

**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
Зданович Виктор Викторович

2017

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ	
1.1.	Актуальность исследования	2
1.2.	Объект и предмет исследования	2
1.3.	Цели и задачи исследования	2
1.4.	Методика исследования	3
1.5.	Характеристика выборочной совокупности	3
2.	ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ	
2.1.	Самооценка состояния здоровья	5
2.2.	Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности	7
2.3.	Соблюдение правил и принципов рационального питания	13
2.4.	Стресс, способы противостояния стрессам	16
2.5.	Отношение к вредным привычкам	18
3.	ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ	
3.1.	Самооценка состояния здоровья	19
3.2.	Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности ²⁴	
3.3.	Соблюдение правил и принципов рационального питания	35
3.4.	Стресс, способы противостояния стрессам	39
3.5.	Отношение к вредным привычкам	45
3.6.	Источники информации о здоровье	51
	ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ ПО ОПРОСУ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ (1-4 КЛАССЫ)	52
	ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ ПО ОПРОСУ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ (5-11 КЛАССЫ)	53

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 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 198 вариантов ответов.

1.5. Характеристика выборочной совокупности

Тип выборки – многоступенчатая, комбинированная.

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

На второй ступени методом случайного отбора выбирались школы, в которых проводился опрос:

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 выбраны 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 прошел отбор классов, в которых проводился опрос. Учащиеся выбирались методом случайного отбора.

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

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

по полу: 55,4 % - женский, 44,6 % - мужской (таблица 1.5.1);

Таблица 1.5.1 – Распределение респондентов по полу

	Младшие классы		Старшие классы		Итого	
	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%
Мужской	218	45,4	370	44,0	588	44,6
Женский	262	54,6	470	56,0	732	55,4

	Младшие классы		Старшие классы		Итого	
	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%
Мужской	218	45,4	370	44,0	588	44,6
Женский	262	54,6	470	56,0	732	55,4
Итого	480	100,0	840	100,0	1320	100,0

распределение респондентов по возрасту показано в таблице 1.5.2. В каждом классе (с 1 по 11) было опрошено по 120 учащихся;

Таблица 1.5.2 - Распределение респондентов по возрасту

Возраст, лет	Абс. число	%
6	43	3,3
7	104	7,9
8	138	10,5
9	113	8,6
10	142	10,8
11	101	7,7
12	124	9,4
13	127	9,6
14	130	9,9
15	109	8,3
16	127	9,6
17	62	4,7
18	124	9,4
Итого	1320	100

по месту проведения опроса: число респондентов в г. Гродно составило 30 %, в районах Гродненской области – 70 % (таблица 1.5.3);

Таблица 1.5.3 - 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 1.5.4).

Таблица 1.5.4 - 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).

