

**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»

Социолог отдела общественного
здоровья Гродненского областного
ЦГЭОЗ
Зданович Виктор Викторович

2016

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.....	4
1.5.	Характеристика выборочной совокупности.....	4
2.	ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ	
2.1.	Самооценка состояния здоровья.....	8
2.2.	Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности	10
2.3.	Соблюдение правил и принципов рационального питания.....	17
2.4.	Стресс, способы противостояния стрессам.....	21
2.5.	Отношение к вредным привычкам.....	24
3.	ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ	
3.1.	Самооценка состояния здоровья.....	27
3.2.	Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности.....	31
3.3.	Соблюдение правил и принципов рационального питания.....	47
3.4.	Стресс, способы противостояния стрессам.....	56
3.5.	Отношение к вредным привычкам.....	61
3.6.	Источники информации о здоровье.....	70
	ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ ПО ОПРОСУ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ (1-4 КЛАССЫ).....	73
	ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ ПО ОПРОСУ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ (5-11 КЛАССЫ).....	75

1. ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Актуальность исследования

Актуальность проблемы сохранения здоровья человека в детском возрасте связана с тем, что именно в этом периоде формируются основы здоровья человека. Еще большее значение охране здоровья детей придает тот факт, что человек на протяжении всей жизни реализует потенциал здоровья, интеллекта, физической и творческой дееспособности, который был заложен и сформирован в раннем возрасте. Таким образом, уровень здоровья детей определяет здоровье всей нации, качество жизни всего населения. Те качественные характеристики, которые получены в детском возрасте, формируют уровень благосостояния, экономического, духовного и культурного развития общества.

В Гродненской области социологические исследования учащихся средних учебных заведений проводятся на ежегодной основе с охватом всех районов области.

1.2. Объект и предмет исследования

Объект исследования – учащиеся средних школ и гимназий Гродненской области.

Предмет исследования – поведенческие факторы риска.

1.3. Цели и задачи исследования

Цель исследования – изучение распространенности поведенческих факторов риска (ПФР) у учащихся средних школ и гимназий 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 вредных привычек среди учащихся.

5. Изучение структуры интересов учащихся.

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 вариантов ответов. Анкета для учащихся средних и старших классов (с 5 по 11) содержит 26 вопросов (из них 3 относятся к паспортной части) и 199 вариантов ответов. Предложенные анкеты содержат вопросы, которые должны быть включены в анкеты при каждом мониторинговом исследовании с целью оценки поведенческих факторов риска школьников.

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:

В Волковысском, Лидском, Слонимском, Новогрудском, Щучинском, Сморгонском районах выбраны по 3 школы: 2 городские (опрошены по 3 ученика в каждом классе с 1 по 11) и 1 сельская (опрошены по 2 респондента в каждом классе с 1 по 11).

В Берестовицком, Вороновском, Дятловском, Зельвенском, Ивьевском, Мостовском, Островецком, Ошмянском, Свислочском районах выбраны по 2 школы: 1 городская (опрошены по 3 ученика в каждом классе с 1 по 11) и 1 сельская (опрошены по 1 респонденту в каждом классе с 1 по 11).

В Гродненском районе выбираются 3 школы в сельских населенных пунктах и в г. Гродно 9 школ (в каждой школе опрашивались по 3 ученика в каждом классе с 1 по 11).

На третьей ступени построения выборки происходил отбор классов, в которых проводился опрос. Учащиеся выбирались методом случайного отбора.

Таким образом, выборка составила 1320 единиц (таблица 1.5.1).

Таблица 1.5.1 – Описание выборочной совокупности

Район	Школа	Итого
Берестовицкий	Большеберестовицкая СШ	33
	Малоберестовицкая СШ	11
Волковысский	Волковысская СШ №3	33
	Волковысская СШ №5	33
	Изобелинская СШ	22
Вороновский	Беняконская СШ	11
	Вороновская СШ	33
Гродненский	Вертелишковская СШ	33
	Озерская СШ	33
	Путришская СШ	33
г. Гродно	Гродненская гимназия №5	33
	Гродненская гимназия №6	33
	Гродненская СШ №13	33
	Гродненская СШ №15	33
	Гродненская СШ №2	33
	Гродненская СШ №27	33
	Гродненская СШ №28	33
	Гродненская СШ №31	33
	Гродненская СШ №34	33
Дятловский	Дятловская СШ №1	33
	Крутиловичская СШ	11
Зельвенский	Голынковская СШ	11
	Зельвенская СШ №2	33
Ивьевский	Ивьевская СШ	33
	Липнишковская СШ	11
Лидский	Едковская СШ	22
	Лидская СШ №1	33
	Лидская СШ №4	33
Мостовский	Мостовская СШ №5	33
	Правомостовская СШ	11
Новогрудский	Новогрудская гимназия №1	33
	Новогрудская СШ №1	33
	Щорсовская СШ	22
Островецкий	Гудогайская СШ	11
	Островецкая СШ №2	33
Ошмянский	Новоселковская СШ	11

	Ошмянская СШ №1	33
Свислочский	Дворчанская СШ	11
	Свислочская СШ №3	33
Слонимский	Жировичская СШ	11
	Слонимская гимназия №1	33
	Слонимская СШ №8	33
Сморгоньский	Сморгоньская СШ №1	33
	Сморгоньская СШ №3	33
	Сольская СШ	22
Щучинский	Лещанковская СШ	22
	Щучинская СШ №1	33
	Щучинская СШ №3	33

По результатам исследования в выборку попали респонденты со следующими социально-демографическими характеристиками:
по полу: 56,2 % - женский, 43,8 % - мужской (таблица 1.5.2);

Таблица 1.5.2 – Распределение респондентов по полу

	Младшие классы		Старшие классы		Итого	
	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%
Мужской	220	45,8	359	42,7	579	43,9
Женский	260	54,2	481	57,3	741	56,1
Итого	480	100,0	840	100,0	1320	100,0

распределение респондентов по возрасту показано в таблице 1.5.3.
В каждом классе (с 1 по 11) было опрошено по 120 учащихся;

Таблица 1.5.3 - Распределение респондентов по возрасту

Возраст, лет	Абс. число	%
6	41	3,1
7	119	9
8	130	9,9
9	116	8,8
10	111	8,4
11	119	9
12	145	11
13	109	8,3
14	114	8,6
15	136	10,3

16	116	8,8
17	63	4,8
18	1	0,0
Итого	1320	100

по месту проведения опроса: число респондентов в г. Гродно составило 30 %, в районах Гродненской области – 70 % (таблица 1.5.4);

Таблица 1.5.4 - Распределение респондентов по региону проживания

	Младшие классы		Старшие классы		Итого	
	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%
Гродно	144	30,0	252	30,0	396	30
Гродненская область	336	70,0	588	70,0	924	70
Итого	480	100,0	840	100,0	1320	100,0

по месту проведения опроса: городские школы – 75 %, сельские школы – 25 % (Таблица 1.5.5).

Таблица 1.5.5 - Распределение респондентов по региону проживания

	Младшие классы		Старшие классы		Итого	
	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%
Городская школа	360	75,0	630	75,0	990	75
Сельская школа	120	25,0	210	25,0	330	25
Итого	480	100,0	840	100,0	1320	100,0

2. ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

2.1. Самооценка состояния здоровья

В социологических исследованиях состояние здоровья рассматривается, как правило, в терминах самооценок и удовлетворенности.

Ученики младших классов достаточно высоко оценили состояние своего здоровья. При ответе на вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?» 10,2 % респондентов указали: «Да, я никогда не болею». В свою очередь 84,9 % опрошенных выбрали вариант ответа «Да, но я иногда болею». Признали себя недостаточно здоровыми 4,6 % учащихся (рис. 2.1.1).

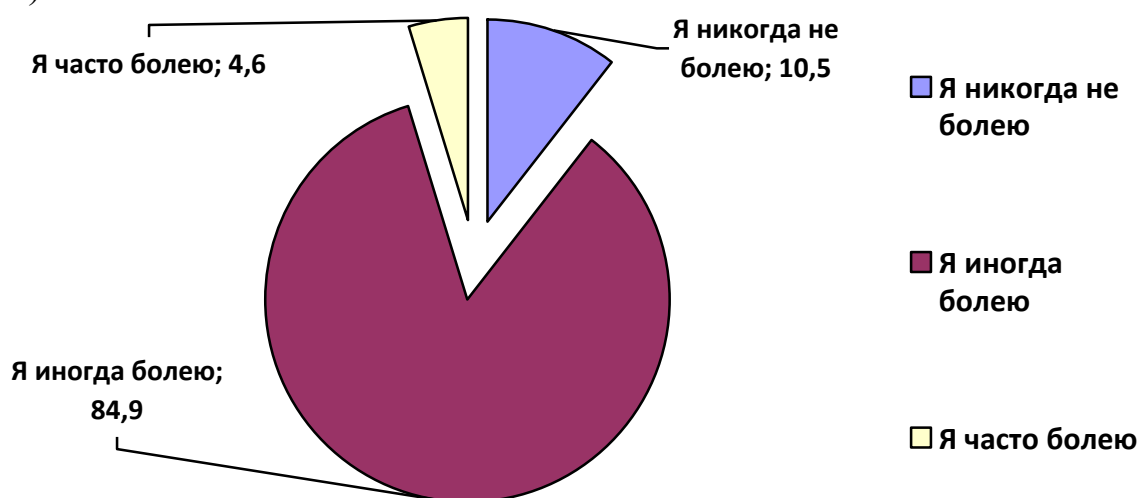


Рисунок 2.1.1 – «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?» (в % к числу опрошенных)

Данные, приведенные в таблице 2.1.1, отражает динамику самооценок состояния здоровья за период 2014-2016 гг. Доля позитивных оценок здоровья в 2,3 раза превысила долю негативных.

Таблица 2.1.1 – «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?» в 2014-2016 гг. (в % к числу опрошенных)

	2014	2015	2016
Да, я никогда не болею	12	13,2	10,5
Да, но я иногда болею	79	77,5	84,9
Я часто болею	9	9,3	4,6

В процессе социологического исследования выявлены следующие факторы, влияющие на оценку состояния здоровья:

пол респондента. Респонденты мужского пола оценивают состояние своего здоровье выше (таблица 2.1.2);

Таблица 2.1.2 – Влияние пола респондента на оценку состояния здоровья (в % к числу опрошенных, по полу)

	Пол		Итого
	Мужской	Женский	
Да, я никогда не болею	14,1	7,4	10,5
Да, но я иногда болею	81,8	87,5	84,9
Я часто болею	4,1	5,1	4,6

место проживания респондента. Учащиеся городских школ в 3 раза чаще, чем учащиеся сельских школ, отмечают, что никогда не болеют (таблица 2.1.3). Школьники из г. Гродно оценивают состояние здоровья выше, чем школьники из районов области;

Таблица 2.1.3 - «Вы оцениваете состояние своего здоровья, как:» (в % к числу опрошенных, по месту проведения опроса)

	Городская школа	Сельская школа	Гродно	Районы области	Итого
Да, я никогда не болею	12,6	4,2	15,3	8,4	10,5
Да, но я иногда болею	82,6	91,7	79,9	87,1	84,9
Я часто болею	4,8	4,2	4,9	4,5	4,6

возраст респондента. Учащиеся 4 классов оценивают состояние своего здоровья выше других: они чаще отмечают, что никогда не болеют, при этом доля тех, кто часто болеет, остается низкой. Учащиеся 3 классов, наоборот, оценивают состояние своего здоровья ниже других (таблица 2.1.4).

Таблица 2.1.4 – «Вы оцениваете состояние своего здоровья, как:» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс				Итого
	1	2	3	4	
Да, я никогда не болею	11,0%	12,6%	4,2%	14,2%	10,5%
Да, но я иногда болею	84,7%	83,2%	90,0%	81,7%	84,9%
Я часто болею	4,2%	4,2%	5,8%	4,2%	4,6%

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 здорового образа жизни школьниками младших классов. Как показал опрос, чтобы вести здоровый образ жизни, по мнению респондентов необходимо:

- есть полезные продукты (92,9%);
- соблюдать правила личной гигиены (86,8%);
- соблюдать режим дня (82,4%);
- не курить (86%);
- не расстраиваться по пустякам (59,3%);
- больше отдыхать (51,6%).

Самосохранительная активность (медицинская активность) – важный элемент здорового образа жизни. Отношение человека к своему здоровью в значительной степени зависит от ценности здоровья как такового. В рамках исследования самосохранительной активности учащихся младших классов особое внимание уделялось соблюдению личной гигиены, правил режима и питания, проведению свободного времени.

Согласно результатам опроса, абсолютное большинство респондентов соблюдают следующие правила личной гигиены: всегда моют руки после посещения туалета (84,1%), когда приходят с улицы (85,6%), перед едой (80,6%), чистят зубы 2 раза в день (77,1%). Около половины опрошенных школьников ежедневно принимают душ, ванну (50,1%). Следование правилам личной гигиены в течение 2014-2016 гг. изменялось не существенно (рис. 2.2.1).

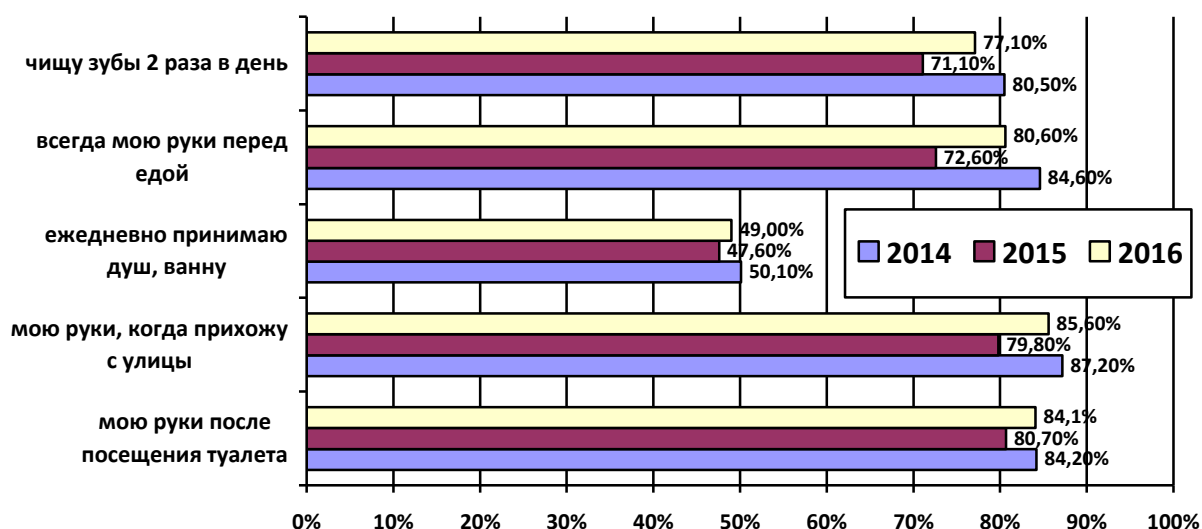


Рисунок 2.2.1 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?»
(в % к числу опрошенных, 2014-2016 гг.)

В целом девочки в большей мере следуют правилам личной гигиены, чем мальчики. Схожие показатели у учащихся городских и сельских школ, за исключением ежедневного принятия душа, ванны. (таблица 2.2.1).

Таблица 2.2.1 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?» (в % к числу опрошенных, по месту проведения опроса)

	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	Итого
Всегда мою руки после посещения туалета	81,3	85,4	84,7	82,5	84,2
Всегда мою руки, когда прихожу с улицы	88,9	84,2	86,1	84,2	85,6
Ежедневно принимаю душ, ванну	52,1	47,6	51,7	40,8	49,0
Всегда мою руки перед едой	73,6	83,6	80,0	82,5	80,6
Чищу зубы 2 раза в день	75,7	77,7	76,9	77,5	77,1

Данные о соблюдении правил личной гигиены учениками 1-4 классов представлены в таблице 2.2.1. Наиболее тщательно правила личной гигиены соблюдают учащиеся 4 классов.

Таблица 2.2.2 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?» (в % к числу опрошенных, по полу и классу)

	Класс				Пол		Итого
	1	2	3	4	Муж	Жен	
Всегда мою руки после посещения туалета	81,7	81,7	86,7	86,7	83,6	84,6	84,2
Всегда мою руки, когда прихожу с улицы	85,0	83,3	84,2	90,0	84,1	86,9	85,6
Ежедневно принимаю душ, ванну	50,8	45,0	40,8	59,2	45,5	51,9	49,0
Всегда мою руки перед едой	81,7	79,2	75,0	86,7	78,2	82,7	80,6
Чищу зубы 2 раза в день	80,0	75,8	73,3	79,2	71,8	81,5	77,1

Большинство респондентов (66,5 %) уделяют время отдыху после школы, 64 % – ложатся спать и встают в одно и то же время, 55,6 % – смотрят телевизор не более 1 часа в день. Проводят за компьютером не более 30 минут в день 46,7 % опрошенных (рис. 2.2.2). Только 4,2 % школьников признались, что не соблюдают режим дня.

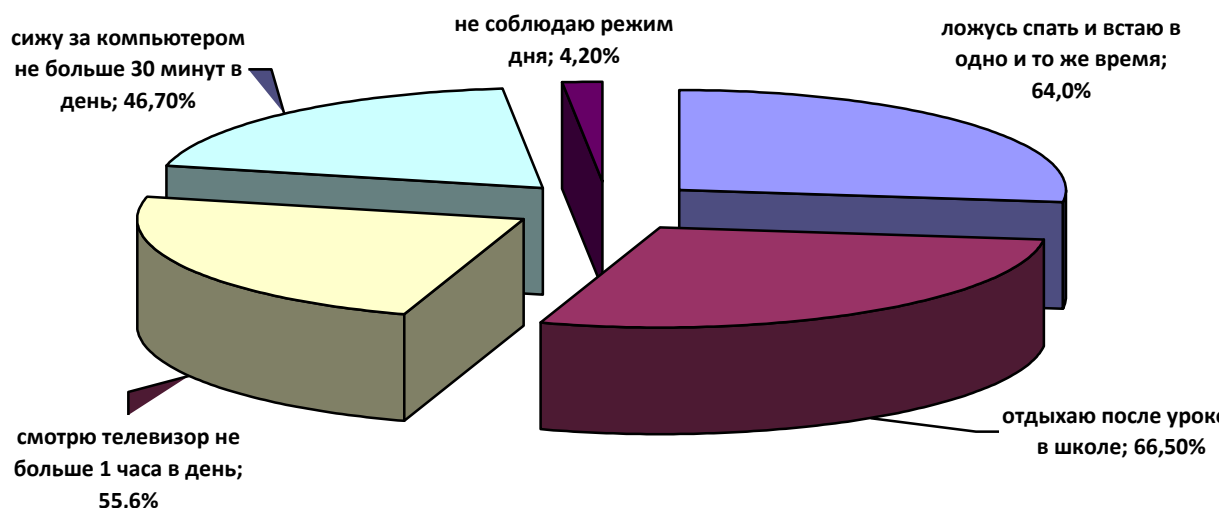


Рисунок 2.2.2 – «Какие правила режима дня Вы соблюдаете?» (в % от числа опрошенных)

Школьники из районов области значительно чаще школьников-городнцев находят время для отдыха после уроков в школе (69,3 % и 59,7 % соответственно), меньше проводят времени за компьютером и просмотром телевизора (таблица 2.2.3). Учащиеся сельских школ в большей степени, нежели учащиеся городских, придерживаются правила: «Ложусь спать и встаю в одно и то же время» (71,7 % и 61,4 % соответственно).

