областном центре чаще бывают в плохом настроении, чем опрошенные в районах области (23,2 % и 14,1 % соответственно); никогда не бывают в плохом настроении 15,7 % опрошенных младших школьников в районах и 3,6 % – в г. Гродно (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	14,1	14,7
Да, иногда	70,8	70,2	70,2
Никогда не бывает	3,6	15,7	14,9
Нет ответа	2,4	-	0,1

За исследуемый период (2016-2022 гг.) наблюдается рост доли младших школьников, которые часто бывают в плохом настроении (с 8,2 % до 14,7 %); в тоже время наблюдается уменьшение числа респондентов, иногда пребывающих в плохом настроении (с 78,6 % и 70,2 %).

Таблица 2.4.2 – «Бывает ли у Вас плохое настроение?» (в % к числу опрошенных, 2016-2022 гг.)

	2016	2018	2020	2022
Да, часто	8,2	9,6	17,2	14,7
Да, иногда	78,6	77,5	67,0	70,2
Никогда не бывает	13,2	12,9	15,8	14,9
Нет ответа	-	-	-	0,1

Чаще всего учащихся младших классов расстраивают ссоры с друзьями (64,7 %), плохие отметки в школе (51,0 %), а также отсутствие взаимопонимания с родителями (40,9 %) (таблица 2.4.3).

Таблица 2.4.3 – «Что Вас расстраивает чаще всего?» (в % к числу опрошенных, по месту жительства)

	г. Гродно	Районы области	Итого
Ссоры с друзьями	60,7	64,9	64,7
Плохие отметки в школе	62,5	50,2	51,0
Ругают учителя	25,6	18,3	18,7
Ругают родители	49,4	40,4	40,9
Другое	3,6	7,8	7,5

2.5. Отношение к вредным привычкам

По результатам опроса, 91,8 % респондентов отрицательно относятся к курению. Доля школьников, которым не мешает табачный дым, составила 5,7 %. При этом 1,1 % опрошенных младших школьников ответили, что положительно относятся к курению, 0,4 % – пробовали курить.

Данные о распределении ответов школьников на вопрос: «Как Вы относитесь к курению» в зависимости от места жительства респондентов представлены в таблице 2.5.1. Следует отметить, что отрицательно относятся к курению практически равные доли младших школьников, опрошенных как в областном центре, так и в районах области (89,9 % и 91,9 % соответственно); не мешает табачный дым 10,1 % опрошенных в г. Гродно и 5,4 % в районах.

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)	-	1,2	1,1
Мне все равно (мне не мешает табачный дым)	10,1	5,4	5,7
Плохо (мне не нравится, когда курят)	89,9	91,9	91,8
Я курю	-	0,4	0,4
Нет ответа	-	1,1	1,0

За исследуемый период (2016-2022 гг.) наблюдается уменьшение числа респондентов, отрицательно относящихся к курению (с 97,3 % до 91,8 %) (таблица 2.5.2).

Таблица 2.5.2 – «Как Вы относитесь к курению» (в % к числу опрошенных, 2016-2022 гг.)

	2016	2018	2020	2022
Хорошо (когда я вырасту, я тоже буду курить)	-	1,3	1,2	1,1
Мне все равно (мне не мешает табачный дым)	2,6	6,0	13,0	5,7
Плохо (мне не нравится, когда курят)	97,0	92,7	85,1	91,8
Я курю	0,4	-	0,7	0,4
Нет ответа	-	-	-	1,0

В семьях опрошенных школьников младших классов курят: папа – 40,1 %, мама – 9,4 %, дедушка/бабушка – 16,1 %, брат/сестра – 6,1 %. При этом 42,0 % учеников младших классов указали, что никто из членов их семьи не курит.

Наблюдаются различия в ответах школьников из г. Гродно и районов области относительно курения. В семьях опрошенных школьников из районов области курят реже дедушка/бабушка, в семьях опрошенных в г. Гродно реже курят брат/сестра. Незначительно различаются доли респондентов, отметивших вариант ответа «Никто не курит»: в г. Гродно их число составило 44,6%, в районах – 41,9 % (таблица 2.5.3).

Таблица 2.5.3 – «Кто курит в Вашей семье?» (в % к числу опрошенных, по месту жительства)

	г. Гродно	Районы области	Итого
Папа	41,1	40,0	40,1
Мама	10,7	9,3	9,4
Брат, сестра	1,2	6,4	6,1
Дедушка, бабушка	24,4	15,6	16,1
Никто не курит	44,6	41,9	42,0
Нет ответа	-	3,0	0,2

Полученные в ходе проведенного опроса данные показали, что респонденты реже стали отмечать, что в их семьях никто не курит: данный показатель в 2016 году составлял 48,2 %, в 2022 году – 42,0 % (таблица 2.5.4).

Таблица 2.5.4 – «Кто курит в Вашей семье?» (в % к числу опрошенных, 2016-2022 гг.)

	2016	2018	2020	2022
Папа	38,6	34,4	37,2	40,1
Мама	7,4	5,8	10,7	9,4
Брат, сестра	2,5	2,1	8,4	6,1
Дедушка, бабушка	14,7	12,9	13,6	16,1
Никто не курит	48,2	50,1	38,9	42,0

	2016	2018	2020	2022
Папа	38,6	34,4	37,2	40,1
Мама	7,4	5,8	10,7	9,4
Брат, сестра	2,5	2,1	8,4	6,1
Дедушка, бабушка	14,7	12,9	13,6	16,1
Нет ответа	-	-		0,2

Полученные в ходе опроса данные показали, что 96,2 % респондентов родители не разрешают пробовать пиво, вино или шампанское; 3,5 % опрошенных младших школьников родители позволяют пробовать алкогольные напитки (пиво, вино, шампанское). При этом наблюдаются существенные различия в решении родителей разрешать пробовать алкоголь в зависимости от места жительства респондентов: данный показатель в г. Гродно составил 7,1 %, в районах области – 3,2 % (таблица 2.5.5).

Таблица 2.5.5 – «Разрешают ли Вам родители пробовать пиво, вино или шампанское?» (в % к числу опрошенных, по месту жительства)

	г. Гродно	Районы области	Итого
Да	7,1	3,2	3,5
Нет	89,3	96,7	96,2
Нет ответа	3,6	0,1	0,3

За период 2016-2022 гг. наблюдается незначительное снижение доли младших школьников, которым родители разрешают пробовать алкогольные напитки (с 5,3 % в 2016 году до 3,5 % в 2022 году) (таблица 2.5.6).

Таблица 2.5.6 – «Разрешают ли Вам родители пробовать пиво, вино или шампанское?» (в % к числу опрошенных, 2016-2022 гг.)