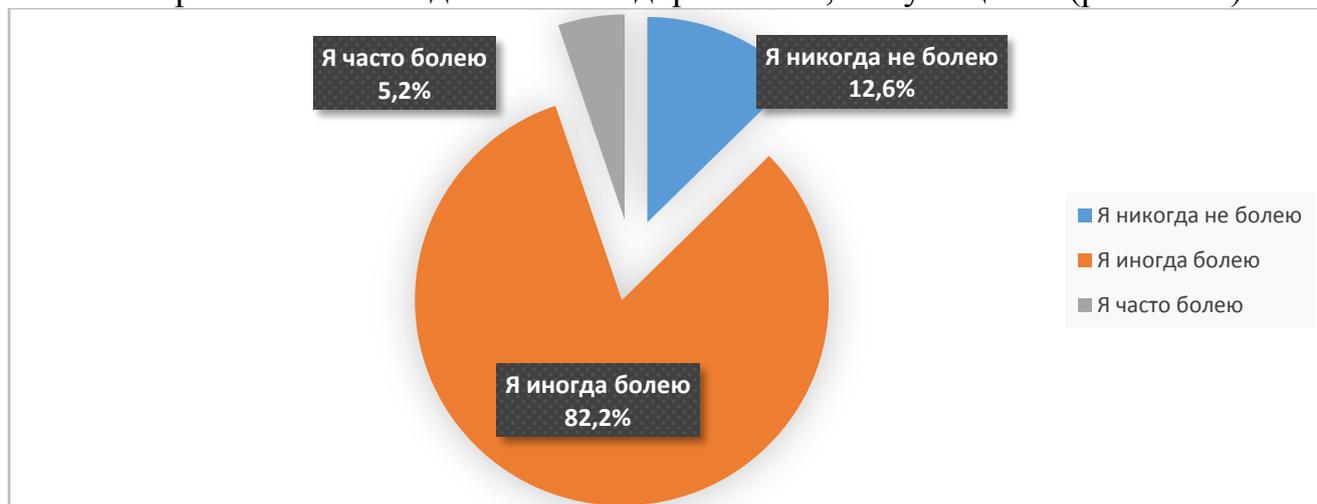


Рисунок 2.1.1 – «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?» (в % к числу опрошенных)

Данные, приведенные в таблице 2.1.1, отражает динамику самооценок состояния здоровья за период 2015-2017 гг. Доля позитивных оценок здоровья в 2,4 раза превысила долю негативных.

Таблица 2.1.1 – «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?» в 2014-2017 гг. (в % к числу опрошенных)

	2015	2016	2017
Да, я никогда не болею	13,2	10,5	12,6
Да, но я иногда болею	77,5	84,9	82,2
Я часто болею	9,3	4,6	5,2

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–«Считаете ли Вы себя здоровым человеком?», по полу (в % к числу опрошенных)

	Пол		Итого
	Мужской	Женский	
Да, я никогда не болею	19,0	7,3	12,6
Да, но я иногда болею	75,0	88,1	82,2
Я часто болею	6,0	4,6	5,2

место проживания респондента. В сравнении с данными опроса 2016 г. доля учащихся сельских школ, которые отмечают, что никогда не болеют, резко возросла и составила 15,8 % (Таблица 2.1.3). Школьники из г. Гродно оценивают состояние здоровья выше, чем школьники из районов области;

Таблица 2.1.3 - «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?», по месту проведения опроса (в % к числу опрошенных)

	Городская школа	Сельская школа	Гродно	Районы области	Итого
Да, я никогда не болею	11,5	15,8	13,3	12,3	12,6
Да, но я иногда болею	83,5	78,3	81,8	82,3	82,2
Я часто болею	5,0	5,8	4,9	5,4	5,2

возраст респондента. С возрастом уменьшается доля тех, кто отмечает, что никогда не болеет (Таблица 2.1.4).

Таблица 2.1.4 – «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?»(в % к числу опрошенных,)

	Класс	Итого
--	-------	-------

	1	2	3	4	
Да, я никогда не болею	23,3	18,4	9,5	8,8	12,6
Да, но я иногда болею	65,1	72,8	86,9	85,8	82,2
Я часто болею	11,6	8,7	3,6	5,3	5,2

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 – 92,5 %;
- соблюдать правила личной гигиены – 82,9 %;
- соблюдать режим дня – 78,1 %;
- не курить – 85,4 %;
- не расстраиваться по пустякам – 64,0 %;
- больше отдыхать – 54,2 %.

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

Согласно результатам опроса, 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 2015-2017 гг. изменялось не существенно (рис. 2.2.1).