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

	Место проведения опроса				Итого
	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Ложусь спать и встаю в одно и то же время	64,6	63,7	61,4	71,7	64,0
Отдыхаю после уроков в школе	59,7	69,3	67,2	64,2	66,5
Смотрю телевизор не больше 1 часа в день	50,0	58,0	56,7	52,5	55,6
Сажу за компьютером не более 30 минут в день	38,9	50,0	46,1	48,3	46,7
Не соблюдаю режим дня	4,9%	3,9	3,9	5,0	4,2

В целом девочки в больше мере соблюдают правила режима дня, чем мальчики (за исключением пункта о проведении времени за компьютером не более 30 минут в день) (таблица 2.2.4).

Довольно значительно отличаются полученные данные о соблюдении правил режима дня у учащихся разных учебных классов. Учащиеся 1 классов находятся под более пристальным вниманием родителей, многие из первоклассников остаются после уроков в группах продленного дня. Возможно, с этим связано то, что среди первоклассников наиболее высокая доля тех, кто соблюдает следующие правила режима дня: отход ко сну и подъем в одно и то же время; отдых после уроков; ограничение просмотра телевизора не более 1 часа в день. Первоклассники реже других отвечают, что не соблюдают режим дня (3,3 %) (таблица 2.2.4).

Таблица 2.2.4 – «Какие правила режима дня Вы соблюдаете?» (в % к числу опрошенных, по полу и учебному классу)

	Класс				Пол		Итого
	1	2	3	4	Мужской	Женский	
Ложусь спать и встаю в одно и то же время	77,5	63,3	55,0	60,0	60,5	66,9	64,0
Отдыхаю после уроков в школе	80,0	61,7	60,8	63,3	65,0	67,7	66,5
Смотрю телевизор не больше 1 часа в день	57,5	51,7	55,8	57,5	52,3	58,5	55,6
Сажу за компьютером не более 30 минут в день	49,2	46,7	39,2	51,7	48,2	45,4	46,7
Не соблюдаю режим дня	3,3	4,2	4,2	5,0	5,9	2,7	4,2

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» (75 %), «читаю» (59,7 %), «играю в подвижные и настольные игры» (48,3 %).

Динамика изменений распределения свободного времени в 2014-2016 гг. показана на рисунке 2.2.1: растет доля тех школьников, которые играют в подвижные, настольные игры (с 32,6 % в 2015 г. до 48,3 % в 2016 г.), занимаются в спортивной секции (с 22,6 % в 2014 г. до 32,6 % в 2016 г.), занимаются в кружках по интересам (с 31,8 % в 2014 г. до 43,1 % в 2016 г.). С другой стороны, происходит снижение учащихся, которые свободное время проводят за компьютером (с 39,7 % в 2014 г. до 28,4 % в 2016 г.) (рис. 2.2.1.).

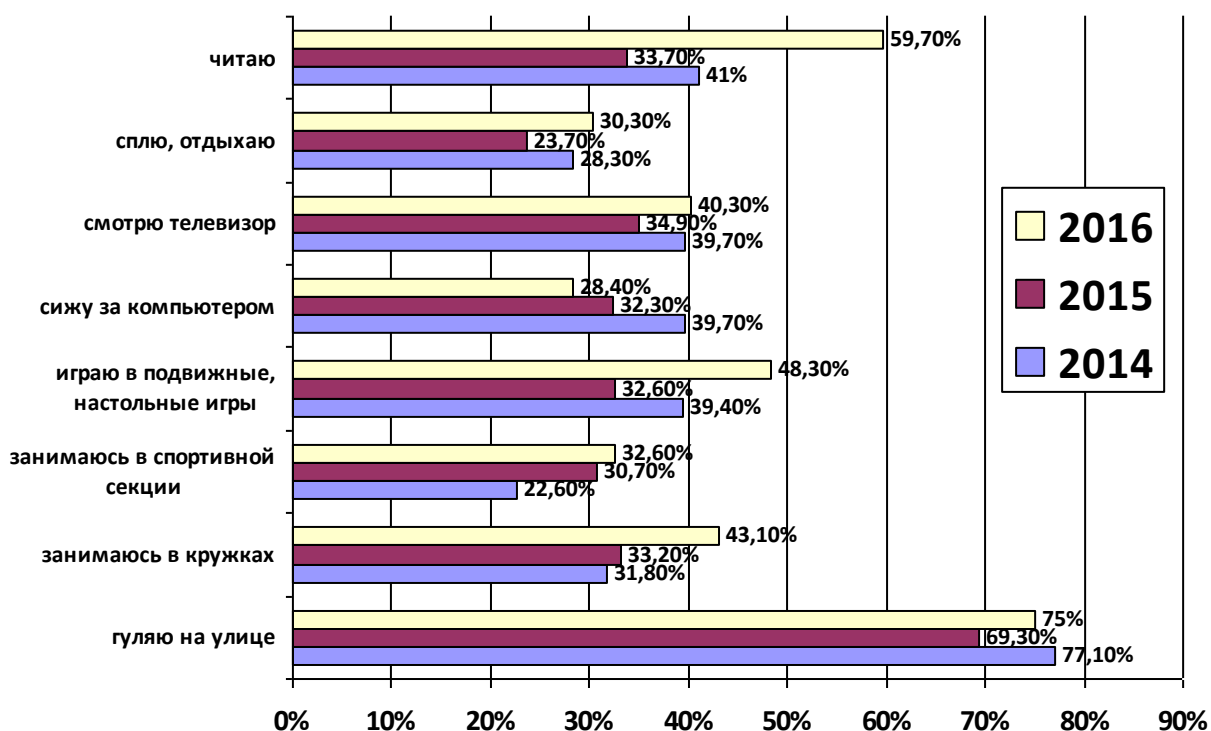


Рисунок 2.2.3 - Чем Вы занимаетесь в свободное время?»
(в % к числу опрошенных, 2014-2016 гг.)

На распределение свободного времени оказывает влияние пол респондента: мальчики чаще, чем девочки, занимаются в спортивных секциях, проводят время за компьютером, реже – занимаются в кружках по интересам, читают (таблица 2.2.5).

Таблица 2.2.5 – «Чем Вы занимаетесь в свободное время?» (в % к числу опрошенных, по полу и учебному классу)

	Пол		Класс				Итого
	Муж	Жен	1	2	3	4	
Гуляю на улице	78,3	72,2	76,5	71,7	69,2	82,5	75,0
Занимаюсь в кружках	32,7	51,7	37,8	45,0	42,7	46,7	43,1
Занимаюсь в спортивной секции	44,2	22,8	26,1	29,2	32,5	42,5	32,6
Играю в подвижные, настольные игры	50,2	46,7	55,5	48,3	45,3	44,2	48,3
Сижу за компьютером	35,0	22,8	25,2	29,2	34,2	25,0	28,4
Смотрю телевизор	42,4	38,6	52,1	38,3	32,5	38,3	40,3
Сплю, отдыхаю	30,4	30,1	37,8	29,2	27,4	26,7	30,3
Читаю	52,1	66,0	63,0	60,8	55,6	59,2	59,7

Учащиеся городских школ, в сравнении с учащимися сельских школ, чаще занимаются в спортивных секциях, смотрят телевизор, реже играют на улице, занимаются в кружках, читают (таблица 2.2.6).

Таблица 2.2.6 – «Чем Вы занимаетесь в свободное время?» (в % к числу опрошенных, по месту учебы)

	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	Итого
Гуляю на улице	67,1	78,4	73,2	80,5	75,0
Занимаюсь в кружках	35,7	46,2	41,1	49,2	43,1
Занимаюсь в спортивной секции	42,7	28,2	34,1	28,0	32,6
Играю в подвижные, настольные игры	42,7	50,8	48,6	47,5	48,3
Сижу за компьютером	21,7	31,2	27,9	29,7	28,4
Смотрю телевизор	35,0	42,6	42,2	34,7	40,3
Сплю, отдыхаю	26,6	31,8	31,3	27,1	30,3
Читаю	54,5	61,9	56,4	69,5	59,7

Большинство школьников младших классов проводят свои летние каникулы, навещая дедушку, бабушку (других родственников), при этом происходит поступательное увеличение данного показателя (с 56,5 % в 2014 г. до 77,7 % в 2016 г.). Динамика изменений за 2014-2016 гг. отображена на рисунке 2.2.4.

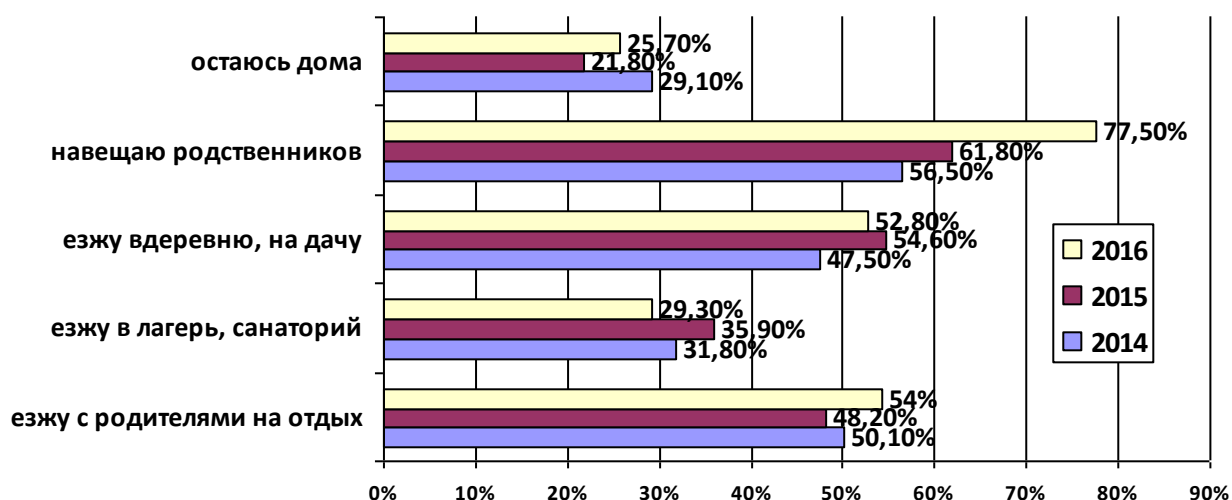


Рисунок 2.2.4 – «Как Вы проводите свои летние каникулы?»
(в % к числу опрошенных, 2014-2016 гг.)

Полученные данные говорят о том, что пол респондента не оказывает значительного влияния на распределение ответов на вопрос: «Как Вы используете свои каникулы?». Учащиеся городских школ чаще учащихся сельских школ ездят с родителями на отдых, реже остаются дома (таблица 2.2.6).

Таблица 2.2.6 - «Как Вы проводите свои летние каникулы?» (в % к числу опрошенных, по месту учебы)

	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	Итого
Езжу с родителями на отдых	58,5	52,6	57,0	46,2	54,3
Езжу в лагерь, санаторий	26,8	30,3	28,4	31,9	29,3
Езжу в деревню, на дачу	61,3	49,2	58,4	36,1	52,8
Навещаю бабушку, дедушку	71,1	80,2	77,2	78,2	77,5
Остаюсь дома	22,5	27,0	23,3	32,8	25,7

С увеличением возраста респонденты на летних каникулах реже остаются дома, чаще ездят в лагерь, санаторий. С возрастом увеличивается доля респондентов, которая проводит каникулы в оздоровительных лагерях и санаториях (таблица 2.2.7).

Таблица 2.2.7 - «Как Вы проводите свои летние каникулы?» (в % к числу опрошенных, по полу и учебному классу)

	Класс				Пол		Итого
	1	2	3	4	Мужской	Женский	
Езжу с родителями на отдых	52,5	48,3	51,3	65,0	56,0	52,9	54,3

Езжу в лагерь, санаторий	22,9	26,3	29,4	38,3	27,5	30,7	29,3
Езжу в деревню, на дачу	52,5	50,0	53,8	55,0	51,8	53,7	52,8
Навещаю бабушку, дедушку	75,4	77,1	73,9	83,3	75,7	79,0	77,5
Остаюсь дома	31,4	27,1	25,2	19,2	27,1	24,5	25,7

2.3. Соблюдение принципов и правил режима питания

Большинство школьников младших классов соблюдают правила режима питания: завтракают каждое утро (82 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (73,4 %), питаются не менее 3 раз в день (86,4 %), стараются не переесть (54,2 %) (рис. 2.3.1).

Наблюдается положительная динамика по всем изучаемым правилам режима питания в сравнении как с 2014 г., так и с 2015 г.

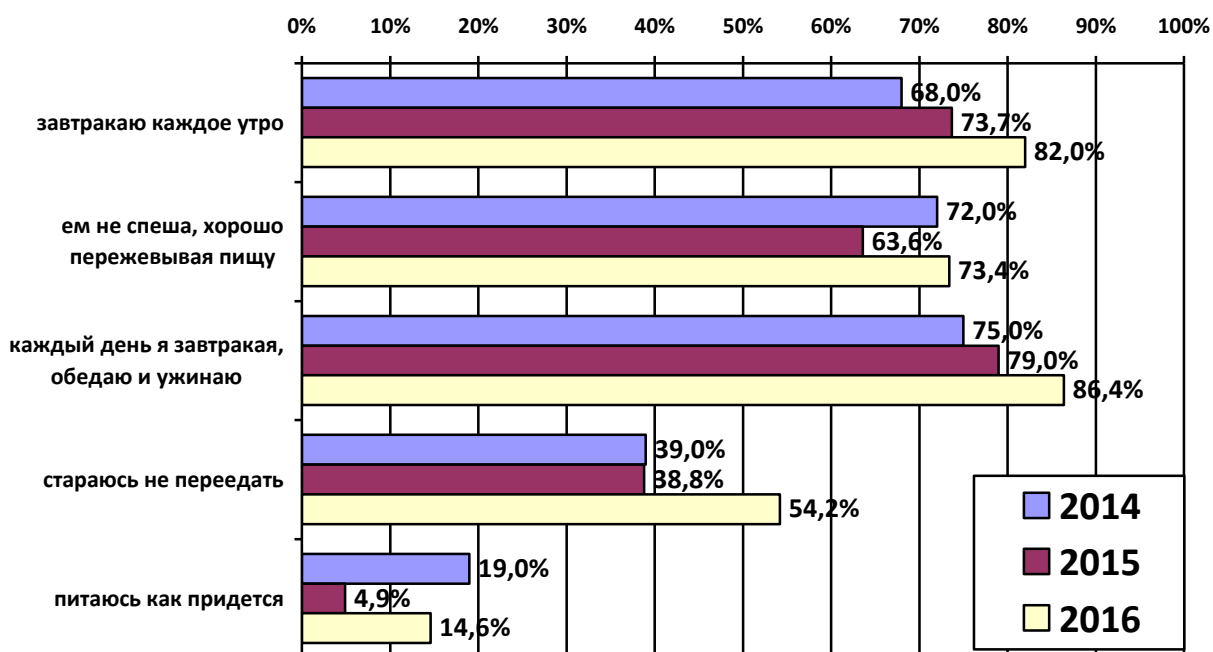


Рисунок 2.3.1 – «Какие правила режима питания Вы соблюдаете?»
(в % к числу опрошенных, 2014-2016 гг.)

Доля мальчиков, соблюдающих режим питания, больше доли девочек (84,9 % и 79,8 % соответственно); среди мальчиков, в сравнении с девочками, меньше тех, которые стараются не переесть (49,5 % и 58,1 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (70,6 % и 75,8 %) (таблица 2.3.1). По ответам на вопрос о правилах режима питания учеников разных классов можно сделать следующие выводы: первоклассники чаще других питаются не менее 3 раз в день (с увеличением возраста респондентов происходит поступательное снижение частоты утвердительных ответов по данному пункту),

завтракают каждое утро; в то же время среди первоклассников наименьшая доля тех, кто ест не спеша, хорошо пережевывая пищу (таблица 2.3.1.).

Таблица 2.3.1 – «Какие правила режима питания Вы соблюдаете?» (в % к числу опрошенных, по полу и учебному классу)

	Учебный класс				Пол		Итого
	1	2	3	4	Мужской	Женский	
Завтракаю каждое утро	85,7	83,2	78,3	80,8	84,9	79,6	82,0
Ем не спеша, хорошо пережевываю пищу	69,7	74,8	72,5	76,7	70,6	75,8	73,4
Каждый день завтракаю, обедаю и ужинаю	90,8	86,6	85,0	83,3	86,2	86,5	86,4
Стараюсь не переедать	52,1	55,5	47,5	61,7	49,5	58,1	54,2
Питаюсь как придется	16,8	16,8	10,0	15,0	14,7	14,6	14,6

Респонденты из г. Гродно в сравнении с респондентами из районов области чаще отмечают, что завтракают каждое утро, едят не спеша, тщательно пережевывая пищу, питаются не менее 3 раз в день, стараются не переедать. В то же время доля тех, кто считает, что «питаются как придется» среди школьников из г. Гродно составляет 20,2 %, что в 1,7 раза больше аналогичного показателя школьников из районов области (таблица 2.3.2).

Таблица 2.3.2 – «Какие правила режима питания Вы соблюдаете?» (в % к числу опрошенных, месту учебы)

	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	Итого
Завтракаю каждое утро	80,4	82,7	81,9	82,4	82,0
Ем не спеша, хорошо пережевываю пищу	79,7	70,7	73,0	74,8	73,4
Каждый день завтракаю, обедаю и ужинаю	88,1	85,7	86,6	85,7	86,4
Стараюсь не переедать	61,5	51,0	54,9	52,1	54,2
Питаюсь как придется	20,3	12,2	15,0	13,4	14,6

В таблице 2.3.3 представлена информация о том, как изменилось регулярное употребление различных продуктов (ежедневно или несколько раз в неделю) младшими школьниками в сравнении с прошлыми годами. Наблюдается увеличение употребления каш (с

60,6 % в 2014 г. до 70,6 % в 2016 г.), овощей (с 64,6 % в 2014 г. до 74 % в 2016 г.); уменьшение употребления сладостей (с 53 % в 2014 г. до 42,5 % в 2016 г.), газированных напитков (с 30,9 % в 2014 г. до 19 % в 2016 г.), чипсов и сухариков (с 28,2 % в 2014 г. до 16,3 % в 2016 г.). Наблюдается тенденция снижения употребления рыбы и морепродуктов (с 53 % в 2014 г. до 42,5 % в 2016 г.).

Таблица 2.3.3 – «Что Вы кушаете каждый день или несколько раз в неделю?» (в % к числу опрошенных, 2014-2016 гг.)

	2014 г.	2015 г.	2016 г.
Фрукты	89,8	79,3	88,1
Каша	60,6	53,9	70,6
Колбаса, сосиски	58,9	46,6	51,9
Молоко, творог, йогурт и другие молочные продукты	78,7	73,7	79,4
Мясо, курица	70,1	64,2	68,5
Овощи	64,6	65,3	74,0
Рыба	42,2	40,7	34,6
Сладости, булочки, торты, конфеты	53,0	42,7	42,5
Соки	67,2	57,3	62,1
Газированные напитки	30,9	27,9	19,0
Чипсы, сухарики	28,2	20,9	16,3

Девочки чаще мальчиков употребляют в пищу фрукты, овощи, рыбу, молочные продукты, реже мальчиков – сладости, газированные напитки, чипсы и сухарики (таблица 2.3.4).