	2016	2018	2020	2022
Да	5,3	5,0	3,8	3,5
Нет	94,7	95,0	96,2	96,2
Нет ответа	-	-	-	0,3

3. ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

3.1. Самооценка состояния здоровья

Самооценка здоровья включает в себя оценку не только наличия либо отсутствия симптомов заболеваний, но и состояние психологического благополучия. При опросе респондентам было предложено оценить состояние своего здоровья.

78,1 % респондентов достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: из них считают свое здоровье «хорошим» – 52,9 %, «скорее хорошим» – 25,2 %. Вариант «удовлетворительное» выбрали 15,9 % опрошенных, «плохое» – 3,1 % («плохое» – 0,7 %, «скорее плохое» – 2,4 %) (рис. 3.1.1).

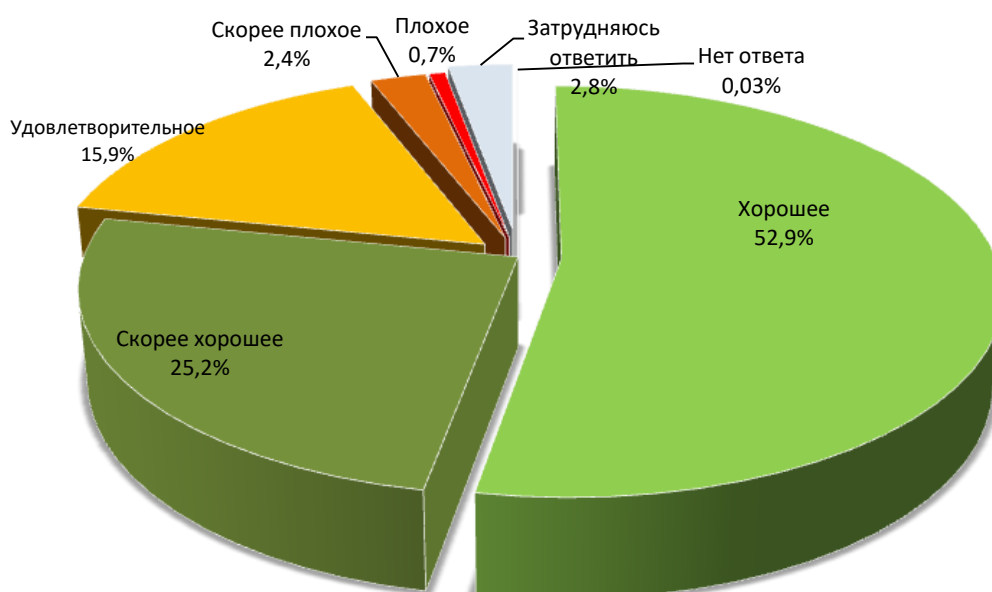


Рисунок 3.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
(в % к числу опрошенных)

Самооценка респондентами состояния здоровья в сравнении с данными мониторинга 2016 года изменилась следующим образом: незначительно уменьшилось число школьников, оценивающих свое здоровье как «хорошее» (с 82,6 % в 2016 г. до 78,1 % в 2022 г.) и увеличилось число респондентов, оценивающих состояние своего здоровья как «удовлетворительное» (с 14,1 % в 2016 г. до 15,9 % в 2022 г.) (рис. 3.1.2).

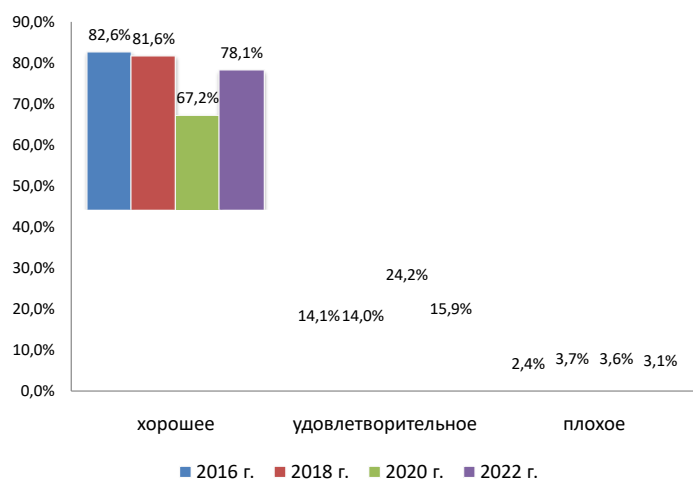


Рисунок 3.1.2 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
(в % к числу опрошенных, 2016-2022 гг.)

Наблюдаются различия в самооценках состояния здоровья респондентов в зависимости от места проживания (таблица 3.1.1).

Таблица 3.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?» (в % к числу опрошенных, по месту жительства)

	г. Гродно	Районы области	Итого
Хорошее	38,8	53,9	52,9
Скорее хорошее	29,4	25,0	25,2
Удовлетворительное	25,2	15,3	15,9
Скорее плохое	2,3	2,4	2,4
Плохое	1,4	0,6	0,7
Затрудняюсь ответить	2,3	2,8	2,8
Нет ответа	0,6	-	0,03

Высокие оценки состояния здоровья респондентов находят подтверждение в ответах на вопрос «Как часто Вы болели за последний год?». Наиболее распространенные варианты ответов: 2-4 раза (41,2 %), а также 1 раз (32,9 %). 5 раз и более в течение года болели 6,3 %, не болели ни разу – 11,7 % 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, участие в спортивных играх и езда на велосипеде (роликах, коньках, лыжах) (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	16,1	36,0	23,3	10,6	13,6	0,4
Совершали пробежки	9,3	33,7	29,3	16,4	11,2	0,1
Катались на велосипеде, роликах, коньках, лыжах	22,0	37,6	24,4	12,3	3,5	0,3
Совершали прогулки	52,4	33,0	9,1	3,4	2,1	-
Посещали бассейн, тренажерный зал	6,7	21,9	22,7	21,1	0,7	-
Играли в спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.)	22,4	49,6	18,6	6,6	2,5	0,3

Согласно результатам социологического опроса, большинство респондентов соблюдают правила личной гигиены: моют руки после посещения туалета (89,0 %); перед едой (88,1 %) и после прихода с улицы (87,6 %); чистят зубы 2 раза в день (81,9 %); ежедневно принимают душ, ванну (71,4 %).

В целом, за исследуемый период (2016-2022 гг.), существенные изменения в соблюдении правил личной гигиены школьниками не наблюдаются (рис. 3.2.1).

