

ГУ «ГРОДНЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ,
ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

Отдел общественного здоровья

МОЁ ЗДОРОВЬЕ

Аналитическая записка

по результатам социологического опроса учащихся старших и младших классов средних школ и гимназий Гродненской области

Материал подготовила
социолог отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ
Высоцкая Марина Иосифовна

Гродно 2015

Социологический опрос учащихся младших и старших классов средних школ и гимназий г. Гродно и Гродненской области на тему «Мое здоровье» проведен с 02 по 20 марта 2015 года. Методом анонимного анкетирования случайной выборочной совокупности опрошено 668 младших и 670 старших школьников Гродненщины. Всего в социологическом опросе приняли участие 1338 человек.

I. Результаты опроса школьников младших классов.

Ученики младших классов достаточно высоко оценили состояние своего здоровья. При ответе на вопрос «Считаешь ли ты себя здоровым человеком?» 13,2 % юных респондентов указали, что никогда не болеют. В свою очередь 77,5 % выбрали вариант ответа «да, но я иногда болею». Признали себя недостаточно здоровыми и часто болеющими 9,3 % ребят.

Сведения по данному вопросу в разрезе места проведения анкетирования отражены на рисунке 1.

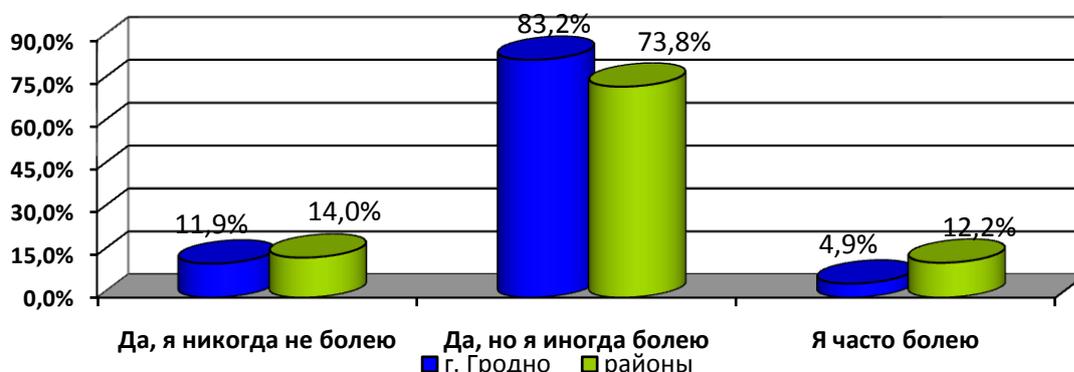


Рис. 1 – Ответы респондентов на вопрос: «Считаешь ли ты себя здоровым человеком?» в разрезе места проведения опроса (в % к числу опрошенных)

Согласно результатам социологического опроса более 70,0 % юных респондентов из г. Гродно и Гродненской области соблюдают следующие правила личной гигиены: всегда моют руки после посещения туалета (80,7 %), когда приходят с улицы (79,8 %), перед едой (72,6 %), чистят зубы 2 раза в день (71,1 %). Около половины опрошенных школьников ежедневно принимают душ, ванну (47,6 %).

Чаще всего школьники младших классов придерживаются следующих правил и режима питания: ежедневный завтрак, обед и ужин (79,0 %), ежедневный завтрак (73,7 %), неторопливый прием пищи и тщательное пережевывание пищи (63,6 %). Стараются не переесть 38,8 % респондентов. Обобщение данных показало, что 4,9 % опрошенных учеников младших классов питается, как придется (в 2014 году – 12,3 %).

Рациональное питание является одним из важнейших факторов формирования здоровья детей, повышения их работоспособности, выносливости и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Как показывают результаты анкетирования, только у 40,7% учащихся младших классов регулярно в рационе присутствует рыба. Вместе с тем, 46,6% опрошенных младших школьников на своем обеденном столе могут встретить колбасу и сосиски. В рационе питания все реже встречаются каши

(53,9%): в 2012 году 75,2% учеников младших классов указали, что кушают ее ежедневно или несколько раз в неделю, в 2013 – 56,9%, в 2014 – 60,6%.