Таблица 2.3.4 – «Что Вы кушаете каждый день или несколько раз в неделю?» в % к числу опрошенных, по полу и учебному классу)

	Класс				Пол		Итого
	1	2	3	4	Мужской	Женский	
Фрукты	86,7	87,5	85,8	92,5	85,9	90,0	88,1
Каша	76,7	74,2	60,0	71,7	72,3	69,2	70,6
Колбаса, сосиски	55,8	52,5	54,2	45,0	52,7	51,2	51,9
Молоко, творог, йогурт и другие молочные продукты	77,5	78,3	81,7	80,0	75,0	83,1	79,4
Мясо, курица	78,3	60,8	59,2	75,8	68,6	68,5	68,5
Овощи	71,7	71,7	75,0	77,5	69,5	77,7	74,0
Рыба	41,7	30,0	29,2	37,5	32,3	36,5	34,6

Сладости, булочки, торты, конфеты	55,0	40,0	42,5	32,5	45,0	40,4	42,5
Соки	61,7	56,7	61,7	68,3	61,8	62,3	62,1
Газированные напитки	19,2	20,0	17,5	19,2	23,2	15,4	19,0
Чипсы, сухарики	21,7	13,3	16,7	13,3	20,5	12,7	16,3

Учащиеся сельских школ питаются более качественно, чем учащиеся городских школ. Среди них выше потребление каш, овощей, рыбы, соков; ниже потребление колбас и сосисок, мяса, чипсов и сухариков.

Младшие школьники из Гродно в сравнении со школьниками из районов области чаще употребляют такие продукты, как фрукты, рыбу, меньше едят сладостей, колбас и сосисок. Однако, среди них более высокая доля тех, кто часто позволяет себе газированные напитки, чипсы и сухарики (таблица 2.3.5).

Таблица 2.3.5 – «Что Вы кушаете каждый день или несколько раз в неделю?» (в % к числу опрошенных, по месту учебы)

	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	Итого
Фрукты	92,4	86,3	88,1	88,3	88,1
Каша	69,4	71,1	68,9	75,8	70,6
Колбаса, сосиски	46,5	54,2	54,2	45,0	51,9
Молоко, творог, йогурт и другие молочные продукты	76,4	80,7	79,2	80,0	79,4
Мясо, курица	70,1	67,9	70,6	62,5	68,5
Овощи	75,7	73,2	72,8	77,5	74,0
Рыба	38,2	33,0	33,3	38,3	34,6
Сладости, булочки, торты, конфеты	36,8	44,9	42,8	41,7	42,5
Соки	62,5	61,9	60,6	66,7	62,1
Газированные напитки	22,2	17,6%	19,4	17,5	19,0
Чипсы, сухарики	19,4	14,9	17,2	13,3	16,3

2.4. Подверженность стрессу

Как и все школьники, ученики младших классов подвержены влиянию стрессовых факторов. При ответе на вопрос «Бывает ли у тебя плохое настроение?» 8,2 % респондентов ответили, что бывает и при этом часто. Большинство опрошенных (78,6 %) выбрали вариант ответа

«да, иногда». Отметили отсутствие стрессовых ситуаций 13,2 % респондентов (рис. 2.4.1).

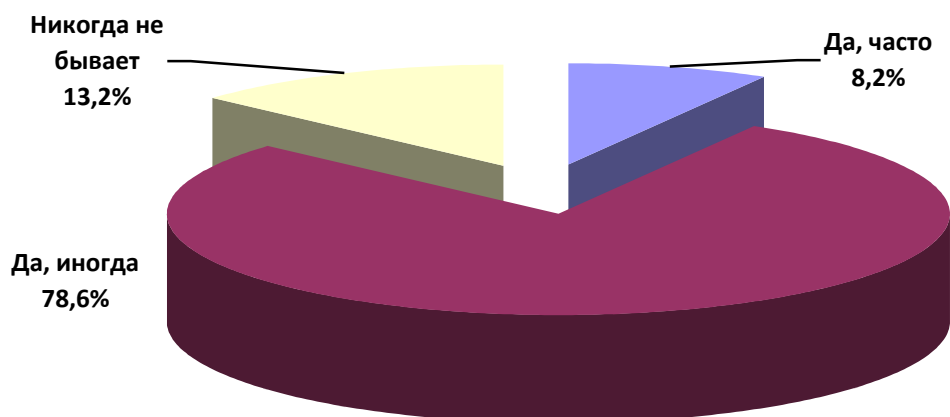


Рисунок 2.4.1 – «Бывает ли у Вас плохое настроение» (в % к числу опрошенных)

Полученные данные свидетельствуют о том, что при ответах на вопрос «Бывает ли у Вас плохое настроение?» девочки более категоричны: доля девочек, которые выбирают варианты ответа «да, часто» и «никогда не бывает» выше, чем у мальчиков (таблица 2.4.1). Схожая ситуация с распределением ответов на вопрос школьников г. Гродно и районов области: учащиеся из г. Гродно чаще выбирают варианты «да, часто» и «никогда не бывает» (таблица 2.4.2).

Таблица 2.4.1 – «Бывает ли у Вас плохое настроение?» (в % к числу опрошенных, по полу и учебному классу)

	Класс				Пол		Итого
	1	2	3	4	Мужской	Женский	
Да, часто	8,2	7,0	10,3	7,1	7,3	8,9	8,2
Да, иногда	78,2	77,2	80,2	78,8	82,0	75,7	78,6
Никогда не бывает	13,6	15,8	9,5	14,2	10,7	15,4	13,2

Учащиеся младших классов из сельских школ более подвержены стрессам, чем учащиеся из городских школ: среди них более высокая доля тех, кто жалуется на плохое настроение, и меньшая доля тех, кто отмечает, что не подвергались стрессам в последнее время (таблица 2.4.2).

Таблица 2.4.2 – «Бывает ли у Вас плохое настроение?» (в % к числу опрошенных, по месту жительства)

	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	Итого
Да, часто	9,6	7,5	7,4	10,4	8,2
Да, иногда	76,3	79,6	77,8	80,9	78,6
Никогда не бывает	14,1	12,9	14,8	8,7	13,2

Чаще всего учащихся младших классов расстраивают ссоры с друзьями (72,3 % в 2016 г.), плохие отметки в школе (51,9 % в 2016 г.), а также то, что их ругают родители (45,9 % в 2016 г.) и учителя (23,9 % в 2016 г.).

Девочки значительно чаще мальчиков расстраиваются из-за ссор с друзьями, плохих отметок. Данные социологического опроса свидетельствуют об эмоциональной зависимости младших школьников от близкого окружения – друзей, сверстников, одноклассников, увеличении с возрастом влияния на настроение плохих отметок, взаимоотношений с учителями и родителями (таблица 2.4.3).

Таблица 2.4.3 – «Что Вас расстраивает чаще всего?» (в % к числу опрошенных, по полу и учебному классу)

	Класс				Пол		Итого
	1	2	3	4	Мужской	Женский	
Ссоры с друзьями	76,9	73,5	68,4	70,9	65,4	78,2	72,3
Плохие отметки в школе	24,0	46,9	66,7	66,7	46,2	56,8	51,9
Ругают учителя	20,2	32,7	21,4	21,4	25,5	22,6	23,9
Ругают родители	51,0	57,5	33,3	42,7	47,6	44,4	45,9

Данные о распределении ответов по месту учебы респондентов представлены в таблице 2.4.4.

Таблица 2.4.4 – «Что Вас расстраивает чаще всего?» (в % к числу опрошенных, по месту жительства)

	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	Итого
Ссоры с друзьями	72,9	72,0	71,6	74,3	72,3
Плохие отметки в школе	52,6	51,6	53,0	48,7	51,9
Ругают учителя	32,3	20,4	22,8	27,4	23,9
Ругают родители	42,9	47,2	47,6	40,7	45,9

2.5. Отношение к вредным привычкам

По результатам опроса, 97 % респондентов отрицательно относятся к курению. Доля школьников, которым не мешает табачный дым, составила 2,6 %. Ни один из опрошенных не относится к курению положительно, 2 человека из 480 опрошенных ответили, что курят.

Сравнение результатов опросов 2014-2016 гг. показывает, что происходит поступательное увеличение доли школьников, которые отрицательно относятся к курению, (рис. 2.5.2).

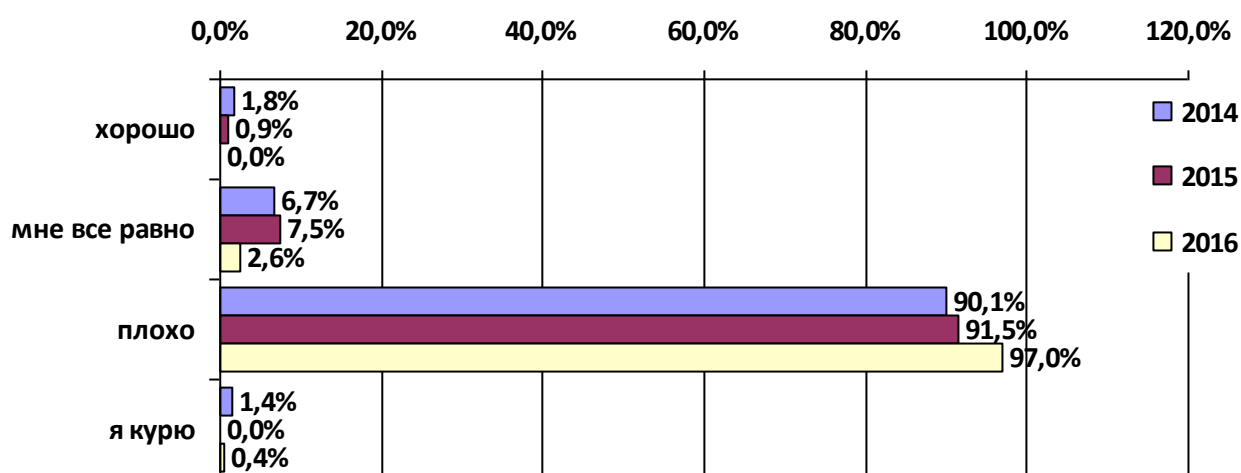


Рисунок 2.5.1 – «Как Вы относитесь к курению?» 2014-2016 гг. (в % к числу опрошенных)

Данные о распределении ответов школьников на вопрос: «Как Вы относитесь к курению» по полу, учебному классу и месту учебы представлены в таблице 2.5.1.

Таблица 2.5.1 – «Как Вы относитесь к курению» (в % к числу опрошенных, по полу, учебному классу, месту проживания)

	Пол		Учебный класс				Место учебы				Итого
	Муж	Жен	1	2	3	4	Гродно	районы области	Городская школа	Сельская школа	
Мне все равно	3,3	2,0	4,3	3,5	1,7	,9	2,9	2,5	2,9	1,7	2,6
Плохо	95,8	98,0	94,8	95,7	98,3	99,1	97,1	96,9	96,8	97,4	97,0
Я курю	0,9	0,0	0,9	0,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,9	0,4
Хорошо	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

В семьях опрошенных школьников младших классов курят: папа – 38,6 %, мама – 7,4 %, бабушка/дедушка – 14,7 %, брат/сестра – 2,5 %. При этом 48,2 % 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 респондентов (таблица 2.5.2).

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

	Место учебы				Итого
	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Папа	28,8	42,4	38,8	38,0	38,6
Мама	7,2	7,4	6,8	9,3	7,4
Брат, сестра	1,6	2,8	2,4	2,8	2,5
Дедушка, бабушка	11,2	16,1	15,0	13,9	14,7
Никто не курит	60,0	43,7	48,5	47,2	48,2

За период 2014-2016 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 %). Доля школьников, которым родители разрешают пробовать алкоголь выше у девочек, чем у мальчиков (7,1 % и 3,3 % соответственно), в г. Гродно чем в районах области (9,2 % и 3,7 % соответственно), в городских школах, чем в сельских (5,9 % и 3,5 % соответственно) (таблица 2.5.3).

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

	Пол		Учебный класс				Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	1	2	3	4	Гродно	районы области	Городская школа	Сельская школа	
Да	3,3	7,1	3,7	3,6	9,6	4,3	9,2	3,7	5,9	3,5	5,3
Нет	96,7	92,9	96,3	96,4	90,4	95,7	90,8	96,3	94,1	96,5	94,7

3. ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

3.1. Самооценка состояния здоровья

При опросе респондентам было предложено дать оценку состоянию 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.

Респонденты достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» – 82,6 % (из них «хорошее» – 60,0 %, «скорее хорошее» – 22,6 %). Вариант «удовлетворительно» выбрало 14,1 % опрошенных, «плохое» – 2,4 % («плохое» – 0,5 %, «скорее плохое» – 1,9 %) (рис. 3.1.1).

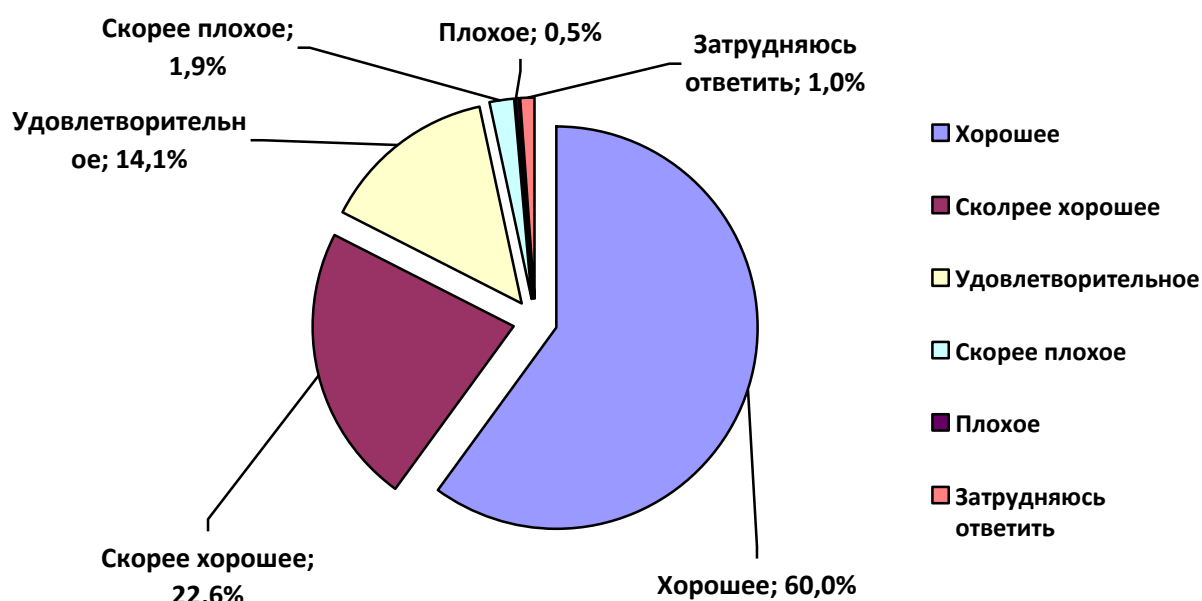
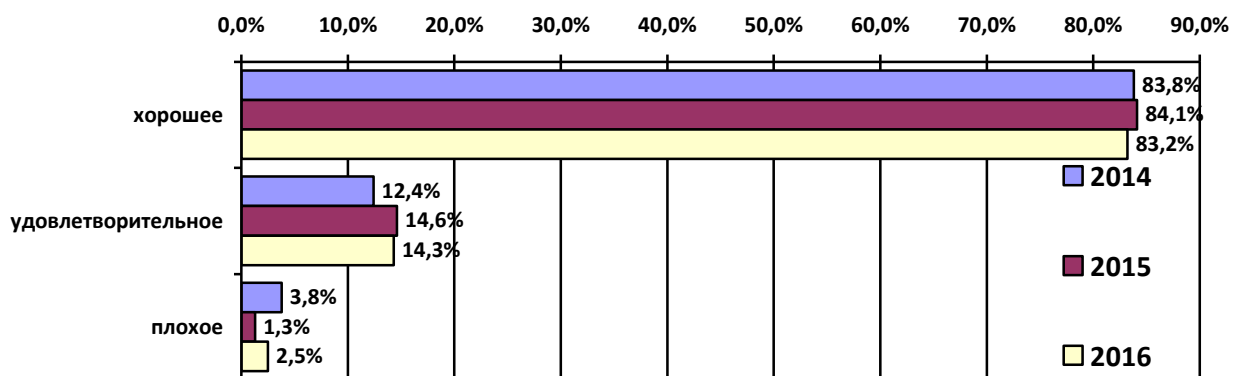


Рисунок 3.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
(в % к числу опрошенных)

Самооценка респондентами состояния здоровья в сравнении с данными мониторинга 2014-2015 гг. изменялась незначительно (рис. 3.1.2).



*Рисунок 3.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
(в % к числу опрошенных, 2014-2016 гг.)*

Полученные данные свидетельствуют о том, что:
 респонденты мужского пола оценивают состояние своего здоровья выше, чем респонденты женского пола;
 опрошенные из сельских школ оценивают состояние своего здоровья выше опрошенных из городских школ.
 Однако, различия в самооценках состояния здоровья незначительны (Таблица 3.1.1).

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

	Пол		Место учебы				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Гродн. область	Городская школа	Сельская школа	
Хорошее	63,0	57,7	62,4	58,9	59,6	61,0	60,0
Скорее хорошее	20,7	24,0	20,4	23,5	22,8	21,9	22,6
Удовлетворительно	12,9	15,0	14,4	14,0	13,9	14,8	14,1
Скорее плохое	2,0	1,9	2,8	1,5	2,2	1,0	1,9
Плохое	,3	,6	,0	,7	,5	,5	,5
Затрудняюсь ответить	1,1	,8	,0%	1,4%	1,0%	1,0%	1,0

Возраст респондента оказывает влияние на оценку состояния здоровья. Учащиеся 5 и 7 классов оценивают состояние своего здоровья выше других (сумма ответов «хорошо» и «скорее хорошо» составляет 87,4 % и 88,2 % соответственно). Учащиеся 11 классов оценивают состояние своего здоровья ниже других. (таблица 3.1.2).

Таблица 3.1.2 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Хорошее	73,1	61,7	64,7	56,7	56,3	55,8	51,7	60,0
Скорее хорошее	14,3	21,7	23,5	25,8	22,7	28,3	21,7	22,6
Удовлетворительно	10,9	13,3	9,2	13,3	16,8	12,5	22,5	14,1
Скорее плохое	,0	3,3	,8	2,5	2,5	2,5	1,7	1,9
Плохое	,8	,0	,0	,0	,8	,8	,8	,5
Затрудняюсь ответить	,8	,0	1,7	1,7	,8	,0	1,7	1,0

Высокие оценки состояния здоровья респондентов находят подтверждение в ответах на вопрос: «Как часто Вы болели за последний год?». Наиболее распространенный вариант ответа – 1 раз (41,8 %). 2-4 раза за год болеют 33,2 % опрошенных, 5 раз и более – 4,1 %, не болели ни разу – 17,4 %.

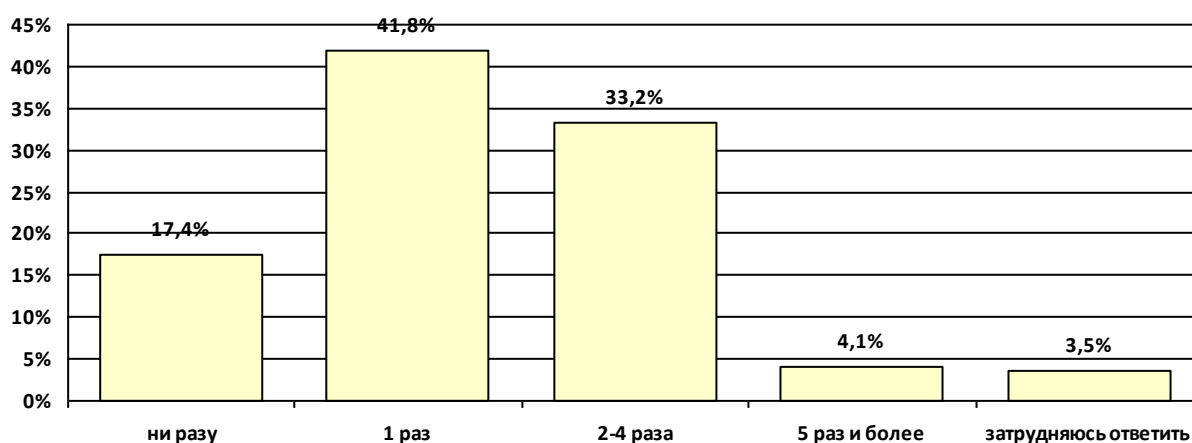


Рисунок 3.1.2 - «Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев» (в % к числу опрошенных)

Данные, представленные в таблице 3.1.3, показывают зависимость самооценок состояния здоровья школьников от того, насколько часто они болели за последние 12 месяцев.