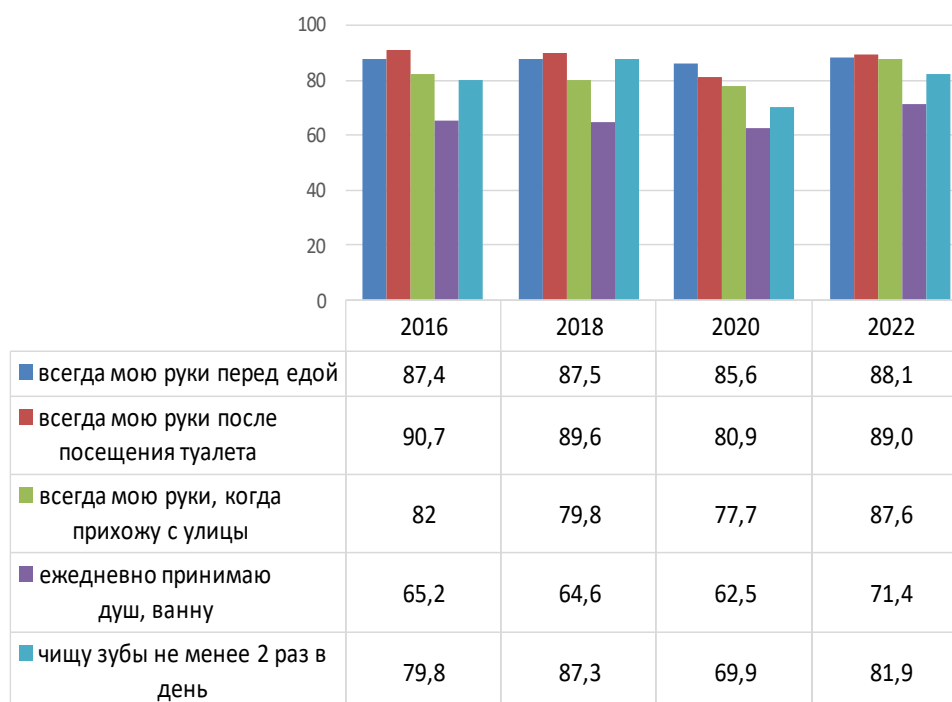


Рисунок 3.2.1 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?»
(в % от числа опрошенных, 2016-2022 гг.)

Следует отметить, что наблюдаются некоторые различия в ответах респондентов по вопросам соблюдения правил личной гигиены в зависимости от места проживания: опрошенные в г. Гродно чаще, чем опрошенные в районах области моют руки после возвращения с улицы, санузла, ежедневно чистят зубы (таблица 3.2.2).

Таблица 3.2.2 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?» (в % к числу опрошенных, по месту жительства)

	г. Гродно	Районы области	Итого
Всегда мою руки перед едой	88,8	88,0	88,1
Всегда мою руки после посещения туалета	95,8	88,6	89,0
Всегда мою руки, когда прихожу с улицы	95,3	87,1	87,6
Ежедневно принимаю душ, ванну	73,3	71,3	71,4
Чищу зубы не менее 2 раз в день	85,5	81,6	81,9
Не соблюдаю правила личной гигиены	2,3	1,4	1,4

Значительная часть респондентов (71,5 %) уделяют время отдыху после школы; 49,9 % соблюдают режим сна (ложатся спать и встают в одно и то же время); 62,0 % опрошенных спят не менее 8 часов в день. Смотрят телевизор не более 2 часов в день 49,3 %, проводят за компьютером не более 2-х часов в день 42,9 % (рис. 3.2.2).

За период 2016-2022 гг. сформировались определенные тенденции в соблюдении правил режима дня:

увеличилось число опрошенных, соблюдающих режим сна (с 44,9 % в 2016 г. до 49,9 % в 2022 г.);

увеличилось число опрошенных, отдыхающих после занятий в школе (с 68,0 % в 2016 г. до 71,5 % в 2022 г.);

незначительно увеличилось число респондентов, находящихся за компьютером не более 2-х часов в день (с 41,3 % в 2016 г. до 42,9 % в 2022 г.);

увеличилось число опрошенных, просматривающих телевизор не более 2-х часов в день (с 41,7 % в 2016 г. до 49,3 % в 2022 г.);

несколько увеличилось (с 8,1 % в 2016 г. до 10,8 % в 2022 г.) число тех, кто не соблюдает режим дня.

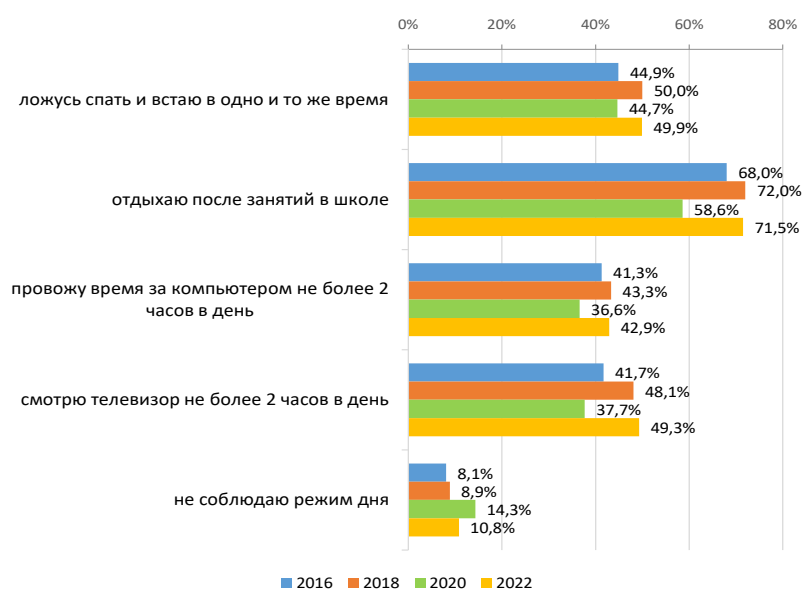


Рисунок 3.2.2 – «Какие правила режима дня Вы соблюдаете?» 2016-2022 гг.
(в % от числа опрошенных)

В таблице 3.2.3 определены различия в соблюдении режима дня в зависимости от места проведения опроса. Школьники из районов на 9,3 % чаще старшеклассников областного центра проводят время за компьютером, и на 5,3 % больше смотрят телевизор. При этом участники опроса из

учреждений образования г. Гродно более дисциплинированы в вопросах соблюдения режима дня и отдыха после занятий в школе.

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 и встаю в одно и то же время	52,8	49,7	49,9
Отдыхаю после занятий в школе	72,4	71,4	71,5
Провожу за компьютером не более 2 часов день	34,1	43,4	42,9
Смотрю телевизор не более 2 часов в день	44,4	49,7	49,3
Сплю не менее 8 часов в сутки	41,6	63,3	62,0
Не соблюдаю режим дня	9,8	10,8	10,8

Большинство респондентов на каникулах гостят у родственников (69,0 %); проводят время на даче и в деревне (55,1 %). Отдыхают в лагере, санатории 40,8 % опрошенных; уезжают с родителями отдыхать 21,0 %; остаются дома 45,4 %.