На рисунке 2 отражены гастрономические предпочтения учеников младших классов.

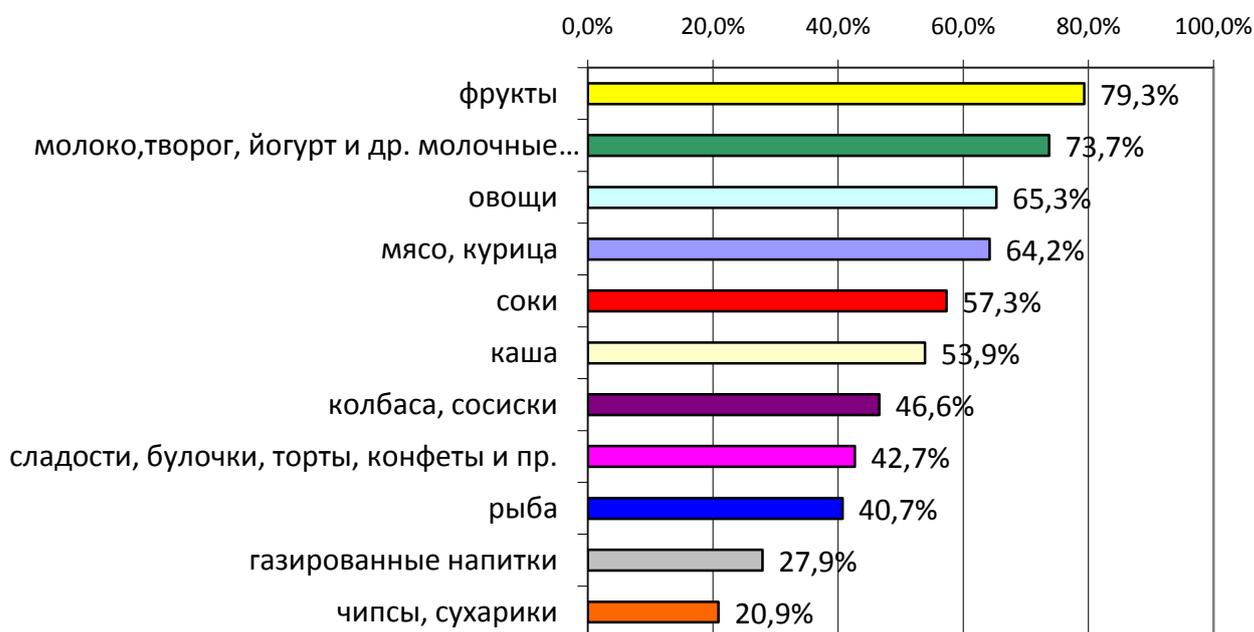


Рис. 2 – Ответы респондентов на вопрос: «Что ты кушаешь каждый день или несколько раз в неделю?» (в % к числу опрошенных)

В таблице 1 представлена информация о том, как изменились вкусовые предпочтения младших школьников в сравнении с прошлыми годами.

Таблица 1 – Ответы респондентов на вопрос: «Что ты кушаешь каждый день или несколько раз в неделю?» (данные за 2012 – 2015 гг. в % к числу опрошенных)¹

	2012 г.	2013 г.	2014 г.	2015 г.
молоко, творог, йогурт и др. молочные продукты	85,9%	73,3%	78,7%	73,7%
мясо, курицу	81,8%	60,1%	70,1%	64,2%
рыбу	52,8%	39,1%	42,2%	40,7%
колбасу, сосиски	82,7%	49,8%	58,9%	46,6%
фрукты, ягоды	79,9%	82,7%	89,8%	79,3%
овощи	86,8%	61,7%	64,6%	65,3%
кашу	75,2%	56,9%	60,6%	53,9%
сладости, булочки, торты, конфеты и т.д.	80,4%	40,3%	53,0%	42,7%
соки	-	57,2%	67,2%	57,3%
газированные напитки	-	23,3%	30,9%	27,9%
чипсы, сухарики	-	24,3%	28,2%	20,9%

¹ Наличие знака «-» (прочерк) в таблице говорит об отсутствии в вопросном листе соответствующего варианта ответа в исследуемом периоде.