Таблица 3.1.3 – Сопряженность вопросов «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?» и «Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев»

Состояние здоровья		Как часто Вы болели в течение последнего года					Итого
		Ни разу	1 раз	2-4 раза	5 раз и более	Затрудняюсь ответить	
Хорошее	Частота	116	226	131	8	15	496
	%	80,6%	65,1%	47,6%	24,2%	51,7%	59,9%

Скорее хорошее	Частота	18	78	75	8	9	188
	%	12,5%	22,5%	27,3%	24,2%	31,0%	22,7%
Удовлетворительно	Частота	9	39	59	9	2	118
	%	6,3%	11,2%	21,5%	27,3%	6,9%	14,3%
Скорее плохое	Частота	0	2	6	5	1	14
	%	,0%	,6%	2,2%	15,2%	3,4%	1,7%
Плохое	Частота	0	0	2	1	1	4
	%	,0%	,0%	,7%	3,0%	3,4%	,5%
Затрудняюсь ответить	Частота	1	2	2	2	1	8
	%	,7%	,6%	,7%	6,1%	3,4%	1,0%
Итого	Частота	144	347	275	33	29	828
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Особенности распределения ответов респондентов на вопрос «Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев»:

по полу – юноши болеют реже, чем девушки;

по месту учебы – реже болеют школьники из г. Гродно в сравнении со школьниками районов области, учащиеся из сельских школ в сравнении с учащимися городских школ (таблица 3.1.4).

Таблица 3.1.4 – «Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев» (в % к числу опрошенных, полу и месту учебы)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	районы области	Городская школа	Сельская школа	
Ни разу	20,9	14,9	20,5	16,2	16,7	19,6	17,4
1 раз	43,2	40,7	43,8	40,9	42,1	40,7	41,8
2-4 раза	29,4	36,1	27,3	35,7	32,6	34,9	33,2
5 раз и более	4,2	4,0	4,0	4,1	5,0	1,4	4,1
Затрудняюсь ответить	2,3	4,4	4,4	3,1	3,5	3,3	3,5

Распределение ответов на вопрос «Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев» в зависимости от учебного класса показано в таблице 3.1.5. Прослеживается рост количества заболеваний в течение года с увеличением возраста.

Таблица 3.1.5 – «Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Ни разу	19,2	21,0	19,5	14,2	19,0	14,4	15,0	17,4

1 раз	45,8	34,5	39,8	45,8	42,2	43,2	40,8	41,8
2-4 раза	26,7	32,8	32,2	34,2	31,0	36,4	39,2	33,2
5 раз и более	5,0	3,4	3,4	5,0	5,2	3,4	3,3	4,1
Затрудняюсь ответить	3,3	8,4	5,1	,8	2,6	2,5	1,7	3,5

3.2. Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности

Самосохранительная активность (медицинская активность) – важный элемент здорового образа жизни. Отношение человека к своему здоровью в значительной степени зависит от ценности здоровья как такового. Ценность здоровья опосредуется установками человека на поддержание и укрепление здоровья. Именно эти установки формируют самосохранительную активность.

В рамках изучения самосохранительной активности особое внимание уделялось физической активности, соблюдению личной гигиены, правил 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
Делали утреннюю зарядку	17,4	34,2	20,4	11,8	16,3
Совершали пробежки	11,9	38,0	22,4	15,7	11,9
Катались на велосипеде, роликах, коньках, лыжах	19,6	37,5	27,3	11,9	3,7
Совершали прогулки	64,1	26,9	6,0	1,6	1,4
Посещали бассейн, тренажерный зал	6,4	25,8	25,8	25,1	16,9
Играли в спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.)	26,3	53,8	12,2	4,8	2,9

Важным является изучение физической активности респондентов в зависимости от половозрастных характеристик. Данные приведены в таблицах 3.2.2 – 3.2.12.

Опрос показал, что юношам в большей степени свойственны активные формы заботы о своем здоровье, такие как: пробежки, катание на велосипеде, роликах, коньках, лыжах, посещение бассейна, тренажерного зала, участие в спортивных играх.

Прослеживается незначительная разница в показателях физической активности в зависимости от места проведения опроса: школьники районов области чаще школьников из г. Гродно делают утреннюю зарядку, катаются на велосипеде, роликах, коньках, лыжах, реже – совершают пробежки, посещают бассейн, тренажерный зал.

Существенная разница наблюдается при сравнении показателей физической активности учащихся сельских и городских школ: среди городских школьников больше тех, кто делает утреннюю зарядку, посещает бассейн, тренажерный зал.

С возрастом в 2,7 раза уменьшается количество тех, кто делает ежедневно утреннюю зарядку, в 3,8 раза совершает пробежки, 2,9 раза катается на велосипеде, роликах, коньках, лыжах.

Таблица 3.2.2 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы делали утреннюю зарядку:» (в % к числу опрошенных, по полу и месту проведения опроса)

Делали утреннюю зарядку	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Каждый день	19,5	15,8	17,8	16,3	15,7	9,2	17,4
Несколько раз в неделю	30,2	37,1	32,2	40,2	40,5	36,2	34,2
Несколько раз в месяц	18,6	21,7	20,2	21,1	20,2	24,1	20,4
Несколько раз в год	12,7	11,0	11,8	11,5	14,0	16,9	11,8
Ни разу	18,9	14,4	18,1	11,0	9,7	13,6	16,3

Таблица 3.2.3 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы делали утреннюю зарядку:» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

Делали утреннюю зарядку	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Каждый день	33,3	20,0	18,6	15,1	10,0	12,5	12,5	17,4
Несколько раз в неделю	34,2	35,0	30,5	44,5	37,5	34,2	23,3	34,2
Несколько раз в месяц	12,8	14,2	19,5	22,7	24,2	20,8	28,3	20,4
Несколько раз в год	6,8	13,3	11,0	7,6	8,3	15,8	19,2	11,8
Ни разу	12,8	17,5	20,3	10,1	20,0	16,7	16,7	16,3

Таблица 3.2.3 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы совершали пробежки:» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

Совершали пробежки	Пол	Место проведения опроса	Итого
--------------------	-----	-------------------------	-------

	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Каждый день	15,7	9,2	12,6	11,7	12,2	11,1	11,9
Несколько раз в неделю	40,5	36,2	39,4	37,4	34,5	48,6	38,0
Несколько раз в месяц	20,2	24,1	20,7	23,2	23,8	18,3	22,4
Несколько раз в год	14,0	16,9	17,1	15,1	16,7	12,5	15,7
Ни разу	9,7	13,6	10,2	12,7	12,7	9,6	11,9

Таблица 3.2.4 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы совершали пробежки:» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

Совершали пробежки	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Каждый день	22,2	11,8	14,4	12,0	10,1	7,6	5,8	11,9
Несколько раз в неделю	44,4	49,6	34,7	36,8	36,1	36,1	28,3	38,0
Несколько раз в месяц	14,5	17,6	24,6	21,4	30,3	17,6	30,8	22,4
Несколько раз в год	6,8%	5,9	15,3	17,9	10,9	26,1	26,7	15,7
Ни разу	12,0	15,1	11,0	12,0	12,6	12,6	8,3	11,9

Таблица 3.2.5 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы катались на велосипеде, роликах, коньках, лыжах:» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

Катались на велосипеде, роликах, коньках, лыжах	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Каждый день	26,2	14,7	19,8	19,5	18,9	21,7	19,6
Несколько раз в неделю	38,6	36,7	33,2	39,3	37,6	37,2	37,5
Несколько раз в месяц	22,5	30,8	30,4	26,0	26,6	29,5	27,3
Несколько раз в год	8,2	14,7	10,5	12,5	13,3	7,7	11,9
Ни разу	4,5	3,1	6,1	2,7	3,7	3,9	3,7

Таблица 3.2.6 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы катались на велосипеде, роликах, коньках, лыжах:» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

Катались на велосипеде, роликах, коньках, лыжах	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Каждый день	27,1	28,3	26,5	17,8	16,0	12,5	9,2	19,6
Несколько раз в неделю	42,4	37,5	36,8	49,2	37,0	27,5	32,5	37,4
Несколько раз в месяц	21,2	22,5	27,4	19,5	27,7	38,3	34,2	27,3
Несколько раз в год	6,8	8,3	2,6	10,2	15,1	18,3	21,7	11,9
Ни разу	2,5	3,3	6,8	3,4	4,2	3,3	2,5	3,7

Таблица 3.2.7 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы совершали прогулки:» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

Совершали прогулки	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Каждый день	62,1	65,5	65,7	63,4	63,7	65,1	64,1
Несколько раз в неделю	27,4	26,6	26,6	27,1	27,0	26,8	26,9
Несколько раз в месяц	6,5	5,6	4,4	6,7	6,6	4,3	6,0
Несколько раз в год	2,3	1,0	1,2	1,7	1,4	1,9	1,6
Ни разу	1,7	1,3	2,0	1,2	1,3	1,9	1,4

Таблица 3.2.8 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы совершали прогулки:» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

Совершали прогулки	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Каждый день	68,6	66,4	66,4	63,6	65,8	60,5	57,1	64,1
Несколько раз в неделю	22,0	20,2	25,2	25,4	27,5	32,8	35,3	26,9
Несколько раз в месяц	7,6	7,6	4,2	7,6	5,8	3,4	5,9	6,0
Несколько раз в год	,8	2,5	3,4	1,7	,0	1,7	,8	1,6
Ни разу	,8	3,4	,8	1,7	,8	1,7	,8	1,4

Таблица 3.2.9 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы посещали бассейн, тренажерный зал:» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

Посещали бассейн, тренажерный зал	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Каждый день	9,9	3,8	9,7	5,0	6,6	5,8	6,4
Несколько раз в неделю	33,6	20,0	26,6	25,5	26,2	24,5	25,8
Несколько раз в месяц	26,3	25,5	30,6	23,8	27,5	20,7	25,8
Несколько раз в год	18,4	30,1	21,8	26,5	23,7	29,3	25,1
Ни разу	11,9	20,7	11,3	19,3	16,0	19,7	16,9

Таблица 3.2.10 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы посещали бассейн, тренажерный зал:» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

Посещали бассейн, тренажерный зал	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Каждый день	11,9	5,1	6,7	5,9	3,3	5,0	6,7	6,4
Несколько раз в неделю	29,7	27,1	26,9	17,8	32,5	25,8	20,8	25,8
Несколько раз в месяц	17,8	26,3	26,9	28,8	25,8	27,5	27,5	25,8

Несколько раз в год	17,8	23,7	25,2	23,7	21,7	27,5	35,8	25,1
Ни разу	22,9	17,8	14,3	23,7	16,7	14,2	9,2	16,9

Таблица 3.2.11 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы играли в спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.):» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

Играли в спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.)	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Каждый день	37,1	18,3	25,0	26,9	24,8	30,8	26,3
Несколько раз в неделю	45,8	59,8	56,5	52,7	52,5	57,7	53,8
Несколько раз в месяц	11,2	12,9	10,9	12,8	12,9	10,1	12,2
Несколько раз в год	3,7	5,6	4,8	4,8	6,2	,5	4,8
Ни разу	2,2	3,3	2,8	2,9	3,5	1,0	2,9

Таблица 3.2.12 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы играли в спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.):» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

Играли в спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.)	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Каждый день	32,8	31,1	37,5	23,7	22,5	15,8	20,8	26,3
Несколько раз в неделю	49,6	48,7	51,7	55,9	52,5	60,0	58,3	53,8
Несколько раз в месяц	10,9	12,6	4,2	13,6	14,2	15,0	15,0	12,2
Несколько раз в год	2,5	4,2	4,2	5,1	6,7	7,5	3,3	4,8
Ни разу	4,2	3,4	2,5	1,7	4,2	1,7	2,5	2,9

Согласно результатам социологического опроса, абсолютное большинство респондентов соблюдают правила личной гигиены: всегда моют руки после посещения туалета (90,7 %), когда приходят с улицы (82,0 %), перед едой (87,4 %), чистят зубы 2 раза в день (79,8 %); ежедневно принимают душ, ванну (65,2 %). Доля тех школьников, которые соблюдают правила личной гигиены, в динамике за 2014-2016 гг. существенно увеличилась (рис. 3.2.1).

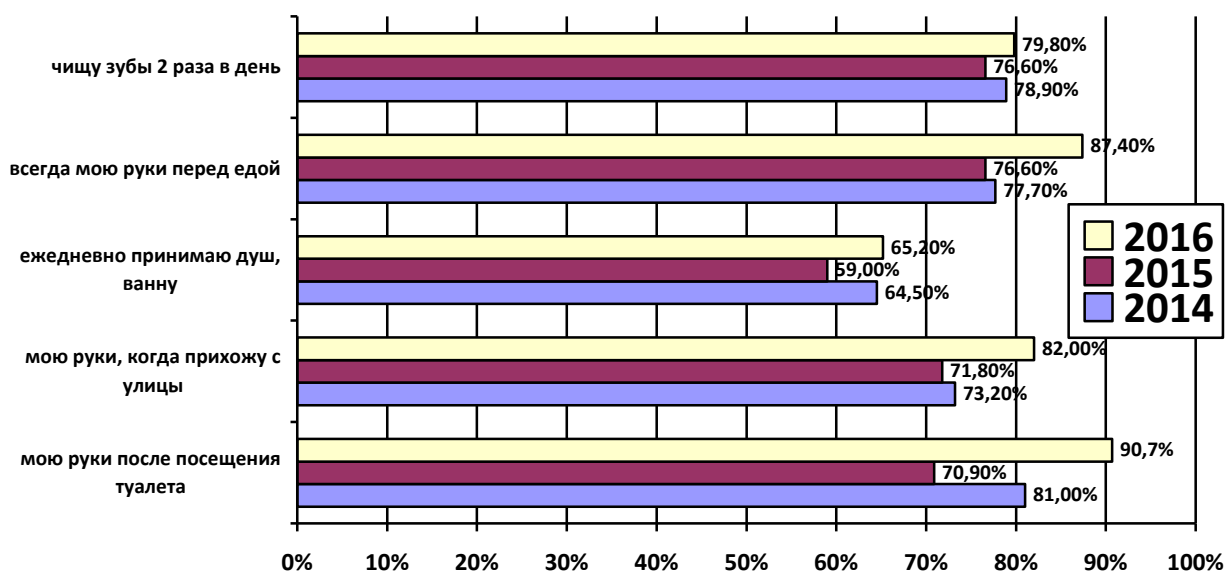


Рисунок 3.2.1 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?»
(в % от опрошенных, 2014-2016 гг.)

Девушки в больше мере следуют правилам личной гигиены, чем юноши. Распределение ответов респондентов по месту учебы показывает, что учащиеся городских школ (в сравнении с учащимися из сельских школ) и респонденты из г. Гродно (в сравнении с респондентами из районов области) чаще моют руки, когда приходят с улицы, ежедневно принимают душ, ванну (таблица 3.2.13).

Таблица 3.2.13 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Всегда мою руки перед едой	86,4	88,1	87,3	87,4	86,8	89,0	87,4
Всегда мою руки после посещения туалета	87,7	92,9	90,5	90,8	91,1	89,5	90,7
Всегда мою руки, когда прихожу с улицы	78,6	84,6	86,9	79,9	83,5	77,6	82,0
Ежедневно принимаю душ, ванну	60,4	68,8	75,0	61,1	66,8	60,5	65,2
Чищу зубы не менее 2 раз в день	73,5	84,4	78,2	80,4	79,5	80,5	79,8
Не соблюдаю правила личной гигиены	1,1	0,8	1,2	0,9	1,3	0,0	1,0

Данные о соблюдении правил личной гигиены учениками 5-11 классов представлены в таблице 3.2.14.

Таблица 3.2.14 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Всегда мою руки перед едой	88,3	85,8	87,5	88,3	90,0	86,7	85,0	87,4
Всегда мою руки после посещения туалета	85,8	85,8	93,3	91,7	91,7	93,3	85,8	90,7
Всегда мою руки, когда прихожу с улицы	90,8	79,2	80,8	87,5	75,8	80,8	79,2	82,0
Ежедневно принимаю душ, ванну	61,7	51,7	63,3	65,8	71,7	61,7	80,8	65,2
Чищу зубы не менее 2 раз в день	83,3	75,0	83,3	75,8	81,7	80,8	78,3	79,8
Не соблюдаю правила личной гигиены	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	1,7	0,8	1,0

Большинство респондентов (68 %) уделяют время отдыху после школы, 57,1 % – спят не менее 8 часов в день. Соблюдают режим сна 44,9 % респондентов, смотрят телевизор не более 2 часов в день – 41,7 %, проводят за компьютером не более 2 часов в день – 41,3 %. (рис. 2.2.2).

За период 2014-2016 гг. произошли существенные изменения в выполнении правил режима дня:

респонденты стали меньше времени проводить за компьютером (в 1,6 раза), за просмотром телевизора (в 1,2 раза);

доля школьников, которые уделяют время отдыху после школы, увеличилась на 11,4 %;

в 2,5 раза уменьшилась доля школьников, которые не соблюдают режим дня (рис. 3.2.2).

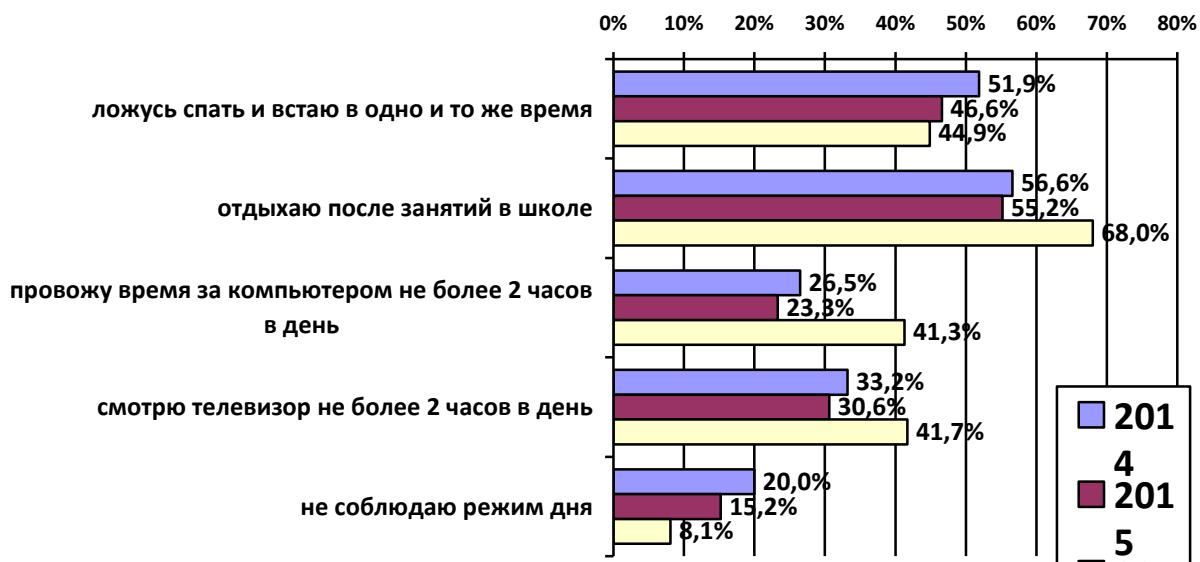


Рисунок 3.2.2 – «Какие правила режима дня Вы соблюдаете?» (в % от числа опрошенных)

Определены следующие различия в соблюдении режима дня по полу респондента и месту опроса:

школьники из г. Гродно проводят за компьютером меньше времени, чем школьники из Гродненской области;

учащиеся сельских школ в большей степени, нежели учащиеся городских школ, придерживаются режима сна, меньше времени проводят за компьютером и просмотром телевизора;

девушки чаще уделяют время для отдыха после школы, чем юноши;

Таблица 3.2.15 – «Отметьте, какие правила режима дня Вы соблюдаете?» (в % к числу опрошенных, по полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Ложусь спать в одно и то же время	46,0	44,1	42,8	45,8	44,0	47,6	44,9
Отдыхаю после занятий в школе	64,4	70,7	68,4	67,9	68,4	66,8	68,0
Провожу время за компьютером не более 2 часов в день	40,7	41,8	35,2	43,9	39,7	46,2	41,3
Смотрю телевизор не более 2 часов в день	40,7	42,4	42,0	41,5	40,8	44,2	41,7
Сплю не менее 8 часов в сутки	57,1	57,2	59,2	56,2	56,1	60,1	57,1

Не соблюдаю режим дня	8,8	8,1	8,4	8,4	8,3	8,7	8,1
-----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Учащиеся разных учебных классов подходят к соблюдению правил режима дня с разной степенью ответственности. Среди учащихся 5 классов наиболее высока доля тех, кто соблюдает правила режима дня (таблица 3.2.16).