На самосохранительную активность большое влияние оказывает то, как респонденты оценивают важность различных условий, способствующих сохранению здоровья. Наиболее значимыми условиями для сохранения здоровья, по мнению школьников, в порядке убывания являются:

- хороший отдых (71,2 %);
- отказ от вредных привычек (71,0 %);
- регулярные занятия спортом, физическая активность (62,2 %);
- ежедневное выполнение правил ЗОЖ (61,5 %);
- хорошие природные условия (59,5 %);
- знание о том, как заботиться о своем здоровье (55,7 %);
- благоприятный психологический климат, отсутствие стрессов (47,2 %);
- качественная медицинская помощь, профилактика болезней (45,8 %).

3.3. Соблюдение принципов и правил режима питания

Питание современных школьников чаще всего состоит из питания на бегу и перекусов, в перерывах между уроками, секциями и повседневными хлопотами (только 43,3 % опрошенных старшеклассников «не перекусывает «на лету»). У старшеклассников не в полной мере сформировано правильное отношение к проблеме организации правильного питания. Принимают пищу в одно и то же время 3-4 раза в день – 42,7 % респондентов.

Чтобы ребенок был здоров, он должен получать горячее питание не менее 3-4 раз в день. Завтрак при этом обязателен. Согласно результатам социологического опроса, большинство респондентов соблюдает такие

правила и режим питания как: ежедневный завтрак (77,5 %); неспешный прием пищи (66,9 %); избегание переедания (64,1 %). Продолжает сохраняться положительная динамика в соблюдении правил питания старшеклассниками: снизилась доля школьников, которые питаются, как придется (рис. 3.3.1).

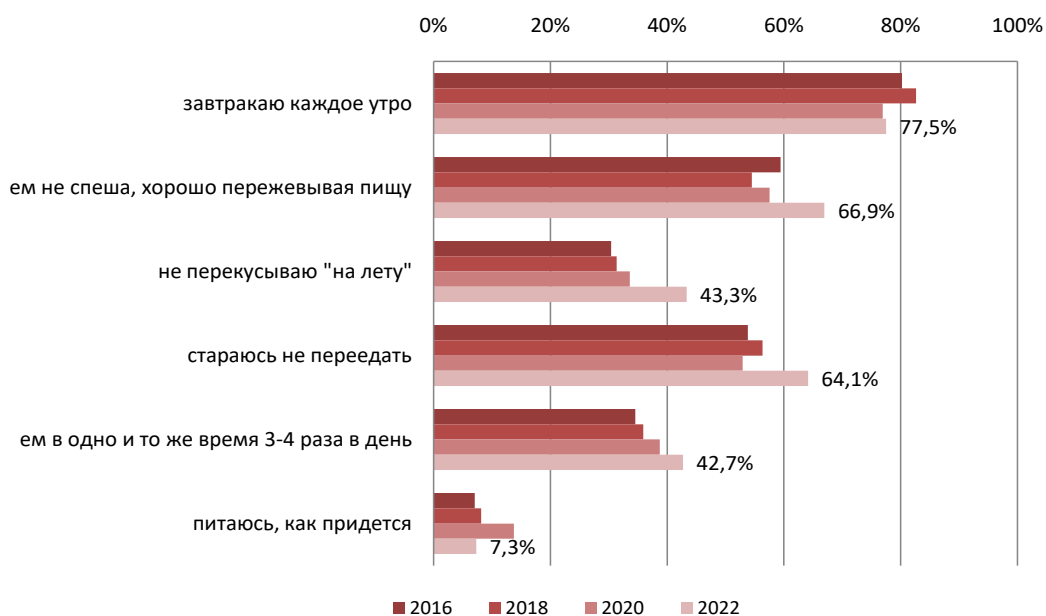


Рисунок 3.3.1 – «Какие правила режима питания Вы соблюдаете?»
(в % к числу опрошенных, 2016-2022 гг.)

Опрошенные в районах реже сверстников из областного центра ежедневно завтракают (77,3 % и 81,3 % соответственно). При этом старшеклассники г. Гродно реже представителей из районов области принимают пищу не спеша (60,3 % и 67,4 % соответственно); не перекусывают «на лету» (26,2 % и 44,4 % соответственно); стараются не переесть (59,3 % и 64,4 % соответственно) и едят в одно и то же время 3-4 раза в день (30,4 % и 43,5 % соответственно). В свою очередь, старшеклассники области чаще сверстников из районов не соблюдают режим питания (12,1 % и 7,0 % соответственно).

Таблица 3.3.1 – «Каких правил режима питания Вы придерживаетесь?» (в % к числу опрошенных, по месту жительства)

	г. Гродно	Районы области	Итого
Завтракаю каждое утро	81,3	77,3	77,5
Ем не спеша, хорошо пережевываю пищу	60,3	67,4	66,9
Не перекусываю «на лету»	26,2	44,4	43,3
Стараюсь не переесть	59,3	64,4	64,1
Ем в одно и то же время 3-4 раза в день	30,4	43,5	42,7
Не соблюдаю режим питания	12,1	7,0	7,3

Чтобы получить весь набор минеральных веществ и витаминов школьники должны питаться сбалансировано. В ежедневный рацион должны входить: фрукты, овощи, бобовые и зерновые, молочные продукты, мясо и рыба. Следует отдавать предпочтение продуктам без (либо содержащим минимальное количество) консервантов и скрытой соли.

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 позволяют сделать следующие выводы.

Несмотря на то, что у детей и подростков в ежедневном рационе должны присутствовать молочные продукты, их получают не все респонденты. Так ежедневно пьют молоко 40,1 % опрошенных старшеклассников, а употребляют кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог) всего 30,8 %. За исследуемый период по данным продуктам питания имеет место отрицательная динамика. С 2016 по 2022 гг. ежедневное употребление молока сократилось на 6,2 %, кисломолочных продуктов на 12,2 %.

Определенное беспокойство вызывает ежедневное употребление овощей и фруктов в недостаточном количестве. Только половина респондентов (53,7 %) каждый день включает их в свой рацион питания. Также это касается употребления в пищу мяса и птицы (43,7 %), рыбы и морепродуктов (10,6 %).

Увеличилось ежедневное употребление сладких газированных напитков (с 4,4 % в 2016 г. до 9,2 % в 2022 г.); фаст-фуда и снеков (с 2,2 % в 2016 г. до 5,9 % в 2022 г.); сладостей (с 16,7 % в 2016 г. до 22,8 % в 2022 г.).

В таблице 3.3.2 представлена информация о рационе питания респондентов.