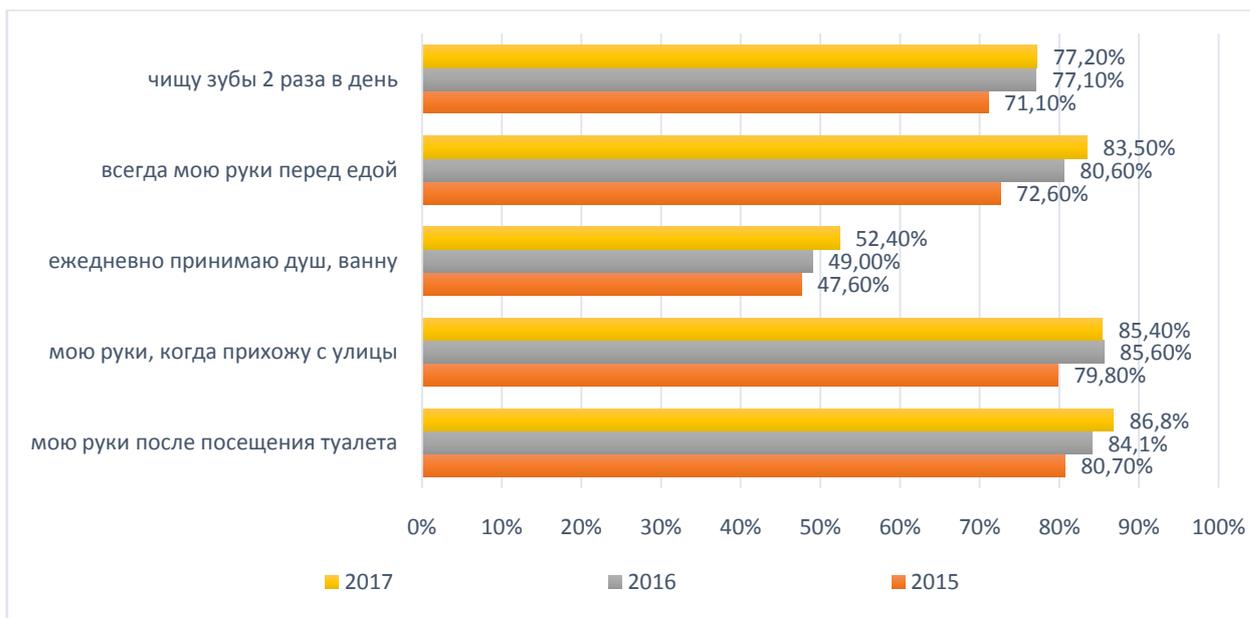


Рисунок 2.2.1 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?»
(в % к числу опрошенных, 2015-2017 гг.)

В целом, у девочек и мальчиков схожие показатели соблюдения правил личной гигиены. Учащихся из районов области в большей степени соблюдают правила личной гигиены, 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	81,9	89,0	86,4	88,3	86,8
Всегда мою руки, когда прихожу с улицы	82,6	86,6	86,1	83,3	85,4
Ежедневно принимаю душ, ванну	57,6	50,1	52,1	53,3	52,4
Всегда мою руки перед едой	81,9	84,2	82,2	87,5	83,5
Чищу зубы 2 раза в день	73,6	78,8	76,0	80,8	77,2

Данные о соблюдении правил личной гигиены учениками 1-4 классов представлены в таблице 2.2.2. 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	84,0	80,0	87,5	95,8	87,2	86,6	86,8
Всегда мою руки, когда прихожу с улицы	84,0	75,0	90,8	91,7	83,0	87,4	85,4
Ежедневно принимаю душ, ванну	42,9	48,3	53,3	65,0	51,4	53,3	52,4
Всегда мою руки перед едой	84,9	81,7	79,2	88,3	84,4	82,8	83,5
Чищу зубы 2 раза в день	73,1	68,3	78,3	89,2	75,2	78,9	77,2

Большинство респондентов (76,4 %) уделяют время отдыха после школы, 65,3 % – ложатся спать и встают в одно и то же время, 57,5 % – смотрят телевизор не более 1 часа в день. Проводят за компьютером не более 30 минут в день 48,3 % опрошенных (рис. 2.2.2). Только 4,6 % школьников признались, что не соблюдают режим дня.