Таблица 3.2.16 – «Отметьте, какие правила режима дня Вы соблюдаете?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Ложусь спать в одно и то же время	67,2	45,8	47,1	38,3	40,3	36,4	39,2	44,9
Отдыхаю после занятий в школе	73,1	65,8	73,9	66,7	64,7	68,6	63,3	68,0
Провожу время за компьютером не более 2 часов день	52,1	35,8	51,3	44,2	39,5	36,4	30,0	41,3
Смотрю телевизор не более 2 часов в день	47,1	43,3	43,7	38,3	42,9	38,1	38,3	41,7
Сплю не менее 8 часов в сутки	74,8	59,2	68,9	52,5	47,9	51,7	45,0	57,1
Не соблюдаю режим дня	4,2	8,3	3,4	9,2	10,9	8,5	14,2	8,1

В среднем респонденты проводят 1 час 36 минут в день за просмотром телевизора. Проводят время за просмотром телевизора до 1 часа включительно 39,1 % опрошенных, от 1 часа до 2 часов – 31 %, от 2 часов до 3 часов – 10,6 %, больше 3 часов – 6,1 %. Не смотрят телевизор 13,2 % респондентов. В таблицах 3.2.17-3.2.18 отражены результаты соблюдения некоторых правил режима дня в зависимости от пола, учебного класса респондента и места проведения опроса.

Таблица 3.2.17 – «Сколько времени в день Вы обычно проводите у телевизора?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
0	6,7	3,3	10,1	6,7	16,9	24,2	24,6	13,2
До 1 часа	46,2	45,0	35,3	33,6	31,4	34,2	48,3	39,1
1-2 часа	34,5	28,3	36,1	36,1	34,7	26,7	20,3	31,0
2-3 часа	5,0	17,5	16,8	12,6	8,5	9,2	4,2	10,6
Более 3 часов	7,6	5,8	1,7	10,9	8,5	5,8	2,5	6,1

Девочки ежедневно уделяют просмотру телевизора больше времени, чем мальчики. Место проведения опроса не является существенным фактором при распределении ответов (таблица 3.2.18).

Таблица 3.2.18 – «Сколько времени в день Вы обычно проводите у телевизора?» (в % к числу опрошенных, по полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Гродн. область	Городская школа	Сельская школа	
0	15,4	11,6	15,3	12,3	13,1	13,5	13,2
До 1 часа	38,4	39,7	38,7	39,3	39,0	39,6	39,1
1-2 часа	30,5	31,3	29,8	31,5	31,9	28,0	31,0
2-3 часа	8,4	12,2	8,1	11,6	9,7	13,0	10,6
Более 3 часов	7,3	5,3	8,1	5,3	6,2	5,8	6,1

В среднем респонденты проводят 2,1 часа в день за компьютером. Проводят время за компьютером до 1 часа включительно 29,7 % опрошенных, от 1 часа до 2 часов – 32,5 %, от 2 часов до 3 часов – 15,5 %, больше 3 часов – 13,8 %. Не пользуются компьютером 8,5 % респондентов. С увеличением возраста респонденты проводят за компьютером больше времени. Примечательно, что каждый 4 ученик 11 класса проводит за компьютером более 3 часов в день (3.2.19).

Таблица 3.2.19 – «Сколько времени в день Вы обычно проводите за компьютером?» (в % к числу опрошенных, учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
0	10,9	8,4	12,6	7,6	9,3	6,7	4,2	8,5
До 1 часа	54,6	44,5	31,9	21,8	18,6	19,2	17,5	29,7
1-2 часа	26,1	26,9	38,7	41,2	33,9	32,5	28,3	32,5
2-3 часа	4,2	13,4	9,2	16,8	16,1	25,0	23,3	15,5
Более 3 часов	4,2	6,7	7,6	12,6	22,0	16,7	26,7	13,8

Проведение большого количества времени за компьютером в большей мере характерно для мальчиков, чем для девочек, респондентов из городских школ, чем респондентов из сельских школ (таблица 3.2.20).

Таблица 3.2.20 – «Сколько времени в день Вы обычно проводите за компьютером?» (в % к числу опрошенных, по полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Гродн. область	Городская школа	Сельская школа	
0	7,6	9,2	15,6	5,5	8,5	8,7	8,5
До 1 часа	27,0	31,8	26,0	31,3	29,6	30,3	29,7
1-2 часа	32,6	32,4	27,6	34,6	31,0	37,0	32,5
2-3 часа	17,1	14,2	15,6	15,4	16,0	13,9	15,5
Более 3 часов	15,7	12,3	15,2	13,2	15,0	10,1	13,8

В среднем респонденты проводят 2,5 часа в день в интернете. Проводят время в интернете до 1 часа включительно 32 % опрошенных, от 1 часа до 2 часов – 26,8 %, от 2 часов до 3 часов – 15,2 %, больше 3 часов – 20,7 %. Доля респондентов, которые отметили, что не пользуются интернетом, составила 5,3 %. Следует отметить, что некоторые респонденты отмечали, что проводят в Глобальной сети по 12 часов. Т.е. произошло некоторое искажение цифр в сторону увеличения за счет того, что среди школьников бытует мнение: если я подключил телефон/смартфон к интернету и периодически заглядываю на странички социальных сетей, читаю новости, значит, я целый день нахожусь в сети.

С увеличением возраста происходит существенное увеличение времени, которое школьники проводят в интернете (таблица 3.2.21).

Таблица 3.2.21 – «Сколько времени в день Вы обычно проводите в интернете?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
0	20,3	7,5	4,2	,8	1,7	,8	,8	5,2
До 1 часа	54,2	47,5	39,8	28,3	22,4	17,5	14,4	32,0
1-2 часа	12,7	26,7	36,4	30,8	22,4	32,5	25,4	26,7
2-3 часа	5,9	7,5	10,2	18,3	18,1	21,7	24,6	15,2
Более 3 часов	6,8	10,8	9,3	21,7	35,3	27,5	34,7	20,8

Чрезмерное проведение времени в интернете в большей степени характерно для школьников из г. Гродно, респондентов из городских школ (таблица 3.2.2).

Таблица 3.2.22 – «Сколько времени в день Вы обычно проводите в интернете?» (в % к числу опрошенных, по полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
0	5,9	4,7	5,2	5,2	4,3	7,7	5,2
До 1 часа	33,9	30,7	30,0	32,9	31,4	34,1	32,0
1-2 часа	26,1	27,3	22,0	28,8	26,2	28,4	26,7
2-3 часа	15,4	15,0	18,4	13,8	15,6	13,9	15,2
Более 3 часов	18,8	22,4	24,4	19,3	22,5	15,9	20,8

За выполнением домашнего задания респонденты проводят в среднем 2,5 часа. На выполнение домашнего задания ежедневно тратят до 1 часа включительно 18,5 % опрошенных, от 1 часа до 2 часов – 36,9 %, от 2 часов до 3 часов – 25,9 %, больше 3 часов – 17,7 %. С увеличением возраста растет количество времени, потраченного на выполнение домашнего задания (таблица 3.2.23).

Таблица 3.2.23 – «Сколько времени в день Вы обычно проводите за выполнением домашнего задания?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
0	,9	,9	,0	3,4	,8	,9	,0	1,0
До 1 часа	37,7	29,3	12,9	21,6	11,0	6,9	10,9	18,5
1-2 часа	41,2	36,2	47,4	31,0	33,9	44,0	25,2	36,9
2-3 часа	15,8	28,4	30,2	22,4	28,8	27,6	27,7	25,9
Более 3 часов	4,4	5,2	9,5	21,6	25,4	20,7	36,1	17,7

Девушки больше времени проводят за выполнением домашнего задания, чем ноши. Среди респондентов из городских школ большая доля тех, кто на выполнение домашнего задания ежедневно тратит более 2 часов (таблица 3.2.24).

Таблица 3.2.24 – «Сколько времени в день Вы обычно проводите за выполнением домашнего задания?» (в % к числу опрошенных, по полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Гродн. область	Городская школа	Сельская школа	
0	1,4	,6	1,3	,9	1,1	,5	1,0
До 1 часа	23,8	14,6	21,3	17,4	18,3	19,1%	18,5
1-2 часа	40,4	34,3	34,6	37,9	35,5	41,2	36,9
2-3 часа	23,2	27,9	24,6	26,4	26,5	24,0	25,9
Более 3 часов	11,2	22,5	18,3	17,4	18,5	15,2	17,7

Большинство респондентов на каникулах навещают родственников (69,2 %), проводят время на даче и в деревне (59,7 %). Остаются дома 38,8 % опрошенных, отдыхают в лагере, санатории – 43,8 %, уезжают с родителями отдыхать за границу – 30,5 %. Способы проведения каникул за период 2014-2016 гг. отражены на рисунке 3.2.3.

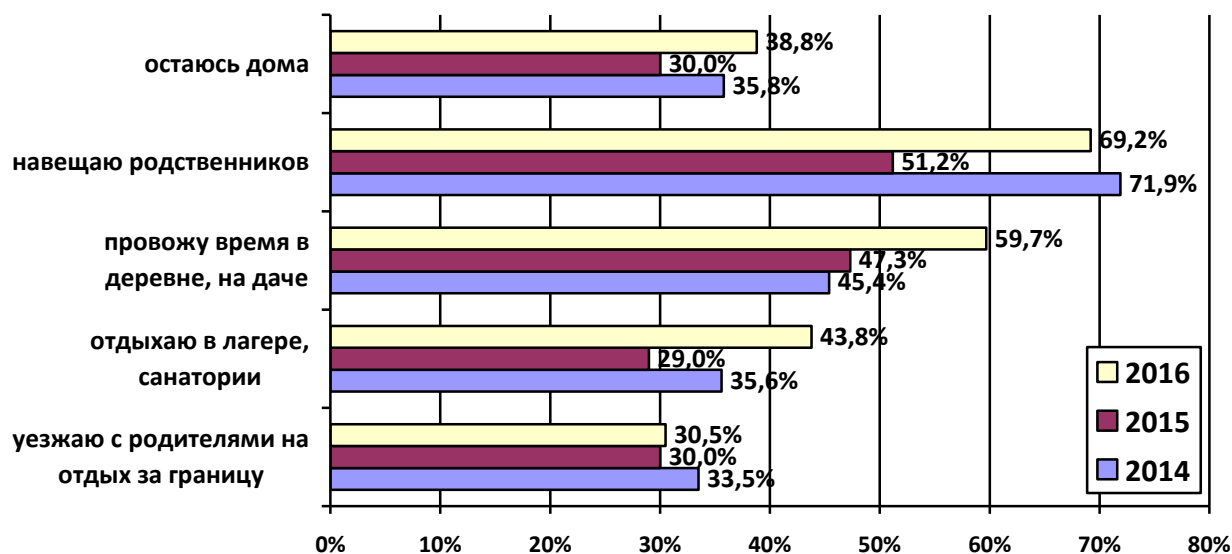


Рисунок 3.2.3 – «Как Вы обычно проводите свои летние каникулы?» (в % к числу опрошенных)

Различия в проведении каникул по полу респондента и месту проведения опроса следующие:

школьники из г. Гродно в 1,7 раза чаще школьников из районов области выбирают такие способы проведения каникул, как «деревня, дача», «отдых с родителями за границей»;

среди учащихся сельских школ в сравнении с учащимися городских школ, больше доля тех, кто на каникулах остается дома;

подрабатывает на каникулах каждый пятый юноша, каждая десятая девушка (таблица 3.2.25).

Таблица 3.2.25 – «Как Вы обычно проводите свои летние каникулы?» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Провожу время в деревне, на даче	58,5	60,6	64,8	57,6	59,4	60,7	59,7
Отдыхаю в лагере, санатории	42,9	44,4	44,5	43,4	43,8	43,7	43,8
Уезжаю с родителями на отдых за границу	28,7	31,8	42,9	25,2	34,6	18,0	30,5
Подрабатываю	20,5	9,7	16,2	13,4	14,2	14,6	14,3
Навещаю дедушку, бабушку	67,3	70,5	68,8	69,3	68,3	71,8	69,2
Остаюсь дома	37,5	39,8	36,0	40,0	37,0	44,2	38,8

Проведение каникул школьниками разных учебных классов представлено в таблице 3.2.26.

Таблица 3.2.26 – «Как Вы обычно проводите свои летние каникулы?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Провожу время в деревне, на даче	61,9	58,0	63,0	59,3	57,8	58,0	60,2	59,7
Отдыхаю в лагере, санатории	50,0	54,6	57,1	38,1	42,2	41,2	22,9	43,8
Уезжаю с родителями на отдых за границу	33,9	28,6	31,9	28,0	34,5	28,6	28,0	30,5
Подрабатываю	3,4	5,0	5,9	7,6	16,4	31,1	30,5	14,3
Навещаю дедушку, бабушку	72,9	65,5	75,6	71,2	71,6	65,5	61,9	69,2
Остаюсь дома	35,6	30,3	28,6	43,2	42,2	42,9	49,2	38,8

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:

отказ от вредных привычек (76,5 %) и регулярное занятие спортом (76,3 %);

хороший отдых (71,4 %);

ежедневное выполнение правил ЗОЖ (62,9 %);

хорошие природные условия (55,8 %);

знание о том, как заботиться о своем здоровье (43,2 %);

благоприятный психологический климат, отсутствие стрессов (35,7 %), качественная медицинская помощь (35,4 %).

В таблице 3.2.27 отражены данные, которые дают возможность проследить, как с возрастом изменяется отношение к условиям сохранения здоровья:

происходит уменьшение значимости знаний о том, как заботиться о своем здоровье;

увеличивается значение благоприятного психологического климата, отсутствия стрессов.

Таблица 3.2.27 – «Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Хороший отдых	74,2	67,5	67,8	67,5	70,8	77,5	74,2	71,4
Регулярное занятие спортом	79,2	75,0	78,0	78,3	75,8	70,8	76,7	76,3
Знание о том, как заботиться о своем здоровье	60,0	49,2	37,3	47,5	40,0	35,8	32,5	43,2
Хорошие природные условия	61,7	59,2	50,0	55,8	62,5	55,0	46,7	55,8
Ежедневное выполнение правил ЗОЖ	69,2	65,8	60,2	60,8	60,0	58,3	65,8	62,9
Отказ от вредных привычек	73,3	69,2	74,6	79,2	80,8	80,0	78,3	76,5
Благоприятный психологический климат, отсутствие стрессов	20,8	28,3	31,4	37,5	41,7	47,5	42,5	35,7
Качественная медицинская помощь	33,3	24,2	34,7	39,2	40,0	36,7	40,0	35,4

Полученные данные позволяют выявить отличия в распределении ответов в соответствии с полом респондента и местом проведения опроса:

девушки большее значение придают ежедневному выполнению правил ЗОЖ, отказу от вредных привычек, благоприятному психологическому климату, качественной медицинской помощи;

школьники из г. Гродно чаще выбирали варианты «хороший отдых», «регулярное занятие спортом», «хорошие природные условия», «благоприятный психологический климат, отсутствие стрессов»;

учащиеся сельских школ более важными условиями считают регулярное занятие спортом, знание о том, как заботиться о своем здоровье, ежедневное выполнение правил ЗОЖ (таблица 3.2.28).

Таблица 3.2.28 – «Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными?» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место проведения опроса				Итог о
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Хороший отдых	72,3	70,6	82,5	66,6	70,9	72,9	71,4
Регулярное занятие спортом	77,4	75,4	79,3	75,0	75,0	80,0	76,3
Знание о том, как заботиться о своем здоровье	41,6	44,4	44,6	42,6	42,2	46,2	43,2
Хорошие природные условия	57,5	54,6	61,0	53,7	56,2	54,8	55,8
Ежедневное выполнение правил ЗОЖ	53,9	69,6	59,8	64,2	61,5	67,1	62,9
Отказ от вредных привычек	69,8	81,5	76,1	76,7	77,1	74,8	76,5
Благоприятный психологический климат отсутствие стрессов	30,7	39,4	39,0	34,2	36,5	33,3	35,7
Качественная медицинская помощь	30,4	39,2	35,5	35,4	35,4	35,7	35,4

3.3. Соблюдение принципов и правил режима питания

Большинство респондентов соблюдают правила режима питания: завтракают каждое утро (80,2 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (59,4 %); стараются не переедать (53,8 %) (рис. 2.3.1). Наблюдается положительная динамика в сравнении как с 2014 г., так и с 2015 г. (исключением является вариант «ем в одно и то же время 3-4 раза в день»). Факт рационализация питания подтверждается тем, что доля школьников, которые питаются как придется, снизилась в 3,1 раза в сравнении с 2014 г. (рис. 3.3.1).

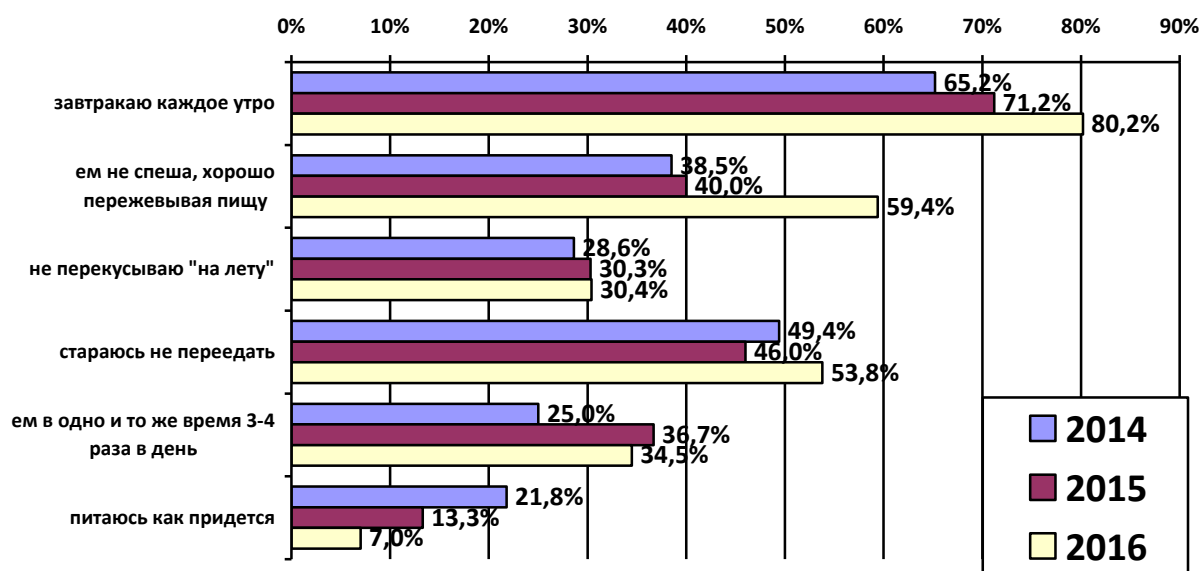


Рисунок 3.3.1 – «Какие правила режима питания Вы соблюдаете?»
(в % к числу опрошенных, 2014-2016 гг.)