Таблица 3.3.2 – «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	Нет ответа
<i>Сладкие газированные напитки</i>						
2016	4,4	33,0	44,8	13,1	4,7	-
2018	4,0	29,2	46,1	15,6	5,1	-
2020	3,5	30,5	44,1	17,3	4,4	-
2022	9,2	37,5	38,9	10,1	4,2	0,1
<i>Овощи и фрукты</i>						
2016	52,7	40,3	5,1	1,1	0,9	-
2018	53,2	40,5	4,7	0,9	0,7	-
2020	54,9	37,2	7,2	0,3	0,4	-
2022	53,7	37,6	6,8	1,1	0,6	0,1
<i>Фаст-фуд и снеки</i>						
2016	2,2	12,1	37,8	33,7	14,1	-
2018	2,0	11,1	36,2	34,2	16,5	-
2020	8,5	22,9	30,9	28,5	9,2	-
2022	5,9	17,0	38,9	30,7	7,1	0,3
<i>Жирная и калорийная пища (колбаса, сосиски, копчености)</i>						
2016	13,1	47,8	29,7	7,2	2,2	-
2018	14,0	45,1	31,9	6,8	2,2	-
2020	18,1	43,5	30,9	6,7	0,8	-
2022	13,2	46,8	30,6	7,3	2,0	0,1
<i>Сладости (конфеты, мороженое и т.д.)</i>						
2016	16,7	53,8	25,5	3,1	0,8	-
2018	15,7	54,4	25,6	3,2	1,1	-
2020	20,8	50,2	25,1	3,3	0,6	-
2022	22,8	47,0	24,2	4,1	1,2	0,7
<i>Мясо, птица</i>						
2016	39,6	48,9	9,2	1,4	1,0	-
2018	38,8	49,7	9,1	1,4	1,0	-
2020	48,7	40,0	9,9	1,3	0,1	-
2022	43,7	43,2	8,8	2,6	1,2	0,5

Продолжение таблицы 3.3.2

Год	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу	Нет ответа
<i>Рыба, морепродукты</i>						
2016	12,4	47,5	30,2	6,4	3,5	-
2018	6,7	18,8	47,5	21,5	5,5	-
2020	14,1	36,8	35,7	8,4	5,0	-
2022	10,6	40,5	32,9	9,9	5,3	0,8
<i>Молоко</i>						
2016	46,3	33,2	11,4	3,0	6,1	-
2018	33,2	46,3	11,4	3,0	6,1	-
2020	38,2	36,8	17,6	2,7	2,9	-
2022	40,1	37,9	13,2	4,3	4,4	0,1
<i>Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог)</i>						
2016	43,0	41,1	12,4	2,4	1,1	-
2018	41,4	42,3	12,0	3,0	1,3	-
2020	37,9	42,8	14,8	3,3	1,2	-
2022	30,8	44,6	17,8	4,1	2,6	0,1

3.4. Стресс, способы противостояния стрессам

При ответе на вопрос «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?» 12,5 % респондентов ответили, что стрессы бывают у них достаточно часто. Большинство опрошенных (65,3 %) выбрали вариант ответа «иногда». Отметили отсутствие стрессовых ситуаций 22,1 % респондентов (рис. 3.4.1).

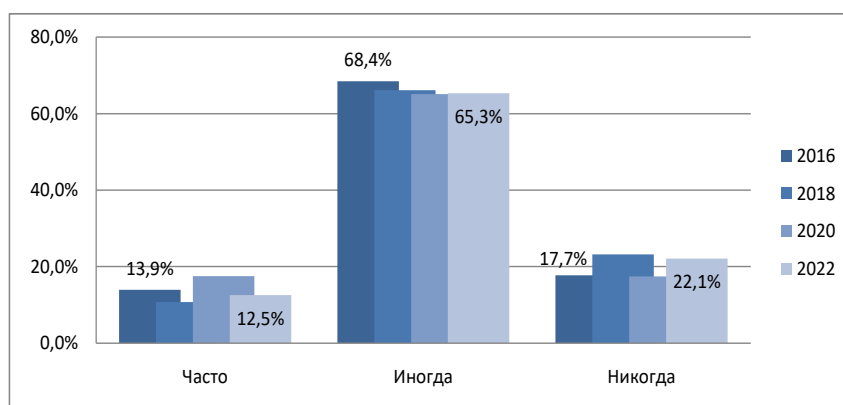


Рисунок 3.4.1 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?»
(в % к числу опрошенных, 2016-2022 гг.)

Для снятия стресса школьники чаще используют следующие приемы: встречи с друзьями (63,7 %); прослушивание музыки (63,4 %); прогулки на свежем воздухе (58,2 %); просмотр телефильмов (50,9 %); сон (48,7 %) и общение в социальных сетях (44,7 %).

Полученные данные о психологическом климате в семье, представленные в таблице 3.4.1, позволяют сделать следующие выводы: у респондентов наблюдается высокий уровень удовлетворенности психологическим климатом в семье. Опрошенные старшеклассники отметили уважительное отношение членов семьи друг к другу (86,5 %), оказываемую поддержку и заботу в трудных жизненных ситуациях (83,4 %). Родители интересуются проблемами детей (77,4 %), дети помогают родителям по дому (78,4 %). Значительная часть родителей обучает детей правилам безопасности (72,4 %), проводит беседы о вреде курения и алкоголя (62,6 %). Также родители и дети совместно посещают спортивные и культурные мероприятия (38,4 %).

Таблица 3.4.1 – «Можете ли Вы сказать, что в Вашей семье...» (в % к числу опрошенных, по годам)

	2016 г.	2018 г.	2020 г.	2022 г.
Члены семьи проявляют уважение друг к другу	85,1%	88,3%	74,7%	86,5%
Заботятся и поддерживают друг друга в трудных ситуациях	85,4%	82,6%	74,2%	83,4%
Учитывают Ваше мнение и Ваши интересы	77,7%	82,1%	66,7%	77,5%
Прививают нравственные качества (уважать старших, быть честным и т.д.)	71,4%	75,8%	66,0%	67,1%
Родители проводят беседы о вреде курения и алкоголя	57,1%	63,8%	56,8%	62,6%
Родители обучают правилам безопасности (как вести себя на воде, на дорогах)	66,3%	73,1%	62,5%	72,4%
Принято вместе посещать спортивные, культурные мероприятия	32,9%	36,3%	31,9%	38,4%
Родители интересуются Вашими проблемами	81,2%	83,5%	72,9%	77,4%
Принято собираться всей семьей для общения (игр, просмотра фильмов и т.д.)	48,6%	56,1%	47,5%	55,5%
У Вас есть общие с родителями интересы, увлечения	59,8%	63,3%	47,5%	60,0%
Принято помогать родителям по дому (уборка, мойка посуды и т.д.)	80,2%	82,3%	68,6%	78,4%

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 выступает как определяющий фактор в формировании отношения к вредным привычкам. Зачастую именно в семье дети впервые становятся пассивными курильщиками. Одной из задач исследования являлось изучение распространенности курения в семьях, в которых проживает ребенок.

Согласно проведенному опросу, около 50 % школьников (49,8 %) отмечают, что в их семье никто не курит. За период 2016-2022 гг. наблюдается некоторое уменьшение числа семей, свободных от курения: с 51,0 % до 49,8 %. Чаще всего учащиеся сталкиваются с курением отца (34,4 %) (рис. 3.5.1).