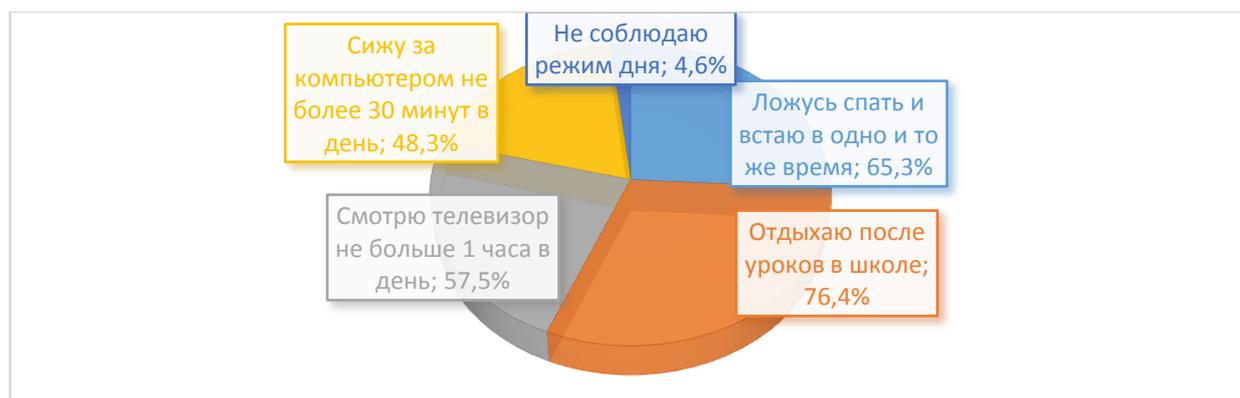


Рисунок 2.2.2 – «Какие правила режима дня Вы соблюдаете?» (в % от числа опрошенных)

В сравнении с 2016 г. правила режима дня учащимися младших классов соблюдаются добросовестнее (рис. 2.2.3).

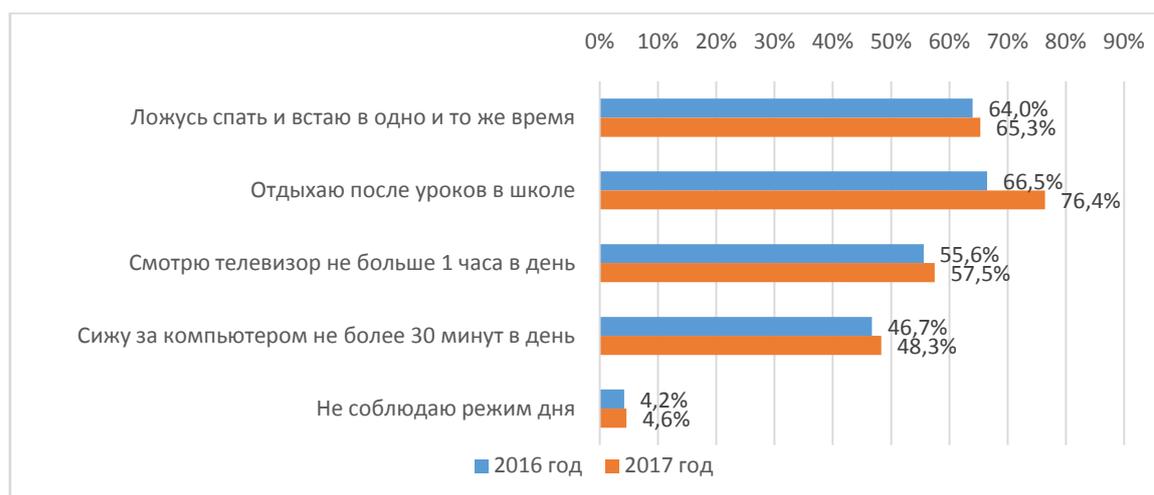


Рисунок 2.2.3– «Какие правила режима дня Вы соблюдаете? 2016-2017 гг.» (в % от числа опрошенных)

Школьники из районов области значительно чаще школьников-городенцев находят время для отдыха после уроков в школе (79,8 % и 68,3 % 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	62,0	66,7	62,0	75,0	65,3
Отдыхаю после уроков в школе	68,3	79,8	75,1	80,0	76,4
Смотрю телевизор не больше 1 часа в день	46,5	62,2	58,4	55,0	57,5
Сижу за компьютером не более 30 минут в день	40,8	51,5	45,5	56,7	48,3
Не соблюдаю режим дня	6,3	3,9	5,6	1,7	4,6