Доля юношей, которые соблюдают график приема пищи, больше доли девушек (36,9 % и 32,7 % соответственно), среди девушек больше тех, кто старается не переедать (58,8 % и 47,2 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (62,1 % и 55,9 %) (таблица 3.3.1). Распределение ответов респондентов в зависимости от места проведения опроса представлено в таблицах 3.31 – 3.3.2.

Таблица 3.3.1 – «Каких правил режима питания Вы придерживаетесь?» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Завтракаю каждое утро	80,7	79,8	83,3	78,9	80,6	79,0	80,2
Ем не спеша, хорошо пережевывая пищу	55,9	62,1	57,0	60,5	58,1	63,3	59,4
Не перекусываю на лету	30,2	30,6	25,9	32,4	29,6	32,9	30,4
Стараюсь не переедать	47,2	58,8	56,6	52,6	54,9	50,5	53,8
Ем в одно и то же время 3-4 раза в день	36,9	32,7	34,3	34,6	33,9	36,2	34,5
Не соблюдаю режим питания	6,1	7,7	4,8	8,0	7,5	5,7	7,0

Таблица 3.3.2 – «Каких правил режима питания Вы придерживаетесь?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Завтракаю каждое утро	90,0	81,7	84,9	76,7	75,0	78,2	75,0	80,2
Ем не спеша, хорошо пережевывая пищу	76,7	55,8	62,2	62,5	56,7	49,6	52,5	59,4
Не перекусываю на лету	34,2	34,2	37,8	25,8	32,5	28,6	20,0	30,4
Стараюсь не переедать	58,3	48,3	52,9	53,3	56,7	48,7	58,3	53,8
Ем в одно и то же время 3-4 раза в день	49,2	41,7	34,5	25,0	33,3	29,4	28,3	34,5
Не соблюдаю режим питания	2,5	8,3	,8	5,8	10,8	9,2	11,7	7,0

В таблице 3.3.3 представлена информация о рационе питания респондентов.

Для оценки качества питания школьников им 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.

Таблица 3.3.3 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
Сладкие газированные напитки	4,4	33,0	44,8	13,1	4,7
Овощи и фрукты	52,7	40,3	5,1	1,1	,9
Фаст-фуд и снеки	2,2	12,1	37,8	33,7	14,1
Жирная и калорийная пища (колбаса, сосиски, копчености)	13,1	47,8	29,7	7,2	2,2
Сладости (конфеты, мороженое и т.д.)	16,7	53,8	25,5	3,1	,8
Мясо	39,6	48,9	9,2	1,4	1,0

Рыба, морепродукты	12,4	47,5	30,2	6,4	3,5
Молоко	46,3	33,2	11,4	3,0	6,1
Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог)	43,0	41,1	12,4	2,4	1,1

Частота потребления различных продуктов в зависимости от пола респондентов, учебного класса и места проведения опроса представлена в таблицах 3.3.4 – 3.3.22.

Сладкие и газированные напитки являются продуктами, которые употребляются школьниками достаточно часто. 44,8 % респондентов пьют их несколько раз в месяц. Примерно треть опрошенных (33 %) употребляют сладкие и газированные напитки несколько раз в неделю.

Таблица 3.3.4 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

Сладкие газированные напитки	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Каждый день	4,8	4,2	3,6	4,8	4,3	4,8	4,4
Несколько раз в неделю	39,9	27,8	28,0	35,1	33,2	32,4	33,0
Несколько раз в месяц	42,4	46,7	46,4	44,2	43,8	48,1	44,8
Несколько раз в год	9,6	15,7	16,0	11,8	12,8	13,8	13,1
Ни разу	3,4	5,6	6,0	4,1	5,9	1,0	4,7

Таблица 3.3.5 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

Сладкие газированные напитки	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Каждый день	4,2	4,2	3,3	8,5	6,0	2,5	2,5	4,4
Несколько раз в неделю	32,8	39,2	33,3	28,0	29,9	37,5	30,0	33,0
Несколько раз в месяц	41,2	38,3	49,2	49,2	44,4	45,8	45,8	44,8
Несколько раз в год	13,4	14,2	9,2	9,3	16,2	9,2	20,0	13,1
Ни разу	8,4	4,2	5,0	5,1	3,4	5,0	1,7	4,7

Определенный оптимизм вызывает тот факт, что употребление овощей и фруктов является неотъемлемым принципом питания большинства респондентов: каждый день фрукты и овощи присутствуют в рационе более 52,0 % учащихся.

Таблица 3.3.6 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

Овощи и фрукты	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Каждый день	47,7	56,4	56,1	51,2	52,8	52,4	52,7
Несколько раз в неделю	43,5	37,9	38,6	41,0	38,8	44,7	40,3
Несколько раз в месяц	6,5	4,0	3,7	5,7	6,0	2,4	5,1
Несколько раз в год	1,1	1,1	1,2	1,0	1,3	,5	1,1
Ни разу	1,1	,6	,4	1,0	1,1	,0	,9

Таблица 3.3.7 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

Овощи и фрукты	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Каждый день	57,3	58,6	57,6	45,7	50,8	47,9	50,8	52,7
Несколько раз в неделю	38,5	30,2	36,4	44,8	40,8	47,0	44,1	40,3
Несколько раз в месяц	,9	8,6	4,2	6,9	6,7	3,4	5,1	5,1
Несколько раз в год	1,7	2,6	,8	,9	,8	,9	,0	1,1
Ни разу	1,7	,0	,8	1,7	,8	,9	,0	,9

Согласно полученным данным, 37,8 % учащихся употребляет фаст-фуды и снеки несколько раз в месяц, соответственно примерно треть (33,7 %) – несколько раз в год. 12,1 % учащихся питается фаст-фудом несколько раз в неделю.

Таблица 3.3.8 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

Фаст-фуд и снеки	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Каждый день	4,0	,9	1,7	2,4	2,8	,5	2,2
Несколько раз в неделю	15,3	9,8	11,2	12,6	12,2	12,1	12,1
Несколько раз в месяц	32,6	41,7	34,7	39,1	38,3	36,4	37,8
Несколько раз в год	33,4	34,0	39,7	31,2	33,2	35,4	33,7
Ни разу	14,7	13,7	12,8	14,7	13,6	15,5	14,1

Таблица 3.3.9 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

Фаст-фуд и снеки	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	

Каждый день	4,3	,0	,0	4,4	3,4	,0	3,4	2,2
Несколько раз в неделю	13,0	12,1	10,3	15,0	9,2	17,8	7,7	12,1
Несколько раз в месяц	29,6	29,3	47,0	38,1	36,1	41,5	42,7	37,8
Несколько раз в год	30,4	42,2	30,8	29,2	39,5	23,7	40,2	33,7
Ни разу	22,6	16,4	12,0	13,3	11,8	16,9	6,0	14,1

Почти половина опрошенных (47,8 %) употребляет жирную и калорийную пищу несколько раз в неделю.

Таблица 3.3.10 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных, полу и проведения опроса)

Жирная и калорийная пища (колбаса, сосиски, копчености)	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Каждый день	15,8	11,1	12,2	13,5	11,5	18,0	13,1
Несколько раз в неделю	49,4	46,7	45,1	49,0	47,1	50,0	47,8
Несколько раз в месяц	26,8	31,8	30,9	29,2	31,2	25,2	29,7
Несколько раз в год	5,4	8,6	8,9	6,5	7,8	5,3	7,2
Ни разу	2,5	1,9	2,8	1,9	2,4	1,5	2,2

Таблица 3.3.11 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

Жирная и калорийная пища (колбаса, сосиски, копчености)	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Каждый день	8,3	16,0	12,6	16,2	11,0	16,0	11,7	13,1
Несколько раз в неделю	40,0	47,1	57,1	52,1	45,8	51,3	41,7	47,8
Несколько раз в месяц	38,3	25,2	19,3	21,4	37,3	28,6	37,5	29,7
Несколько раз в год	10,8	8,4	5,0	8,5	4,2	4,2	9,2	7,2
Ни разу	2,5	3,4	5,9	1,7	1,7	,0	,0	2,2

Уровень потребления сладостей среди школьников также достаточно высок: более половины опрошенных (53,8 %) школьников едят сладкое несколько раз в неделю. Доля детей, употребляющих сладкое ежедневно, составила 16,7 %.

Таблица 3.3.12 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

Сладости (конфеты, мороженое и т.д.)	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	

Каждый день	11,8	20,5	13,5	18,1	16,8	16,7	16,7
Несколько раз в неделю	54,1	53,7	57,0	52,5	53,8	53,8	53,8
Несколько раз в месяц	28,6	23,2	24,7	25,8	25,1	26,7	25,5
Несколько раз в год	3,6	2,7	3,6	2,9	3,2	2,9	3,1
Ни разу	2,0	,0	1,2	,7	1,1	,0	,8

Таблица 3.3.13– «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

Сладости (конфеты, мороженое и т.д.)	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Каждый день	10,1	19,2	17,6	22,7	13,4	18,3	15,8	16,7
Несколько раз в неделю	52,1	51,7	57,1	51,3	51,3	59,2	54,2	53,8
Несколько раз в месяц	31,9	24,2	20,2	21,0	32,8	20,8	27,5	25,5
Несколько раз в год	3,4	4,2	5,0	4,2	1,7	,8	2,5	3,1
Ни разу	2,5	,8	,0	,8	,8	,8	,0	,8

Таблица 3.3.14 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

Мясо	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Каждый день	42,5	37,4	43,8	37,8	41,3	34,3	39,6
Несколько раз в неделю	46,7	50,4	47,8	49,3	46,8	55,1	48,9
Несколько раз в месяц	8,5	9,6	6,0	10,5	9,6	7,7	9,2
Несколько раз в год	1,1	1,7	,8	1,7	1,3	1,9	1,4
Ни разу	1,1	,8	1,6	,7	1,0	1,0	1,0

Таблица 3.3.15– «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

Мясо	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Каждый день	39,3	37,3	39,5	41,9	37,8	35,8	45,4	39,6
Несколько раз в неделю	48,7	49,2	44,5	43,6	56,3	51,7	47,9	48,9
Несколько раз в месяц	10,3	9,3	11,8	12,0	5,0	10,0	5,9	9,2
Несколько раз в год	,9	3,4	2,5	,9	,0	1,7	,8	1,4
Ни разу	,9	,8	1,7	1,7	,8	,8	,0	1,0

У 47,5 % опрошенных школьников (47,5 %) в рационе питания присутствует рыба и морепродукты несколько раз в неделю, и у 30,2 % – несколько раз в месяц.

Таблица 3.3.16 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

Рыба, морепродукты	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Каждый день	13,1	11,9	12,9	12,2	13,0	10,7	12,4
Несколько раз в неделю	47,7	47,3	47,6	47,4	46,6	50,2	47,5
Несколько раз в месяц	28,1	31,8	29,8	30,4	30,4	29,8	30,2
Несколько раз в год	6,3	6,5	3,6	7,6	6,4	6,3	6,4
Ни разу	4,8	2,5	6,0	2,4	3,7	2,9	3,5

Таблица 3.3.17 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

Рыба, морепродукты	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Каждый день	18,5	9,4	14,2	14,7	8,3	8,4	13,4%	12,4
Несколько раз в неделю	41,2	44,4	46,7	50,0	58,3	46,2	45,4	47,5
Несколько раз в месяц	27,7	31,6	30,0	25,0	25,8	36,1	35,3	30,2
Несколько раз в год	10,9	8,5	4,2	7,8	3,3	5,9	4,2	6,4
Ни разу	1,7	6,0	5,0	2,6	4,2	3,4	1,7	3,5

Молоко включается в ежедневный рацион питания 46,3 % респондентов, около трети опрошенных (33,2 %) употребляют молоко несколько раз в неделю.

Таблица 3.3.18 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

Молоко	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Каждый день	49,6	43,8	49,4	44,9	47,3	43,2	46,3
Несколько раз в неделю	33,5	32,9	30,9	34,1	31,9	36,9	33,2
Несколько раз в месяц	10,1	12,4	10,8	11,7	11,3	11,7	11,4
Несколько раз в год	2,0	3,8	2,8	3,1	3,4	1,9	3,0
Ни разу	4,8	7,1	6,0	6,2	6,1	6,3	6,1

Таблица 3.3.19 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

Молоко	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Каждый день	59,8	47,1	45,8	38,5	46,2	48,3	38,3	46,3

Несколько раз в неделю	27,4	32,8	37,5	30,8	35,3	30,8	37,5	33,2
Несколько раз в месяц	7,7	9,2	9,2	17,1	11,8	10,8	14,2	11,4
Несколько раз в год	,9	5,9	1,7	3,4	2,5	4,2	2,5	3,0
Ни разу	4,3	5,0	5,8	10,3	4,2	5,8	7,5	6,1

Полученные данные свидетельствуют о высоком уровне употребления школьниками кисломолочных продуктов: каждый день употребляют кисломолочные продукты 43 % опрошенных, несколько раз в неделю – 41,1 %.

Таблица 3.3.20 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог)	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Каждый день	38,7	46,1	53,5	38,6	45,3	35,9	43,0
Несколько раз в неделю	41,8	40,5	33,9	44,1	39,9	44,7	41,1
Несколько раз в месяц	14,0	11,3	10,2	13,4	11,7	14,6	12,4
Несколько раз в год	4,0	1,3	1,6	2,7	2,1	3,4	2,4
Ни разу	1,4	,8	,8	1,2	1,0	1,5	1,1

Таблица 3.3.21 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог)	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Каждый день	54,2	40,8	35,0	37,7	45,8	44,1	43,3	43,0
Несколько раз в неделю	33,9	40,0	45,0	44,7	36,4	45,8	41,7	41,1
Несколько раз в месяц	7,6	15,0	15,0	12,3	14,4	9,3	13,3	12,4
Несколько раз в год	4,2	2,5	2,5	4,4	,8	,8	1,7	2,4
Ни разу	,0	1,7	2,5	,9	2,5	,0	,0	1,1

Полученные данные о частоте употребления различных продуктов позволяют сделать следующие выводы:

частота употребления продуктов происходит под значительным влиянием пола респондента. Девушки чаще юношей употребляют фрукты и овощи, кисломолочные продукты, сладости;

среди учащихся сельских школ, в сравнении с учащимися городских школ, выше уровень употребления овощей и фруктов, жирной и калорийной пищи, ниже употребление мяса, молока, кисломолочных продуктов;

употребление овощей и фруктов, мяса, молока, кисломолочных продуктов выше среди школьников из г. Гродно. Употребление сладких газированных напитков, жирной и калорийной пищи, сладостей выше среди школьников из Гродненской области.

Таким образом, более качественно питаются девушки и школьники из г. Гродно.

3.4. Стресс, способы противостояния стрессам

Как и все школьники, учащиеся старших классов подвержены влиянию стрессовых факторов. При ответе на вопрос «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?» 13,9 % респондентов ответили, что стрессы бывают у них достаточно часто. Большинство опрошенных (68,4 %) выбрали вариант ответа «иногда». Отметили отсутствие стрессовых ситуаций 17,7 % респондентов (рис. 3.4.1).

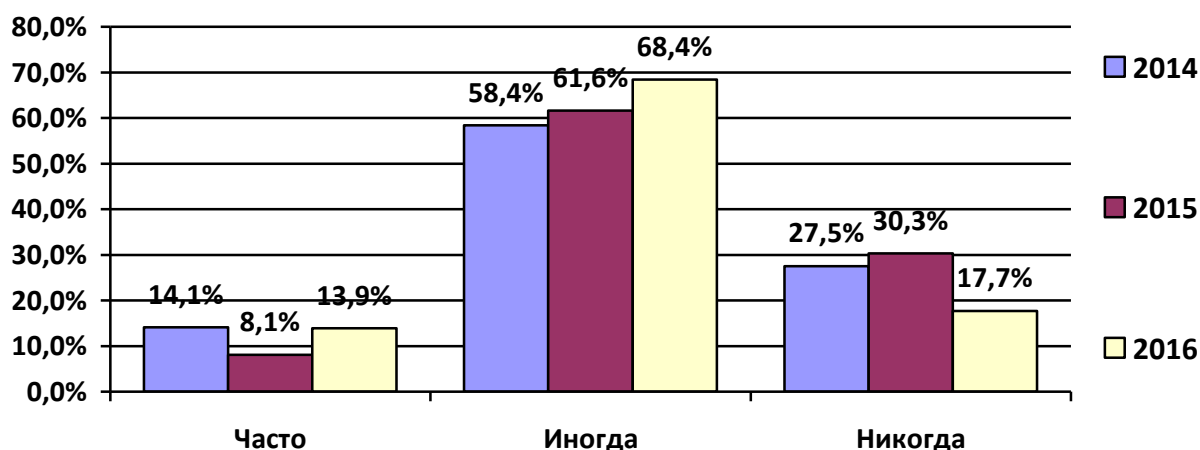


Рисунок 3.4.1 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?»
(в % к числу опрошенных)

В меньшей степени подвержены стрессам юноши, чем девушки, учащиеся сельских школ, чем учащиеся городских школ (таблица 3.4.1).

Таблица 3.4.1 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Часто	12,0	15,3	17,9	12,1	15,4	9,1	13,9
Иногда	65,7	70,4	62,9	70,8	67,5	71,2	68,4
Никогда	22,3	14,3	19,1	17,1	17,0	19,7	17,7

С увеличением возраста происходит увеличение доли школьников, которые часто подвергаются стрессам (таблица 3.4.2).

Таблица 3.4.2 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Часто	8,4	10,1	5,9	12,5	19,3	16,7	24,2	13,9
Иногда	58,0	68,1	73,1	72,5	64,7	71,7	70,8	68,4
Никогда	33,6	21,8	21,0	15,0	16,0	11,7	5,0	17,7

Для снятия стресса школьники чаще используют следующие средства: музыка (74,6 %), фильмы (53 %), встречи с друзьями (70,6 %), прогулки на свежем воздухе (67,1 %) (рис. 3.4.2).