Как и все школьники, ученики младших классов подвержены влиянию стрессовых факторов. При ответе на вопрос «Бывает ли у тебя плохое настроение?» 14,0% респондентов ответили, что бывает и при этом часто. Большинство опрошенных (73,5%) выбрали вариант ответа «да, иногда». Смогли похвастаться хорошим настроением и отсутствием стрессовых ситуаций 12,4% респондентов.

Результаты проведенного опроса показали, что число младших школьников, часто испытывающих чувство напряженности и стресса, уменьшилось с 17,3% в 2014 году до 13,9% в 2015 году. Значительно увеличилось число респондентов, никогда не имеющих плохого настроения (с 7,7% в 2014 году до 12,4% в 2015 году).

Чаще всего юных учеников расстраивают плохие отметки в школе (61,7%), ссоры с друзьями (54,0%), а также то, что их ругают родители (37,6%) и учителя (23,1%).

Как показали результаты опроса, 91,5% юных школьников отрицательно относятся к курению. Части ребят (7,5%) не мешает табачный дым и им все равно, есть ли среди них курящие люди. Нельзя не обратить внимание на следующие факты: уже в таком раннем возрасте 0,9% опрошенных положительно относятся к курению и высказываются о том, что когда они вырастут, тоже будут курить.

В семьях опрошенных курят: папа (38,3%), мама (8,7%), бабушка (бабушка) (15,7%), брат (сестра) (7,2%). При этом 44,9% учеников младших классов указали, что никто из членов их семьи не курит.

Обобщение мнения участников анкетирования показало, что почти каждому десятому из них (10,2%) родители сами разрешают пробовать пиво, вино или шампанское. Выбрали отрицательный вариант ответа 87,9% респондентов.

Ребята достаточно активны в вопросах проведения своего досуга. Так, 69,3% респондентов свое свободное время проводят, играя на улице. Примерно 1/3 опрошенных играет в подвижные игры (32,6%), занимается в спортивных секциях (30,7%) и разнообразных кружках (33,2%). В свою очередь, 33,7% респондентов проводит свое свободное время за чтением. При наличии свободного времени стараются отдохнуть и поспать 23,7% опрошенных. Вместе с тем, 32,3% школьников младших классов засиживаются за компьютером, 34,9% – у телевизора.

Большинство респондентов (61,8%) навещают бабушку, дедушку (других родственников). Выезжают с родителями на отдых 48,2%. Почти столько же (54,6%) ездят в деревню, на дачу. Каждый третий опрошенный школьник (35,9%) проводит летние каникулы в лагере, санатории. Почти каждый пятый ученик младших классов (21,8%) проводит свои летние каникулы, находясь дома.

Резюмированные ответы респондентов 7-11 лет на один из главных вопросов анкеты говорят о том, что для того чтобы вести здоровый образ жизни необходимо:

- ✓ кушать полезные продукты (83,1%);
- ✓ соблюдать правила личной гигиены (73,8%);
- ✓ соблюдать режим дня (73,2%);
- ✓ не курить (67,9%);
- ✓ не расстраиваться по пустякам (47,0%);
- ✓ больше отдыхать (48,8%).

II. Результаты опроса школьников старших классов.

В социологическом опросе приняли участие 51,2% юношей и 48,8% девушек в возрасте 11 лет – 1,5%, 12 лет – 7,9%, 13 лет – 3,9%, 14 лет – 11,6%, 15 лет – 31,8%, 16 лет – 29,4%, 17 лет – 13,9%.