Наблюдается схожее соблюдение правил режима дня девочками и мальчиками. Довольно значительно отличаются полученные данные о соблюдении правил режима дня у учащихся разных учебных классов. С возрастом доля тех, кто соблюдает режим дня и отдыхает после уроков уменьшается, однако, доля тех, кто проводит за просмотром ТВ более часа в день – увеличивается (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	76,5	65,8	58,8	60,0	68,1	63,0	65,3
Отдыхаю после уроков в школе	82,4	78,3	73,1	71,7	73,1	79,0	76,4
Смотрю телевизор не больше 1 часа в день	52,9	55,0	55,5	66,7	54,2	60,3	57,5
Сажу за компьютером не более 30 минут в день	50,4	50,0	44,5	48,3	50,5	46,6	48,3
Не соблюдаю режим дня	1,7	5,0	5,9	5,8	5,1	4,2	4,6

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» (72,2 %), «читаю» (58,1 %), «играю в подвижные и настольные игры» (51,4 %).

Динамика изменений распределения свободного времени в 2015-2017 гг. показана на рисунке 2.2.4:растет доля тех школьников, которые играют в подвижные, настольные игры (с 32,6 % в 2015 г. до 51,4 % в 2017 г.), занимаются в спортивной секции (с 30,7 % в 2015 г. до 37,7 % в 2017 г.), занимаются в кружках по интересам (с 33,2 % в 2015 г. до 48,6 % в 2017 г.). С другой стороны, происходит снижение учащихся, которые свободное время проводят за компьютером (с 32,3 % в 2015 г. до 25,1 % в 2017 г.) (рис. 2.2.1.).