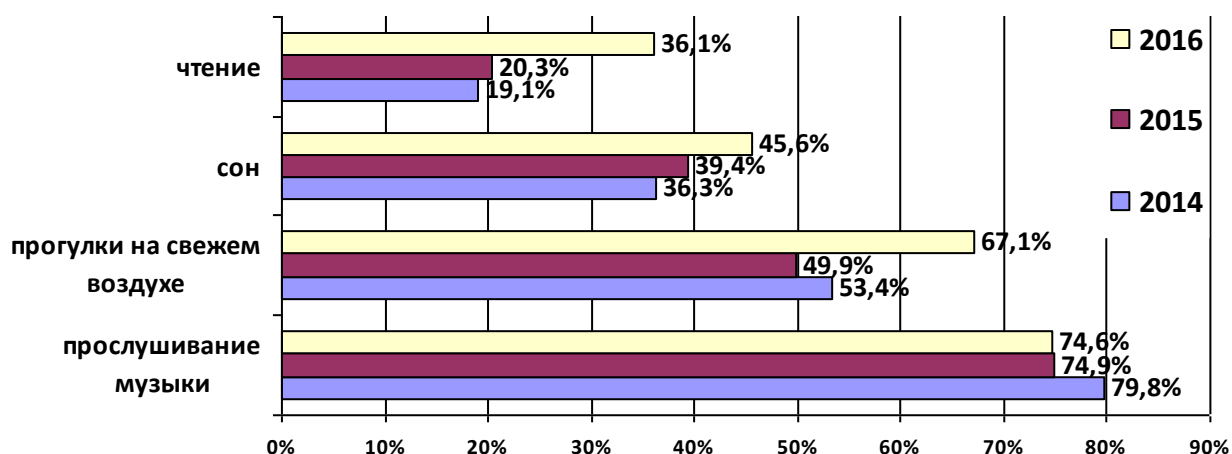


Рисунок 3.4.2 – «Для того, чтобы снять напряжение, стресс Вы...» (в % к числу опрошенных)

Распределение ответов респондентов на вопрос «Для того, чтобы снять напряжение, стресс Вы...» в зависимости от пола и места учебы имеет следующие особенности:

девушки чаще юнош для снятия напряжения встречаются с друзьями, совершают прогулки на свежем воздухе, слушают музыку, смотрят фильмы, сериалы, общаются в социальных сетях, спят, читают. Юноши чаще выбирают компьютерные игры, как средство снятия стресса;

респонденты из г. Гродно, в сравнении со сверстниками из районов области, чаще занимаются спортом, танцами, фитнесом, смотрят фильмы, читают (таблица 3.4.3 – 3.4.4).

Таблица 3.4.3 – «Для того, чтобы снять напряжение, стресс Вы...» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Физические упражнения, спорт, фитнес, танцы	45,3	41,9	50,8	40,1	45,2	37,9	43,3
Встречи с друзьями	68,1	72,4	67,7	71,8	71,1	68,9	70,6
Дисотеки, культурно массовые мероприятия, кино	14,0	18,9	17,7	16,4	18,1	13,1	16,8
Прогулки на свежем воздухе	56,7	74,7	67,7	66,8	67,7	65,0	67,1
Прослушивание музыки	66,4	80,6	73,4	75,1	75,3	72,3	74,6
Просмотр фильмов, сериалов	48,7	56,2	55,6	51,9	53,1	52,9	53,0
Общение в социальных сетях	38,7	42,1	37,1	42,2	42,7	34,5	40,7
Сон	43,3	47,4	48,0	44,6	47,6	39,8	45,6
Компьютерные игры	42,2	13,7	24,6	26,3	27,3	21,4	25,8
Чтение	23,6	45,3	40,3	34,3	36,3	35,4	36,1

Таблица 3.4.4 – «Для того, чтобы снять напряжение, стресс Вы...» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Физические упражнения, спорт, фитнес, танцы	50,0	32,2	34,2	34,7	46,2	48,3	57,6	43,3
Встречи с друзьями	69,8	65,3	70,9	68,6	74,8	70,8	73,7	70,6
Дисотеки, культурно массовые мероприятия, кино	11,2	7,6	10,3	19,5	18,5	19,2	31,4	16,8
Прогулки на свежем воздухе	72,4	65,3	64,1	61,0	71,4	65,8	69,5	67,1
Прослушивание музыки	59,5	63,6	70,9	71,2	86,6	80,0	89,8	74,6
Просмотр фильмов, сериалов	45,7	49,2	53,8	48,3	56,3	51,7	66,1	53,0
Общение в социальных сетях	30,2	29,7	29,9	42,4	52,9	41,7	57,6	40,7
Сон	45,7	34,7	38,5	39,0	52,9	50,0	58,5	45,6
Компьютерные игры	28,4	29,7	19,7	33,1	25,2	21,7	22,9	25,8
Чтение	45,7	28,0	35,0	32,2	38,7	37,5	35,6	36,1

Полученные данные о психологическом климате в семье, представленные в таблицах 3.4.5 – 3.4.6, позволяют сделать следующие выводы:

у респондентов наблюдается высокий уровень удовлетворенности психологическим климатом в семье, при этом у девочек он выше, чем у мальчиков, у школьников из г. Гродно, чем у школьников из районов области;

среди учащихся из районов области доля тех, кто отмечает, что родители проводят профилактические беседы о вреде курения и алкоголя, обучают правилам безопасности больше, чем у школьников из г. Гродно;

в недостаточной степени происходит совместное проведение семейного досуга. В особенности данная проблема характерна для учащихся 10-11 классов.

Таблица 3.4.5 – «Можете ли Вы сказать, что в Вашей семье:» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Гродн. область	Городская школа	Сельская школа	
Члены семьи проявляют уважение друг к другу	81,9	87,5	87,3	84,2	84,9	85,7	85,1
Заботятся и поддерживают друг друга в трудных ситуациях	80,8	88,8	85,7	85,2	85,9	83,8	85,4
Учитывают Ваше мнение и Ваши интересы	71,3	82,5	79,0	77,2	78,1	76,7	77,7
Прививают нравственные качества (уважать старших, быть честным и т.д.)	66,0	75,5	71,0	71,6	71,6	71,0	71,4
Родители проводят беседы о вреде курения алкоголя	53,2	60,1	50,0	60,2	57,9	54,8	57,1
Родители обучают правилам безопасности (как вести себя на воде, на дорогах)	61,8	69,6	62,7	67,9	66,3	66,2	66,3
Принято вместе посещать спортивные, культурные мероприятия	32,3	33,3	36,1	31,5	33,8	30,0	32,9
Родители интересуются Вашими проблемами	75,2	85,7	80,2	81,6	81,3	81,0	81,2
Принято собираться всей семьей для общения (игр, просмотра фильмов и т.д.)	42,6	53,0	51,6	47,3	48,4	49,0	48,6

У Вас есть общие с родителями интересы, увлечения	51,0	66,3	62,3	58,7	60,0	59,0	59,8
Принято помогать родителям по дому	71,3	86,9	81,0	79,9	80,5	79,5	80,2

Таблица 3.4.6 – «Можете ли Вы сказать, что в Вашей семье:» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Члены семьи проявляют уважение друг к другу	81,7	85,8	85,0	83,3	82,5	85,8	91,7	85,1
Заботятся и поддерживают друг друга в трудных ситуациях	88,3	85,0	87,5	82,5	84,2	83,3	86,7	85,4
Учитывают Ваше мнение и Ваши интересы	78,3	70,0	74,2	75,8	80,8	81,7	83,3	77,7
Прививают нравственные качества (уважать старших, быть честным и т.д.)	70,0	65,0	65,0	72,5	70,8	72,5	84,2	71,4
Родители проводят беседы о вреде курения алкоголя	48,3	57,5	56,7	59,2	60,0	60,0	58,3	57,1
Родители обучают правилам безопасности (как вести себя на воде, на дорогах)	88,3	68,3	70,8	64,2	56,7	62,5	53,3	66,3
Принято вместе посещать спортивные, культурные мероприятия	45,0	34,2	40,0	37,5	25,8	22,5	25,0	32,9
Родители интересуются Вашими проблемами	83,3	75,8	80,0	84,2	85,8	75,8	83,3	81,2
Принято собираться всей семьей для общения (игр, просмотра фильмов и т.д.)	55,8	45,8	50,8	48,3	40,0	51,7	47,5	48,6
У Вас есть общие с родителями интересы, увлечения	70,8	56,7	59,2	58,3	58,3	58,3	56,7	59,8
Принято помогать родителям по дому	83,3	74,2	81,7	74,2	85,8	82,5	80,0	80,2

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 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 (51,0 %) отмечают, что в их семье никто не курит. Чаше всего учащиеся сталкиваются с курением отца (35,1 %) (рис. 3.5.1).

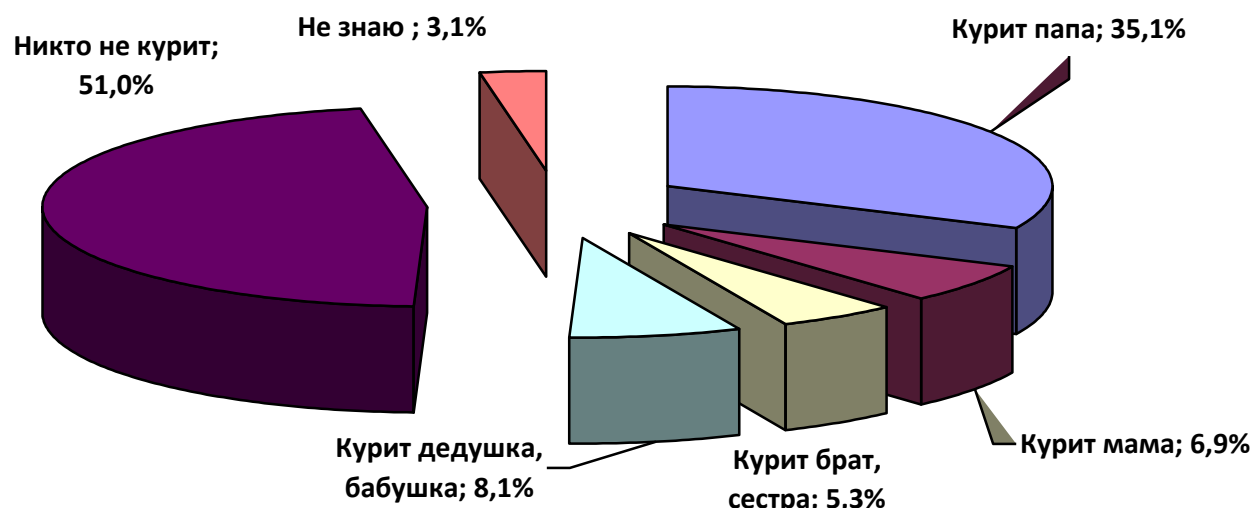


Рисунок 3.5.1 – «Курят ли члены Вашей семьи?» (в % к числу опрошенных)

Ответы учащихся сельских школ, представленные в таблице 3.5.3, дают основание утверждать, что курение в семьях из сельской местности распространено в большей степени, чем в городских.

Таблица 3.5.3 – «Курят ли члены Вашей семьи?» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Курит папа	38,3	32,7	31,2	36,8	34,3	37,3	35,1
Курит мама	6,4	7,3	8,4	6,3	6,4	8,6	6,9
Курит брат, сестра	5,0	5,5	6,0	5,0	5,0	6,2	5,3
Курит дедушка, бабушка	8,9	7,5	8,0	8,2	8,3	7,7	8,1
Никто не курит	47,5	53,7	53,6	49,9	52,6	46,4	51,0
Не знаю	3,6	2,7	2,8	3,2	3,4	2,4	3,1

Значительное влияние на поведение в отношении курения детей и подростков оказывает курение их друзей. Согласно полученным

данным, треть респондентов на вопрос «Есть ли у тебя друзья, которые курят?» ответили утвердительно (рис.3.5.2). Данный вопрос является маркером уровня распространенности курения среди учащихся.

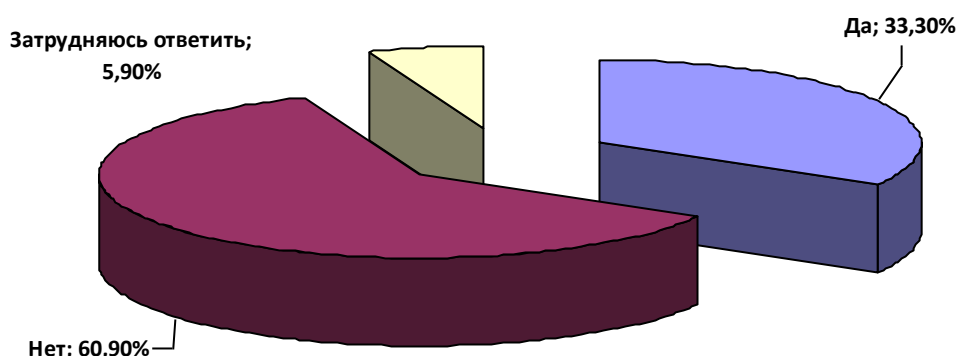


Рисунок 3.5.2 – «Есть ли у Вас друзья, которые курят?» (в % к числу опрошенных)

С увеличением возраста происходит увеличение доли тех школьников, у которых есть курящие друзья (таблица 3.5.4).

Таблица 3.5.4 – «Есть ли у Вас друзья, которые курят?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Да	8,5	15,1	15,8	31,9	48,3	48,3	64,4	33,3
Нет	89,7	78,2	75,8	62,2	43,3	47,5	29,7	60,9
Затрудняюсь ответить	1,7	6,7	8,3	5,9	8,3	4,2	5,9	5,9

Школьники из г. Гродно чаще отмечали, что у них есть курящие друзья, чем школьники из районов области (таблица 3.5.5).

Таблица 3.5.5 – «Есть ли у Вас друзья, которые курят?» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Да	33,4	33,1	36,5	31,8	33,7	32,1	33,3
Нет	60,1	61,4	58,6	61,8	60,6	61,7	60,9
Затрудняюсь ответить	6,5	5,5	4,8	6,3	5,8	6,2	5,9

Опрос показал, что доля школьников, которые курят постоянно, составляет всего 0,6 % от общего количества опрошенных, курят иногда 1,2 %, курили, но бросили (пробовали курить) – 6,5 %, никогда не

пробовали курить 91,7 %. В динамике 2014-2015 гг. происходит снижение доли курящих респондентов, увеличение доли респондентов, которые никогда не пробовали курить (3.5.3).

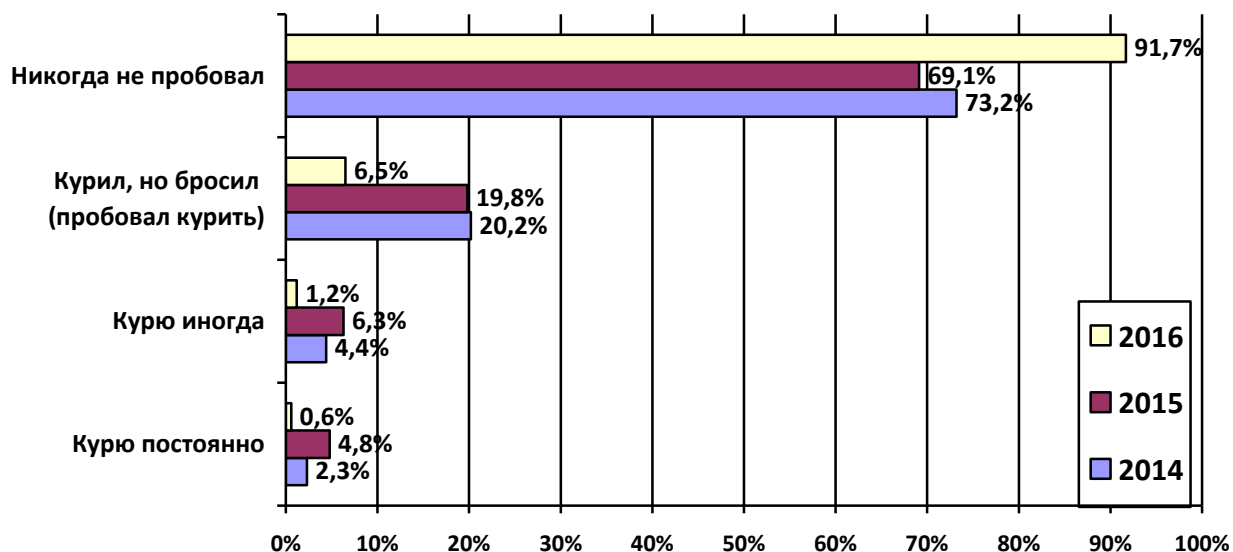


Рисунок 3.5.3 - Курите ли Вы?» (в % к числу опрошенных, 2014-2016 гг.)

В таблицах 3.5.6 – 3.5.7 представлены сведения о распространенности курения среди школьников в зависимости от пола, места проведения опроса, учебного класса.

Таблица 3.5.6– «Курите ли Вы?» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Курю постоянно	1,1	,2	1,6	,2	,6	,5	,6
Курю иногда	2,0	,6	1,2	1,2	1,1	1,4	1,2
Курил, но бросил (пробовал курить)	10,9	3,1	5,2	7,0	7,0	4,8	6,5
Никогда не пробовал	86,0	95,1	92,0	91,6	91,3	93,3	91,7

Таблица 3.5.7 – «Курите ли Вы?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Курю постоянно	,0	,8	,0	,0	,8	,0	3,3	,6
Курю иногда	,0	,0	,0	,8	1,7	2,5	3,3	1,2

Курил, но бросил (пробовал курить)	,0	2,5	1,7	3,3	10,8	15,1	11,7	6,5
Никогда не пробовал	100,0	96,6	98,3	95,8	86,7	82,4	81,7	91,6

Средний возраст, в котором респонденты начали (попробовали) курить – 13 лет. 28,1 % опрошенных попробовали курить в 14 лет, 12,5 % – в 13 и 15 лет, 10,9 % – в 12 лет.

Причины, по которым учащиеся выкурили свою первую сигарету:

- из интереса, любопытства – 52,2 %;
- не знал о вреде курения – 17,9 %;
- курят друзья, одноклассники – 17,9 %;
- из-за сильного переживания – 14,9 %;
- от скуки, безделья – 14,9 %;
- модно курить среди сверстников – 11,9 %;
- из-за желания казаться взрослым – 13,4 %;
- из-за желания понравиться кому-то – 4,5 %;
- курят родители, взрослые – 1,5 %.

Динамика некоторых причин, по которым респонденты попробовали курить, представлена на рисунке 3.5.4.

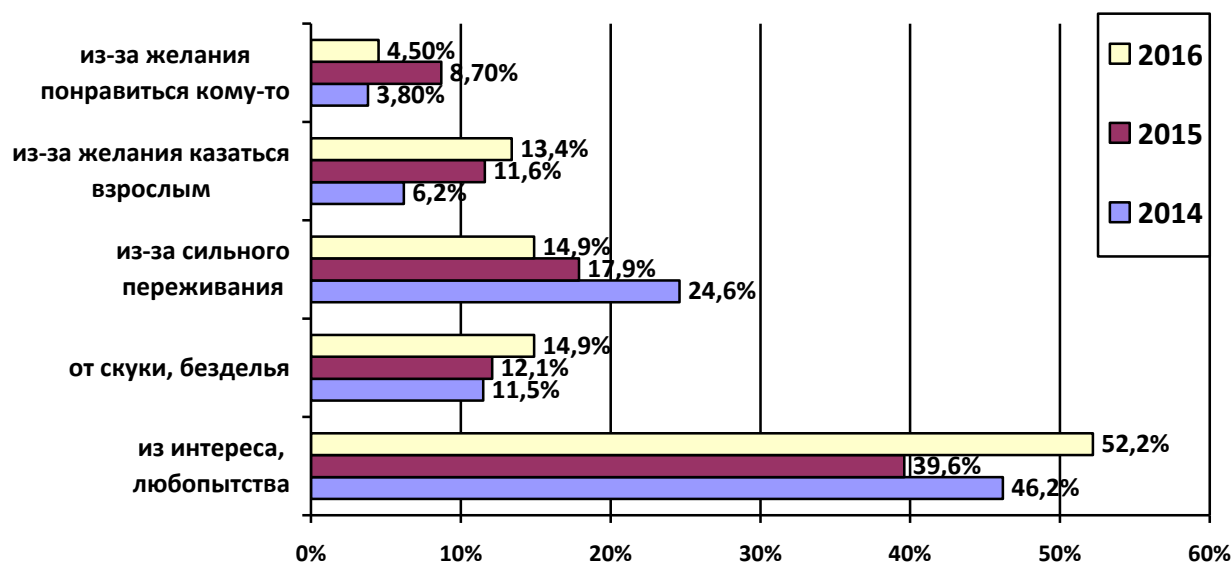


Рисунок 3.5.4 – «Почему Вы начали (попробовали) курить?»
(в % к числу опрошенных, по учебному классу)

Большинство респондентов, которые курят, имеют желание бросить курить (51,2 %), не хотят бросать около трети опрошенных (31,3 %), не определились с ответом – 17,7 % (таблица 3.5.8).