Проведенный анализ результатов показал, что респонденты достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья 84,1% по сумме ответов опрошенных в вариантах «Совершенно удовлетворен(а)» и «Удовлетворен(а)». Отметим, что самооценка старшеклассниками здоровья (в сравнении с данными мониторинга минувшего года) сохранилась в пределах указанного значения.

По результатам опроса, практически каждый седьмой ученик старших классов (15,2%) не соблюдает режим дня. В 2014 г. таких школьников – около 20%. Большинство респондентов придерживаются следующих правил режима дня:

- ✓ отдых после занятий в школе – 55,2% (в 2014 г. – 56,6%);
- ✓ сон не менее 7 часов в сутки – 46,6% (в 2014 г. – 51,9%);
- ✓ отход ко сну и подъем в одно и то же время – 44,6% (в 2014 г. – 37,1%);
- ✓ просмотр телевизора не более 2-х часов в день – 30,6% (в 2014 г. – 33,2%);
- ✓ нахождение за компьютером не более 2-х часов в день – 23,3% (в 2014 г. – 26,5%).

Сравнивая полученные результаты можно говорить о том, что наблюдается некоторое снижение самосохранительного поведения учеников старшей школы.

В целях соблюдения личной гигиены участники анкетирования чистят зубы не менее 2-х раз в день, всегда моют руки перед едой (по 76,6%) и после прихода с улицы (71,8%), всегда моют руки после посещения туалета (70,9%), ежедневно принимают душ, ванну (64,6%).

Обобщение результатов опроса показало, что не все школьники в одинаковой мере придерживаются правил режима питания. Как и прежде, большинство опрошенных (71,2%) ежедневно завтракают. Стараются не переедать 46,0% респондентов. Немногим более 40% старшеклассников стараются кушать не спеша, хорошо пережевывая пищу. Принимают пищу в одно и то же время 3-4 раза в день 36,7%. Практически каждый третий школьник (30,3%) не перекусывает «на лету». Важно заметить, что 13,3% учеников старших классов питаются как придется, не обращая внимания на правила и принципы приема пищи (в 2014 г. число таких опрошенных достигло 21,8%).

Обобщение мнений учеников старших классов Гродненской области показало, что наиболее предпочтительными продуктами питания являются мясо, птица (81,8%), молоко и молочные продукты (69,4%). Стараются кушать каждый день или несколько раз в неделю фрукты 71,0% и овощи 66,4% участников соцопроса. В рационе питания более чем у половины респондентов присутствуют колбасные (52,8%) и кондитерские (56,6%) изделия. Каждый четвертый ученик старших классов отметил, что достаточно часто пьет газированные напитки, а каждый пятый кушает чипсы, сухарики.

Часто испытывают чувство напряженности, стресса 8,1% респондентов. Большинство опрошенных (61,6%) отметили, что иногда пребывают в стрессовом состоянии. В свою очередь 30,3% учеников старших классов указали, что никогда не испытывают на себе воздействие стрессовых факторов.

Чаще всего школьники расстраиваются из-за²:

- ссор с друзьями, одноклассниками – 42,4%;
- плохих отметок в школе – 41,5%;
- взаимоотношений в семье, ссор с родителями – 22,3%;
- взаимоотношений с учителями – 19,3%;
- другое: «Усталости, переутомления» (4,7%); «Большой нагрузки, подготовки к экзаменам» (2,1%); «Неудачи в делах» (1,1%) и «Сплетен» (0,4%).

Для того чтобы снять напряжение, старшеклассники слушают музыку (74,9%), прогуливаются на свежем воздухе (49,9%), общаются (47,3%), спят (39,4%), занимаются физическими упражнениями (22,5%), смотрят телевизор (24,0%), а также читают (20,3%). Проводят время за компьютером 1,9%, «заедают» стресс 0,4% и пишут дневник 0,2% участников опроса⁵.