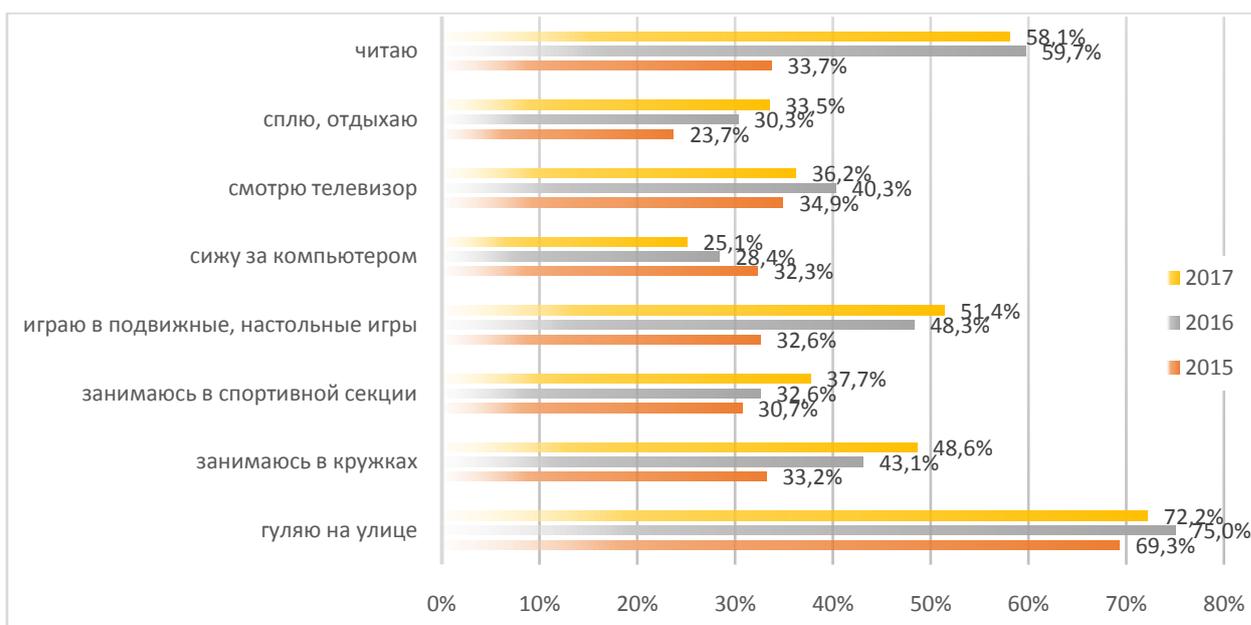


Рисунок 2.2.4 - Чем Вы занимаетесь в свободное время?»
(в % к числу опрошенных, 2015-2017 гг.)

На распределение свободного времени оказывает влияние пол респондента: мальчики чаще, чем девочки, занимаются в спортивных секциях, проводят время за компьютером, просмотром ТВ, 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	75,1	69,8	76,5	68,1	66,7	77,8	72,2
Занимаюсь в кружках	41,5	54,7	37,8	52,9	46,7	57,3	48,6
Занимаюсь в спортивной секции	49,3	27,9	26,1	39,5	45,0	40,2	37,7
Играю в подвижные, настольные игры	53,9	49,2	61,3	49,6	40,8	53,8	51,4
Сижу за компьютером	35,5	16,3	27,7	28,6	23,3	20,5	25,1
Смотрю телевизор	40,1	32,9	41,2	37,8	34,2	31,6	36,2
Сплю, отдыхаю	35,0	32,2	35,3	28,6	29,2	41,0	33,5
Читаю	50,2	64,7	58,0	54,6	61,7	58,1	58,1

Большинство школьников младших классов проводят свои летние каникулы, навещая дедушку, бабушку (других родственников) (56,5 %). Динамика изменений за 2015-2017 гг. отображена на рисунке 2.2.5.

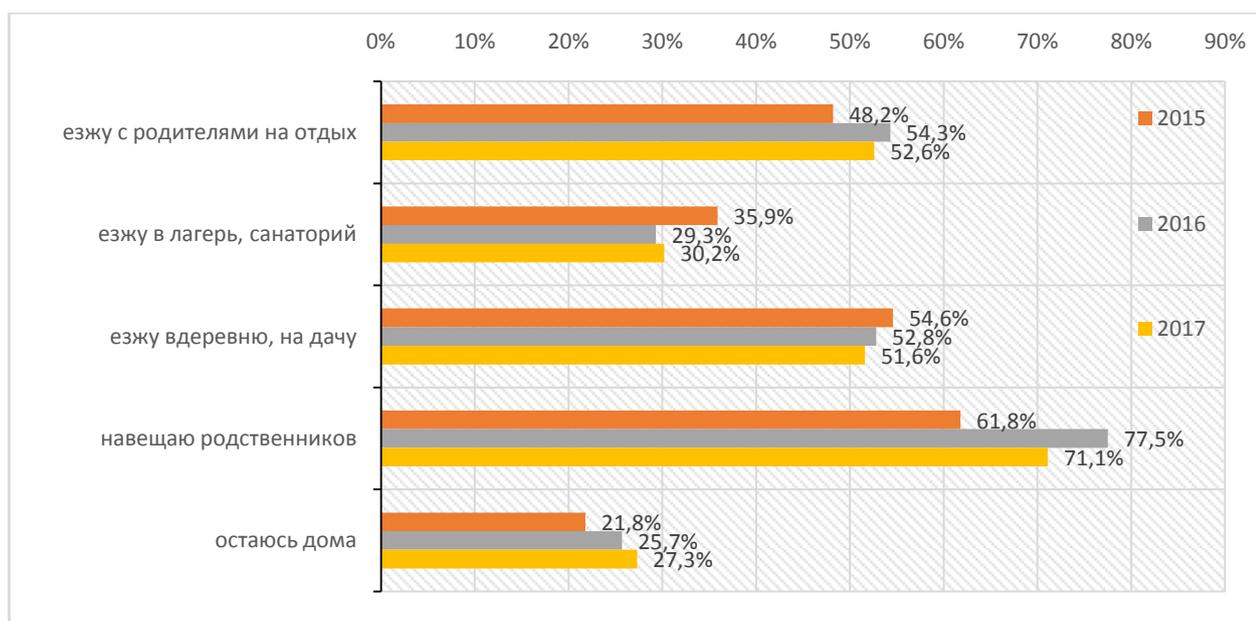


Рисунок 2.2.5 – «Как Вы проводите свои летние каникулы?»
(в % к числу опрошенных, 2015-2017 гг.)