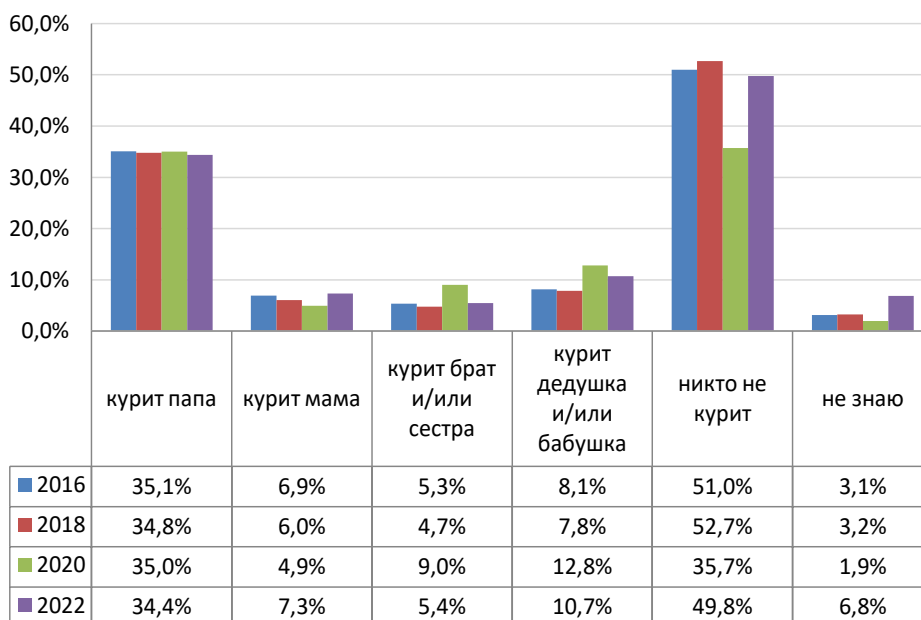


Рисунок 3.5.1 – «Курят ли члены Вашей семьи?»
(в % к числу опрошенных, 2016-2022 гг.)

Наблюдаются различия в ответах респондентов относительно курения членов семьи в зависимости от места проживания респондентов. Старшеклассники опрошенные в г. Гродно чаще, чем опрошенные в районах отмечали, что в их семьях никто не курит (52,8 % и 49,7 % соответственно) Доля курящих членов семьи опрошенных отражена в таблице 3.5.1.

Таблица 3.5.1 – «Курят ли члены Вашей семьи?» (в % к числу опрошенных, по месту жительства)

	г. Гродно	Районы области	Итого
Да, курит папа	28,5	34,8	34,4
Да, курит мама	8,9	7,1	7,3
Да, курит брат и/или сестра	3,3	5,5	5,4
Да, курит дедушка и/или бабушка	13,6	10,5	10,7
Нет, никто не курит	52,8	49,7	49,8
Не знаю	7,5	6,8	6,8
Нет ответа	1,4	-	0,1

Значительное влияние на поведение в отношении курения подростков оказывает курение их друзей. В окружении школьников распространенность курения составляет 14,8 %. За период 2016-2022 г. данный показатель снизился с 33,3 % до 14,8 % (рис. 3.5.2).

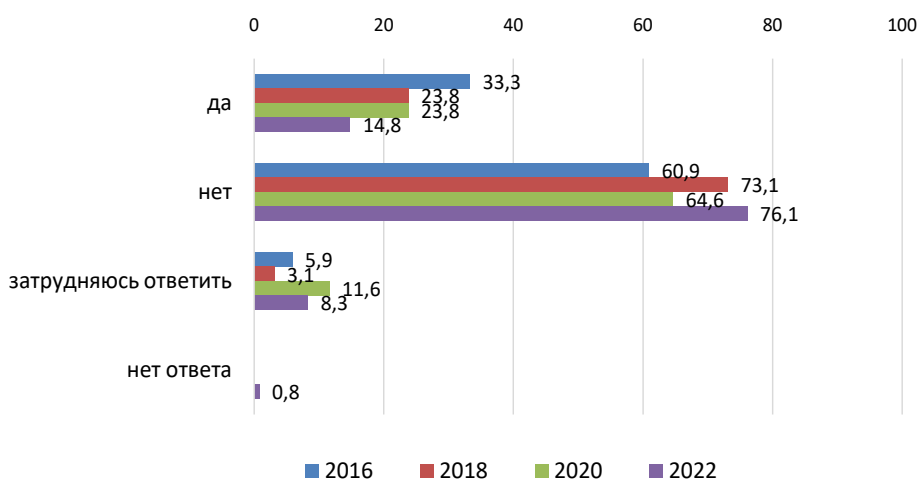


Рисунок 3.5.2 – «Есть ли у Вас друзья, которые курят?» (в % к числу опрошенных, 2016-2022 гг.)

Полученные данные показали, что доля школьников, которые курят постоянно составляет 0,2 % от общего количества опрошенных; курят иногда 1,7 %; курили, но бросили (пробовали курить) 1,5 %; никогда не пробовали курить 96,2 % (рис. 3.5.3).

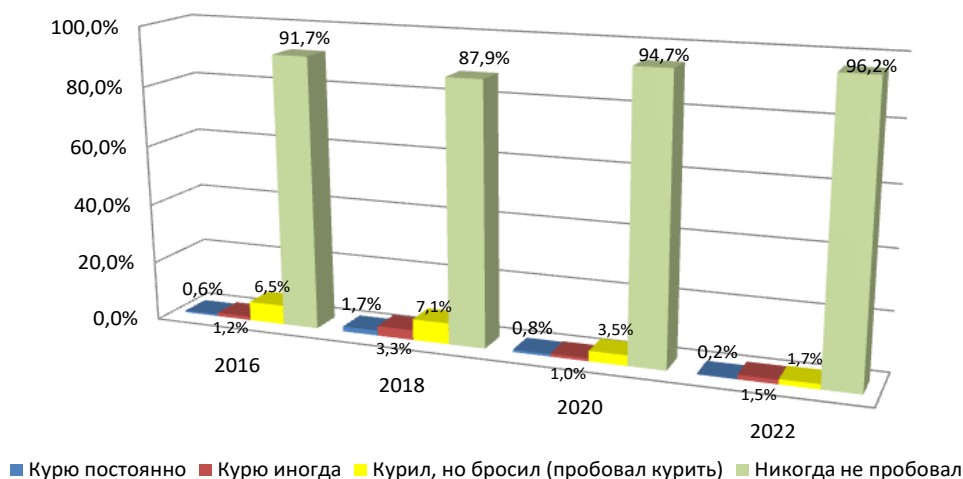


Рисунок 3.5.3 – «Курите ли Вы?» (в % к числу опрошенных, 2016-2022 гг.)