Анализ мнений респондентов показал, что с различной частотой курят 11,1% старшеклассников (из них: курят постоянно – 4,8%, курят иногда – 6,3%). Ранее курили (пробовали курить), но сейчас бросили и не курят – 19,8%. В свою очередь, вообще никогда не пробовали курить 69,1% опрошенных.

По результатам анкетирования большинство опрошенных во время своих летних каникул навещают дедушку, бабушку (других родственников) (51,2%). Около половины учеников старших классов проводят свои летние каникулы в деревне, на даче (47,3%). Не многим более 30% респондентов выезжает с родителями на отдых за границу либо вовсе остаются дома. 29,0% школьников ездят в лагерь, санаторий. Участникам опроса была представлена возможность указать свой вариант проведения летних каникул. Так, 2,4% указали вариант «Встречаюсь с друзьями, гуляю на свежем воздухе», 1,2% «Посещаю тренировку». По 0,7% респондентов отметили

² На данный вопрос отвечали те респонденты выбравшие варианты ответа «Часто» и «Иногда» в вопросе «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?» (467 чел.). При расчете процентного показателя примем их за 100%.

варианты «Подрабатываю», «Работаю за компьютером». Вариант ответа «Выезжаю на отдых за границу» отметили 0,1%. Не дали ответ на вопрос 0,3% респондентов.

Что касается форм проведения ежедневного досуга, то они выглядят следующим образом:

- ✓ общение с друзьями – 71,3%;
- ✓ совершение прогулок – 58,8%;
- ✓ работа за компьютером – 53,1%;
- ✓ занятие спортом – 48,4%;
- ✓ нахождение дома, помощь родителям – 48,4%;
- ✓ сон, отдых – 45,1%;
- ✓ чтение – 35,1%;
- ✓ просмотр телевизора – 34,6%;
- ✓ посещение бассейна, тренажерного зала – 29,1%;
- ✓ занятие в кружках – 21,3%;
- ✓ другое: «Реализация себя в хобби» – 1,5%, «Танцы, катание на роликах, бег» и «Уход за домашними животными» – по 0,7%, «Выполнение домашнего задания, занятия с репетитором» и «Прослушивание музыки» – по 0,6%. Не пояснили свой ответ 0,9% респондентов.

Ученики старших классов, высказали свое мнение о том, что для них является самым главным в жизни (рисунок 3).