2.3. Соблюдение принципов и правил режима питания

Большинство школьников младших классов соблюдают правила режима питания: завтракают каждое утро (85,8%), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (73,9%), питаются не менее 3 раз в день (87,9%), стараются не переесть (51,4%) (рис. 2.3.1).

Наблюдается положительная динамика по соблюдению правил режима питания (рис. 2.3.1).

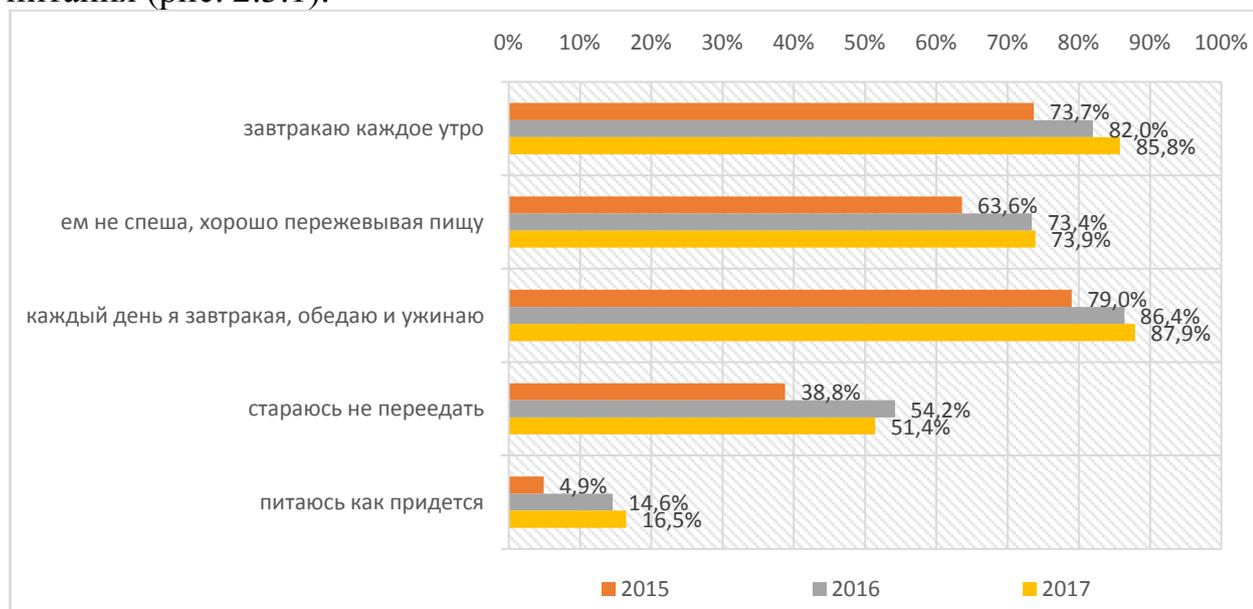


Рисунок 2.3.1 – «Какие правила режима питания Вы соблюдаете?»
(в % к числу опрошенных, 2015-2017 гг.)