В таблице 3.5.2 представлены сведения о распространенности курения среди школьников в зависимости от места проведения опроса.

Таблица 3.5.2 – «Курите ли Вы?» (в % к числу опрошенных, по месту проведения опроса)

	г. Гродно	Районы области	Итого
Курю постоянно	0,9	0,2	0,2
Курю иногда	2,3	1,7	1,7
Курил, но бросил (пробовал курить)	0,9	1,6	1,5
Никогда не пробовал	94,5	96,4	96,2
Нет ответа	1,4	0,2	0,3

Большинство старшеклассников выкуривают свою первую сигарету в 12-14 лет. По результатам соцопроса число таких школьников составило 46,0 %.

Чаще всего причины начала курения выглядят следующим образом: интерес, любопытство – 31,1%; курящие друзья, одноклассники – 22,1 %; модно курить среди сверстников – 20,5 %; скука, безделье – 15,6 %; сильное переживание – 13,9 %; недостаток знаний о вреде курения – 10,7 %; желание казаться взрослым – 9,8 %; курящие родители, взрослые – 5,7 %; желание понравиться кому-то – 5,7 %.

Следует отметить, что 20,6 % респондентов, которые курят, имеют желание расстаться с вредной привычкой. Практически половина курящих респондентов (47,1 %) не имеет желания бросить курить; не определились с ответом – 23,5 % участников анкетирования.

Никогда не употребляют спиртное 90,7 % опрошенных (рис. 3.5.4). В 2022 г., по сравнению с данными 2016 г., на 6,4 % снизилось число старшеклассников, которые хотя бы иногда употребляли алкоголь. Данный показатель в 2016 г. составлял 15,6 %.

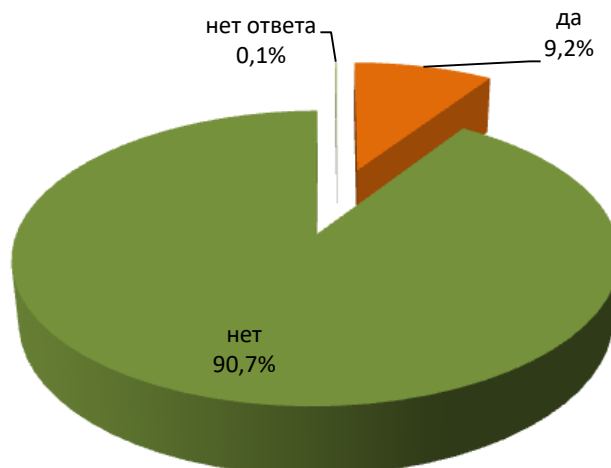


Рисунок 3.5.4 – «Употребляете ли Вы (хотя бы иногда) алкогольные напитки?»
(в % к числу опрошенных)

Наблюдаются существенные различия в ответах респондентов относительно употребления алкоголя в зависимости от места проведения опроса: старшеклассники, опрошенные в г. Гродно, значительно чаще школьников в районах, употребляли (хотя бы иногда) алкогольные напитки (17,8 % и 8,7 % соответственно).

Таблица 3.5.2 – «Употребляете ли Вы (хотя бы иногда) алкогольные напитки?» (в % к числу опрошенных, по месту проведения опроса)

	г. Гродно	Районы области	Итого
Да	17,8	8,7	9,2
Нет	80,8	91,3	90,7
Нет ответа	1,4	-	0,1

89,9 % опрошенных осознают, что употребление спиртных напитков вредно для здоровья; считают, что употребление алкоголя не несет вреда здоровью 3,5 %.

Респондентам был задан вопрос о том, считают ли они употребление энергетических напитков вредным для здоровья. Утвердительно ответили на вопрос 71,1 % опрошенных.

Динамика ответов на вопрос о вреде употребления энергетических напитков представлена на рисунке 3.5.5.

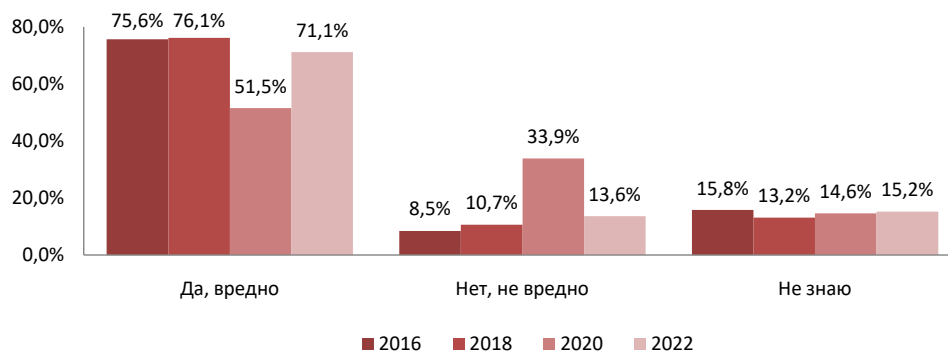


Рисунок 3.5.5 – «Как Вы считаете, вредно ли употребление энергетических напитков для Вашего здоровья?» (в % к числу опрошенных, 2016-2022 гг.)

3.6. Источники информации о здоровье

Участникам опроса было предложено указать, какие источники они предпочитают для получения информации, связанной с сохранением и укреплением здоровья. В порядке уменьшения значимости список источников информации выглядит следующим образом:

- родители – 77,9 % (в 2016 г. – 80,4 %);
- интернет – 70,8 % (в 2016 г. – 60,8 %);
- преподаватели в школе – 64,7 % (в 2016 г. – 67,3 %);
- медицинские работники – 58,1 % (в 2016 г. – 54,3 %);
- друзья, знакомые – 36,0 % (в 2016 г. – 32,5 %);
- телевизионные передачи – 33,8 % (в 2016 г. – 46,9 %);
- статьи в журналах, газетах – 21,6 % (в 2016 г. – 33,7 %).

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

Учащиеся младших классов достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: считают себя здоровым человеком 92,7 % респондентов. За период 2016-2022 гг. незначительно повысилась самооценка состояния здоровья младших школьников: число никогда не болеющих выросло с 10,5 % до 13,6 %.

Большинство респондентов в своей повседневной жизни соблюдают правила личной гигиены дня: всегда моют руки после прихода с улицы (85,6 %), посещения туалета (83,0 %) и перед едой (76,3 %). За исследуемый период незначительно уменьшилось число респондентов, всегда моющих руки перед едой (с 80,6 % до 76,3 %) и увеличилось число ежедневно принимающих душ, ванну (с 49,0 % до 54,5 %).