Таблица 3.5.8 – «Есть ли у Вас желание бросить курить?» (в % к числу опрошенных, полу и месту учебы)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Да	51,6	50,0	44,4	53,1	47,1	71,4	51,2
Нет	29,0	40,0	55,6	25,0	35,3	14,3	31,7
Затрудняюсь ответить	19,4	10,0	,0	21,9	17,6	14,3	17,1

Доля тех школьников, которые хотя бы иногда употребляют алкоголь, составляет 15,6 %. Никогда не употребляют спиртное 75,6 % опрошенных, не смогли определиться с ответом – 8,6 % (рис. 3.5.4).

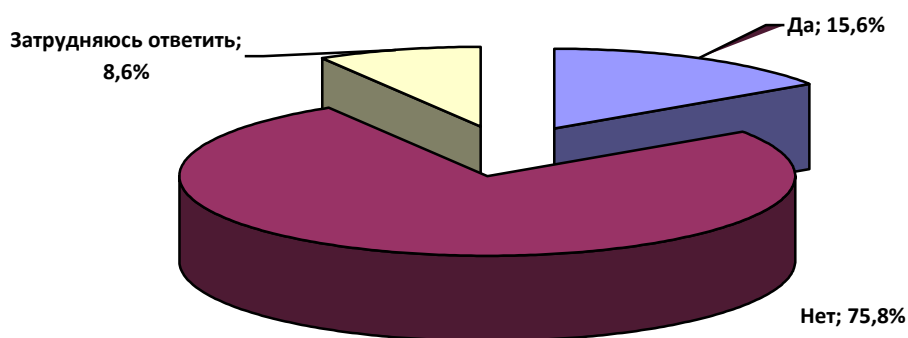


Рисунок 3.5.4 – «Употребляете ли Вы (хотя бы иногда) алкогольные напитки?» (в % к числу опрошенных)

С увеличением возраста наблюдается рост доли респондентов, которые употребляют алкоголь. Каждый третий одиннадцатиклассник (31,1 %) отмечает, что употребляет (пробовал) алкоголь (таблица 3.5.9).

Таблица 3.5.9 – «Употребляете ли Вы (хотя бы иногда) алкогольные напитки?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Да	2,5	4,2	7,6	15,3	20,2	28,2	31,1	15,6
Нет	95,8	90,7	85,6	73,7	72,3	62,4	50,4	75,8
Затрудняюсь ответить	1,7	5,1	6,8	11,0	7,6	9,4	18,5	8,6

Частота употребления алкогольных напитков выше среди респондентов из г. Гродно в сравнении с респондентами из районов области (таблица 3.5.10).

Таблица 3.5.10 – «Употребляете ли Вы (хотя бы иногда) алкогольные напитки?» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Да	15,2	15,9	18,4	14,4	15,8	15,0	15,6
Нет	76,7	75,2	68,8	78,9	76,2	74,8	75,8
Затрудняюсь ответить	8,1	8,9	12,8	6,8	8,1	10,2	8,6

91,6 % опрошенных осознают, что употребление алкоголя вредно для здоровья, считают, что употребление алкоголя не несет вреда здоровью 3,8 %. На рисунке 3.5.5 показано отношение респондентов к употреблению алкогольных напитков за период 2014-2016 гг.

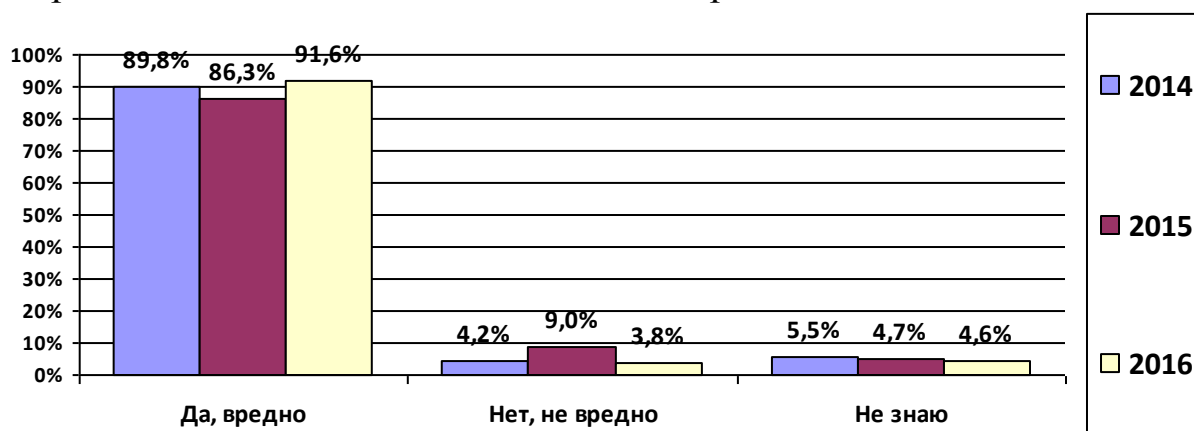


Рисунок 3.5.5 – «Как Вы считаете, вредно ли употребление спиртных напитков (включая пиво) для Вашего здоровья?» (в % к числу опрошенных, 2014-2016 гг.)

На протяжении всего периода обучения в школе наблюдается высокая доля тех, кто считает, что употребление алкоголя вредит здоровью (таблица 3.5.11).

Таблица 3.5.11 – «Как Вы считаете, вредно ли употребление спиртных напитков (включая пиво) для Вашего здоровья?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Да	86,4	95,0	91,6	91,5	94,2	91,5	90,8	91,6
Нет	9,3	1,7	6,7	2,5	1,7	2,5	2,5	3,8
Не знаю	4,2	3,4	1,7	5,9	4,2	5,9	6,7	4,6

Распределение ответов на вопрос о вреде употребления спиртных напитков в зависимости от пола и места проведения опроса представлено в таблице 3.5.12.

Таблица 3.5.12 – «Как Вы считаете, вредно ли употребление спиртных напитков (включая пиво) для Вашего здоровья?» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место учебы				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Да	90,2	92,6	88,8	92,8	92,2	89,8	91,6
Нет	5,1	2,9	4,8	3,4	4,0	3,4	3,8
Не знаю	4,8	4,4	6,4	3,8	3,8	6,8	4,6

Респондентам был задан вопрос о том, считают ли они употребление энергетических напитков вредным для здоровья. Утвердительно ответили на вопрос 75,6 % опрошенных, не смогли определиться с ответом – 15,8 %. Динамика ответов на вопрос о вреде употребления энергетических напитков представлена на рисунке 3.5.6.

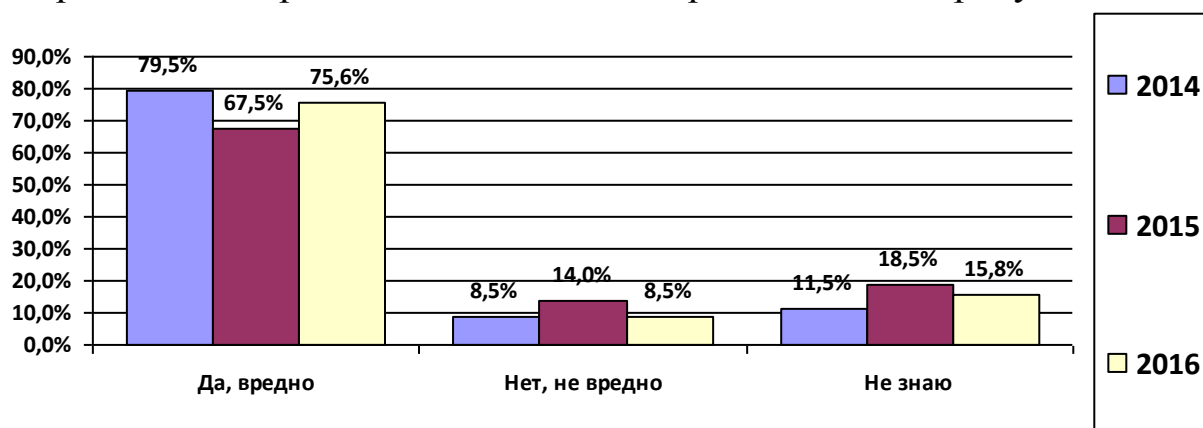


Рисунок 3.5.6 – «Как Вы считаете, вредно ли употребление энергетических напитков для Вашего здоровья?» (в % к числу опрошенных, 2014-2016 гг.)

Ответы респондентов на вопрос о вреде энергетических напитков для здоровья в разрезе места проведения опроса, пола, учебного класса представлены в таблицах 3.5.13 – 3.5.14.

Таблица 3.5.13 – «Как Вы считаете, вредно ли употребление энергетических напитков для Вашего здоровья?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Да	80,5	79,8	72,0	74,2	73,1	73,1	76,7	75,6
Нет	6,8	9,2	8,5	7,5	10,9	10,1	6,7	8,5
Не знаю	12,7	10,9	19,5	18,3	16,0	16,8	16,7	15,8

Таблица 3.5.14 – «Как Вы считаете, вредно ли употребление энергетических напитков для Вашего здоровья?» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Да	70,0	79,8	71,9	77,2	75,7	75,4	75,6
Нет	12,3	5,7	13,3	6,5	8,0	10,1	8,5
Не знаю	17,6	14,5	14,9	16,3	16,3	14,5	15,8

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 (80,4 %);
- преподаватели в школе (67,3 %);
- интернет (60,8 %);
- медицинские работники (54,3 %);
- телевизионные передачи (46,9 %);
- статьи в журналах, газетах (33,7 %);
- друзья, знакомые (32,5 %).

За период 2014-2016 гг. произошел рост информационных запросов учащихся (рис. 3.6.1).

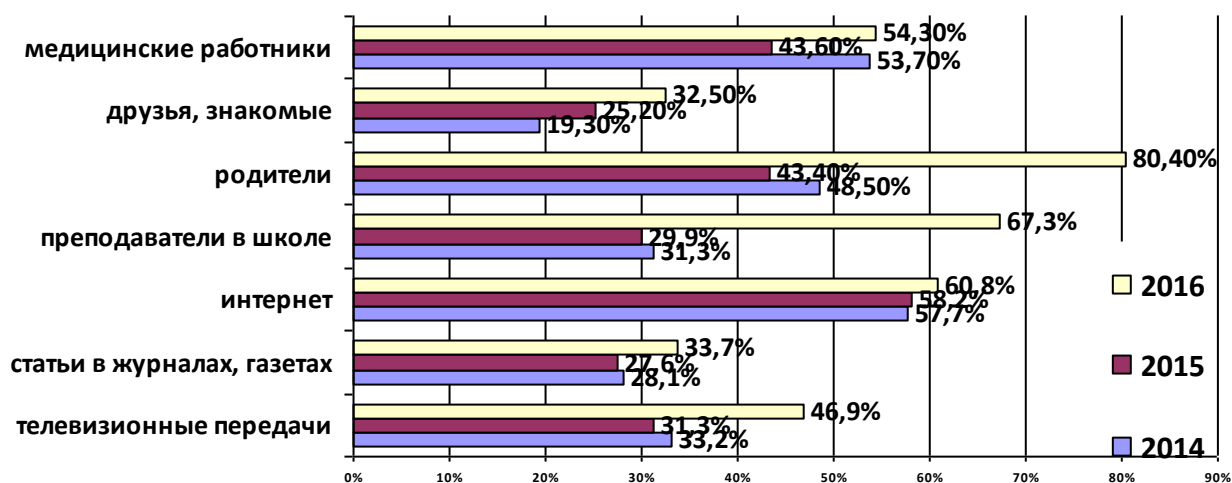


Рисунок 3.6.1 – «Из каких источников информации Вы узнаете, как сохранить и укрепить свое здоровье?» (в % к числу опрошенных, 2014-2016 гг.)

При ответе на вопрос «Из каких источников информации Вы узнаете, как сохранить и укрепить свое здоровье?» девушки были активнее, выбирая больше вариантов ответов. В особенности большее значение, чем для юношей, для них имеют телевизионные передачи, статьи в печатных СМИ, информация от преподавателей и родителей. Как источник информации о здоровье для школьников из г. Гродно большее влияние имеют телевизионные передачи, преподаватели в школе, медицинские работники. Учащиеся городских школ чаще черпают информацию о здоровье из интернета, реже – из статей в печатных СМИ (таблица 3.6.1.).

Таблица 3.6.1 – «Из каких источников информации Вы узнаете, как сохранить и укрепить свое здоровье?» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Телевизионные передачи	42,3	50,3	44,2	48,0	47,8	44,2	46,9
Статьи в журналах, газетах	27,9	38,0	32,1	34,4	32,5	37,5	33,7
Интернет	60,3	61,1	59,4	61,3	63,7	51,9	60,8
Преподаватели в школе	61,4	71,7	59,4	70,7	66,6	69,7	67,3
Родители	73,2	85,7	82,3	79,6	80,4	80,3	80,4
Друзья, знакомые	32,1	32,8	36,5	30,8	33,1	30,8	32,5
Медицинские работники	52,7	55,5	45,4	58,1	53,7	56,3	54,3

Распределение ответов в зависимости от учебного класса представлено в таблице 3.6.2. С увеличением возраста увеличивается значение интернета, как источника информации о сохранении и укреплении здоровья, уменьшается влияние родителей.

Таблица 3.6.2 – «Из каких источников информации Вы узнаете как сохранить и укрепить свое здоровье?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Телевизионные передачи	46,2	50,0	49,2	54,2	39,2	52,5	37,0	46,9
Статьи в журналах, газетах	34,5	41,7	37,5	36,4	23,3	31,7	31,1	33,7
Интернет	45,4	48,3	47,5	64,4	72,5	73,3	73,9	60,8
Преподаватели в школе	75,6	58,3	71,7	66,1	70,8	65,0	63,9	67,3
Родители	88,2	83,3	85,8	81,4	82,5	77,5	63,9	80,4
Друзья, знакомые	37,8	40,0	34,2	25,4	31,7	35,8	22,7	32,5
Медицинские работники	56,3	52,5	53,3	63,6	46,7	51,7	56,3	54,3

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

Учащиеся младших классов высоко оценивают состояние своего здоровья. При ответе на вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?» 10,2 % респондентов указали, что никогда не болеют, 84,9 % – выбрали вариант ответа «да, но я иногда болею». За период 2014-2016 гг. наблюдается положительная динамика в оценке состояния здоровья опрошенной возрастной группой школьников.

Большинство учащихся-респондентов в своей повседневной жизни соблюдают правила личной гигиены: моют руки после посещения туалета (84,1 %), когда приходят с улицы (85,6 %), перед едой (80,6 %); чистят зубы 2 раза в день (77,1 %). Около половины опрошенных (50,1%) ежедневно принимают душ, ванну.

75,0 % учащихся младших классов проводят свой досуг, гуляя на улице, 59,7 % – читая художественную литературу, 48,3 % – играя в подвижные и настольные игры. За 2014-2016 гг. на 10,0 % увеличилась доля тех, кто посещает спортивные секции. Происходит поступательное снижение (с 39,7 % до 28,4 %) учащихся, которые свободное время проводят за компьютером.

Большинство школьников соблюдают правила режима питания. С 2014 г. по 2016 г. наблюдается рационализация режима питания: на 10,0 % увеличилось количество учащихся, которые употребляют каши, на 9,4 % – овощи; на 10,5 % уменьшилась доля тех, кто употребляет сладости и на 11,9 % – газированные напитки, чипсы и сухарики.

97,0 % опрошенных отрицательно относятся к курению. С увеличением школьного возраста негативное отношение к курению увеличивается.

8,2 % респондентов достаточно часто подвержены стрессам. Прослеживается эмоциональная зависимость младших школьников от близкого окружения, успеваемости в школе.

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» – 82,6 % (из них «хорошее» – 60 %, «скорее хорошее» – 22,6 %)).

Наиболее распространенными элементами физической активности являются регулярные прогулки и участие в спортивных играх (более 80,0 % школьников выбрали варианты «каждый день» и «несколько раз в неделю»).

Согласно результатам опроса, абсолютное большинство респондентов соблюдают правила личной гигиены. Доля тех школьников, которые соблюдают правила личной гигиены, в динамике 2014-2016 гг. существенно увеличилась.

Абсолютное большинство респондентов соблюдают правила личной гигиены: моют руки после посещения туалета (90,7 %), когда приходят с улицы (82,0 %), перед едой (87,4 %); чистят зубы 2 раза в день (79,8 %), ежедневно принимают душ, ванну (65,2%).

За период 2014-2016 гг. произошли существенные позитивные изменения в выполнении правил режима дня старшеклассников: они стали меньше времени проводить за компьютером и просмотром телевизора; увеличилась доля тех, кто отводит время отдыха после школы; уменьшилась – кто не соблюдает режим дня.

С 2014 г. наблюдается положительная динамика в соблюдении респондентами правил режима питания. Рационализация питания подтверждается тем, что доля школьников, которые питаются, как придется, снизилась в 3,1 раза в сравнении с 2014 г.

Самосохранительная активность старшеклассников выражается в следующем: отказе от вредных привычек (76,5 %), регулярном занятии спортом (76,3 %), правильном отдыхе (71,4 %), ежедневном выполнении правил ЗОЖ (62,9 %). Однако, у 55,1 % респондентов отсутствует постоянный режим сна, у 65,5 % – режим питания, 29,3 % проводят более 2 часов в день за компьютером и 48,4 % не выполняют утреннюю зарядку.

Прослеживается противоречие в убеждениях старшеклассников о внимании к здоровью и реальном поведении: с одной стороны, они понимают необходимость заботы о своем здоровье, с другой – не желают следовать нормам здорового поведения. С увеличением

возраста происходит снижение физической активности школьников: уменьшается количество тех, кто делает ежедневно утреннюю зарядку, совершает пробежки, катается на велосипеде, роликах, коньках, лыжах. К тому же с возрастом старшеклассники больше времени проводят за компьютером, в интернете.

Немногим более половины школьников (51,0 %) отмечают, что в их семье никто не курит. Чаще всего учащиеся сталкиваются с курением отца (35,1 %). Треть респондентов на вопрос «Есть ли у тебя друзья, которые курят?» ответили утвердительно. Доля школьников, которые курят постоянно, составляет 0,6 % от общего количества опрошенных, курят иногда – 1,2 %, курили, но бросили, пробовали курить – 6,5 %. С 2014 г. на 4,9 % снизилась доля курящих респондентов.

Средний возраст, в котором респонденты начали (попробовали) курить – 13 лет. 52,2 % опрошенных отметили, что причиной начала курения стало любопытство. Большинство респондентов (51,2 %), которые курят, имеют желание бросить курить.

Доля школьников, которые хотя бы иногда употребляли алкоголь, составляет 15,6 %. При этом, 91,6 % школьников осознают, что употребление алкоголя вредит здоровью. 75,6 % школьников уверены в том, что употребление энергетических напитков вредит здоровью.

Полученные данные о психологическом климате в семье позволяют сделать следующие выводы: у респондентов наблюдается высокий уровень удовлетворенности психологическим климатом в семье; в недостаточной степени происходит совместное проведение досуга, коллективное общение, в котором участвуют все члены семьи. В особенности данная проблема характерна для учащихся 10-11 классов.

Социолог ООЗ

Гродненского областного ЦГЭОЗ

В. В. Зданович

29.04.2016