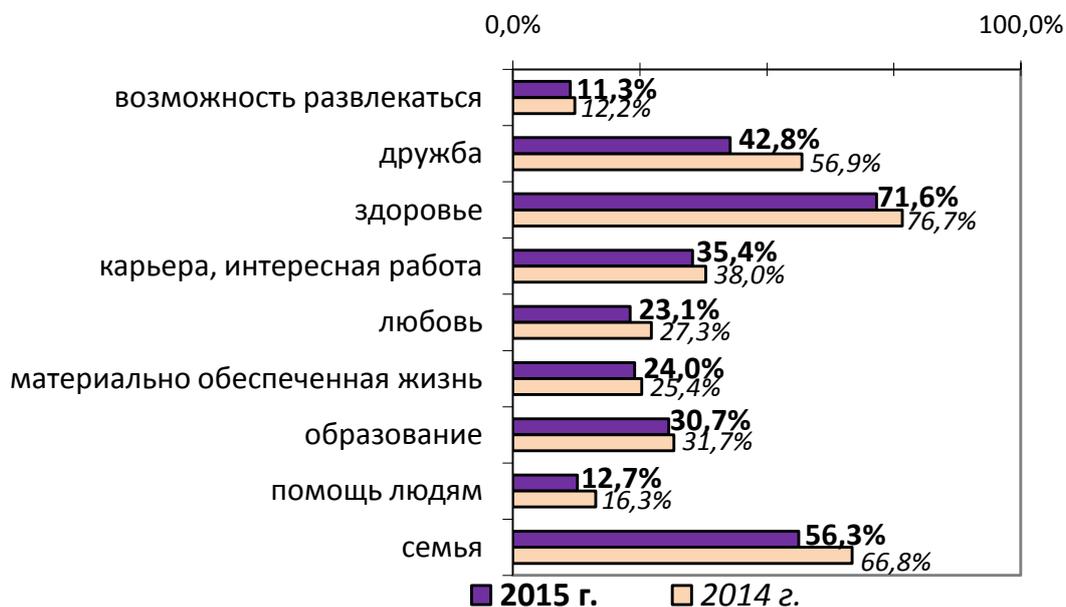


Рис. 3 – Ответы респондентов на вопрос: «Скажите, что для Вас является самым главным в жизни?» (в % к числу опрошенных, данные за 2014 и 2015 гг.)

Из рисунка видно, что тройка наиболее значимых жизненных ценностей старшеклассников выглядит следующим образом: здоровье (71,6%), семья (56,3%) и дружба (42,8%). Примечательно, что данные приоритеты респондентов остаются неизменными.

Участникам социологического опроса также было предложено указать наиболее предпочитаемые источники информации о сохранении и укреплении здоровья: Интернет (58,2%), медицинские работники (43,6%),

родители (43,4%), телевизионные передачи (31,3%), преподаватели в школе (29,9%), статьи в журналах, газетах (27,6%), друзья, знакомые (25,2%).

Подводя итог всему мониторинговому социологическому опросу школьников младших и старших классов, можно отметить, что ученики начальной и старшей школы достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья. Тем не менее, работу по формированию здорового образа жизни среди школьников необходимо продолжать и обратить внимание, прежде всего на следующие выводы и положения, полученные в ходе социологического опроса:

1. Опрошенные школьники старших и младших классов Гродненщины достаточно активны в проведении своего досуга. Так, 69,3% младших школьников проводят свое свободное время, играя на улице. Увеличилось количество младших школьников, занимающихся в спортивных секциях: с 22,6% в 2014 году до 30,7% в 2015 году. Что касается учеников старших классов, то на 3,2% (по сравнению с результатами опроса 2014 г.) выросло число школьников, занимающихся спортом, и составило 48,4%. Посещать бассейн, тренажерный зал стал каждый четвертый опрошенный ученик старших классов, в 2014 г. это делал каждый пятый старшеклассник.

2. Результаты проведенного исследования показали, что часто пребывают в состоянии стресса 8,1% старшеклассников и 13,9% учащихся младших классов. Заметим, что наблюдается уменьшение числа лиц, часто пребывающих в состоянии стресса как по группе старшеклассников (в 2014 г. 14,1%), так и по учащимся младших классов (в 2014 г. – 17,3%).

3. Принимая во внимание высокую значимость фактора питания, следует отметить недостаточное употребление респондентами рыбы и чрезмерное увлечение колбасными и кондитерскими изделиями. При этом число учащихся, не организованных в вопросах питания (т.е. питающихся как придется) по группе младших школьников составило 4,9%, а по группе старших классов – 13,3%.

4. Говоря о курении, отметим, что с различной частотой курят 11,1% опрошенных старшеклассников.

5. Самым содержательным источником информации о здоровье для учащихся выступают Интернет (58,2%), медработники (43,6%), родители (43,4%).

Примечательно, что школьники отметили родителей, как один из наиболее приоритетных источников информации о сохранении и укреплении здоровья. Для подростков важно, чтобы родители в полном объеме владели информацией о рисках для здоровья и мерах противодействия им. Ведь основы отрицательного отношения к вредным привычкам, позитивного отношения к своему здоровью закладываются в первую очередь в семье. К слову, в семьях опрошенных младших школьников есть курящие отцы (38,3%), матери (8,7%), дедушки и бабушки (15,7%), братья и сестры (7,2%). Обработка данных показала, что свободными от табачного дыма являются 44,9% семей младших школьников.