Значительная часть опрошенных младших школьников соблюдают режим дня: уделяют время отдыху после школы (74,5 %), ложатся спать и встают в одно и то же время (66,9 %), смотрят телевизор не более 1 часа в день (53,9 %), ограничивают время, проведенное за компьютером (не более 30 минут в день) (39,1 %). За исследуемый период наблюдается увеличение числа младших школьников, отдыхающих после занятий в школе (с 66,5 % до 74,5 %), с другой стороны, наблюдается уменьшение числа респондентов, находящихся у компьютера не более 30 минут в день (с 46,7 % до 39,1 %) и значительный рост числа младших школьников, отметивших вариант ответа «Не соблюдаю режим дня» (с 4,2 % до 11,1 %).

Изменения наблюдаются и при распределении свободного времени младшими школьниками в 2016-2022 гг.: сократилась доля респондентов, проводящих свободное время за чтением (с 59,7 % до 37,4 %); с другой стороны, наблюдается увеличение числа учащихся, которые в свободное время спят, отдыхают (с 30,3 % до 40,8 %).

Большинство опрошенных соблюдают правила и режим питания: ежедневно завтракают (73,8 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (76,9 %), питаются не менее 3 раз в день (84,5 %), стараются не переедать (61,5%). Наблюдается изменения в соблюдении правил и режима питания младшими школьниками при сравнении данных опросов 2016-2022 годов: выросло число младших школьников, старающихся не переедать (с 54,2 % до 61,5 %); уменьшилось число респондентов, ежедневно завтракающих (с 82,0 % до 73,8 %).

За период 2016 – 2022 гг. наблюдаются следующие изменения в рационе питания младших школьников: увеличение числа респондентов, часто (ежедневно или несколько раз в неделю) употребляющих мясо, курицу (с 68,5 % до 73,4 %) и рыбу (с 34,6 % до

41,7 %). Значительно выросло также число опрошенных, часто употребляющих колбасу и сосиски (с 51,9 % до 62,9 %), газированные напитки (с 19,0 % до 31,4 %), чипсы, сухарики (с 16,3 % до 30,2 %) и сладости, булочки, конфеты (с 42,5 % до 56,0 %). Практически на прежнем уровне осталось употребление фруктов, овощей, каш и молочных продуктов.

91,8 % респондентов отрицательно относятся к курению. Доля школьников, которым не мешает табачный дым, составила 5,7 %. Подвержены влиянию вторичного табачного дыма в семье 58,0 % участников опроса. За исследуемый период наблюдается уменьшение числа респондентов, отрицательно относящихся к курению (с 97,3 % в 2016 году до 91,8 % в 2022 году).

За период 2016-2022 гг. наблюдается незначительное снижение доли младших школьников, которым родители разрешают пробовать алкогольные напитки (с 5,3 % до 3,5 %).

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» и «скорее хорошим» составила 78,1 %. Самооценка респондентами состояния здоровья в сравнении с данными мониторинга 2016 года изменилась следующим образом: незначительно уменьшилось число школьников, оценивающих свое здоровье как «хорошее» (с 82,6 % в 2016 г. до 78,1 % в 2022 г.) и увеличилось число респондентов, оценивающих состояние своего здоровья как «удовлетворительное» (с 14,1 % в 2016 г. до 15,9 % в 2022 г.)

Полученные результаты свидетельствуют о достаточно высоком уровне физической активности респондентов. Наиболее распространенными ее элементами являются регулярные пешие прогулки (85,4 %) и участие в спортивных играх (72,0 %).

Большинство респондентов соблюдают правила личной гигиены: моют руки после посещения туалета (89,0 %); перед едой (88,1 %), и после прихода с улицы (87,6 %); чистят зубы 2 раза в день (81,9 %); ежедневно принимают душ, ванну (71,4 %).

За период 2016-2022 гг. сформировались определенные тенденции в соблюдении правил режима дня: увеличилось число опрошенных, соблюдающих режим сна (с 44,9 % в 2016 г. до 49,9 % в 2022 г.) и отдыхающих после занятий в школе (с 68,0 % в 2016 г. до 71,5 % в 2022 г.); незначительно увеличилось число респондентов, находящихся за компьютером не более 2-х часов в день (с 41,3 % в 2016 г. до 42,9 % в 2022 г.); увеличилось число опрошенных, просматривающих телевизор не более 2-х часов в день (с 41,7 % в 2016 г. до 49,3 % в 2022 г.); несколько увеличилось (с 8,1 % в 2016 г. до 10,8 % в 2022 г.) число тех, кто не соблюдает режим дня.

Согласно результатам социологического опроса, большинство респондентов соблюдает такие правила и режим питания как: ежедневный завтрак (77,5 %); неспешный прием пищи (66,9 %); избегание переедания (64,1 %). Продолжает сохраняться положительная динамика в соблюдении правил питания старшеклассниками: снизилась доля школьников, которые питаются, как придется.

Несмотря на то, что у детей и подростков в ежедневном рационе должны присутствовать молочные продукты, их получают не все респонденты. С 2016 по 2022 гг. ежедневное употребление молока сократилось на 6,2 %, кисломолочных продуктов на 12,2 %. Определенное беспокойство вызывает ежедневное употребление овощей и фруктов в недостаточном количестве. Только половина респондентов каждый день включает их в свой рацион питания. Также

это касается употребления в пищу мяса и птицы (43,7 %), рыбы и морепродуктов (10,6 %).

Увеличилось ежедневное употребление сладких газированных напитков (с 4,4 % в 2016 г. до 9,2 % в 2022 г.); фаст-фуда и снеков (с 2,2 % в 2016 г. до 5,9 % в 2022 г.); сладостей (с 16,7 % в 2016 г. до 22,8 % в 2022 г.).

Доля школьников, которые курят постоянно, составляет 0,2 % от общего количества опрошенных, курят иногда – 1,7 %. Чаще всего старшеклассники выкуривают свою первую сигарету в 12-14 лет. В динамике 2016-2022 гг. число курящих старшеклассников колеблется в пределах двух процентов от общего числа опрошенных.

В 2022 г., по сравнению с данными 2016 г., на 6,4 % снизилось число старшеклассников, которые хотя бы иногда употребляли алкоголь. Данный показатель в 2016 г. составлял 15,6 %. Осознают, что употребление спиртных и энергетических напитков вредит здоровью, 89,9 % и 71,1 % опрошенных соответственно.

Полученные данные о психологическом климате в семье, позволяют сделать следующие выводы: у респондентов наблюдается высокий уровень удовлетворенности психологическим климатом в семье. Опрошенные старшеклассники отметили уважительное отношение членов семьи друг к другу (86,5 %); оказываемую поддержку и заботу в трудных жизненных ситуациях (83,4 %). Родители интересуются проблемами детей (77,4 %); дети помогают родителям по дому (78,4 %). Значительная часть родителей обучает детей правилам безопасности (72,4 %), проводит беседы о вреде курения и алкоголя (62,6 %). Также родители и дети совместно посещают спортивные и культурные мероприятия (38,4 %).