Опыт предыдущих исследований показывает, что питание девочек было более рационально, чем мальчиков. Однако по результатам последнего опроса показатели выровнялись (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, завтракают каждое утро; в то же время среди первоклассников наименьшая доля тех, кто ест не спеша, хорошо пережевывая пищу и старается не переесть (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	90,8	83,3	81,5	87,5	88,0	84,0	85,8
Ем не спеша, хорошо пережевываю пищу	61,7	67,5	81,5	85,0	72,8	74,8	73,9
Каждый день завтракаю, обедаю и ужинаю	90,0	85,8	87,4	88,3	88,5	87,4	87,9
Стараюсь не переесть	40,8	44,2	53,8	66,7	54,4	48,9	51,4
Питаюсь как придется	15,8	17,5	21,0	11,7	18,0	15,3	16,5

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 53,9 % в 2015 г. до 75,4 % в 2017 г.), мяса, курицы (с 64,2 % в 2015 г. до 74,8 % в 2017 г.), рыбы (с 40,7 % в 2015 г. до 43,1 % в 2017 г.); молочных продуктов (с 73,7 % в 2015 г. до 82,1 % в 2017 г.) уменьшение употребления газированных напитков (с 27,9 % в 2015 г. до 14,4 % в 2017 г.), чипсов и сухариков (с 20,9 % в 2015 г. до 13,3 % в 2017 г.)

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

	2015 г.	2016 г.	2017
Фрукты	79,3	88,1	85,6
Каша	53,9	70,6	75,4
Колбаса, сосиски	46,6	51,9	50,4
Молоко, творог, йогурт и другие молочные продукты	73,7	79,4	82,1
Мясо, курица	64,2	68,5	74,8
Овощи	65,3	74,0	75,6
Рыба	40,7	34,6	43,1

Сладости, булочки, торты, конфеты	42,7	42,5	40,6
Соки	57,3	62,1	61,5
Газированные напитки	27,9	19,0	14,4
Чипсы, сухарики	20,9	16,3	13,3

Девочки чаще мальчиков употребляют в пищу фрукты, овощи, реже мальчиков – колбасу, сосиски, 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	82,5	78,3	87,5	94,2	83,0	87,8	85,6
Каша	79,2	75,8	75,0	71,7	76,1	74,8	75,4
Колбаса, сосиски	50,0	49,2	56,7	45,8	54,6	46,9	50,4
Молоко, творог, йогурт и другие молочные продукты	77,5	83,3	84,2	83,3%	80,7	83,2	82,1
Мясо, курица	75,8	75,0	73,3	75,0	75,2	74,4	74,8
Овощи	73,3	75,8	73,3	80,0	71,6	79,0	75,6
Рыба	43,3	45,8	41,7	41,7	43,6	42,7	43,1
Сладости, булочки, торты, конфеты	43,3	43,3	39,2	36,7	41,3	40,1	40,6
Соки	57,5	60,8	67,5	60,0	63,8	59,5	61,5
Газированные напитки	14,2	12,5	16,7	14,2	18,8	10,7	14,4
Чипсы, сухарики	15,8	15,8	14,2	7,5	17,9%	9,5	13,3

Учащиеся сельских школ питаются более рационально, чем учащиеся городских школ. Среди них выше потребление каш, молочных продуктов, овощей, рыбы; ниже – потребление колбас и сосисок, сладостей, чипсов и сухариков, газированных напитков (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	84,7	86,0	85,6	85,8	85,6
Каша	76,4	75,0	72,8	83,3	75,4
Колбаса, сосиски	51,4	50,0	52,2	45,0	50,4
Молоко, творог, йогурт и другие молочные продукты	75,0	85,1	79,2	90,8	82,1

Мясо, курица	77,1	73,8	73,9	77,5	74,8
Овощи	72,9	76,8	74,2	80,0	75,6
Рыба	41,0	44,1	38,9	55,8	43,1
Сладости, булочки, торты, конфеты	36,8	42,3	41,9	36,7	40,6
Соки	59,0	62,5	61,1	62,5	61,5
Газированные напитки	9,7	16,4	15,3	11,7	14,4
Чипсы, сухарики	13,2	13,4	15,6	6,7	13,3

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?» 9,0 % респондентов ответили, что бывает и при этом часто. Большинство опрошенных (74,9 %) выбрали вариант ответа «да, иногда». Отметили отсутствие стрессовых ситуаций 16,1 % респондентов (рис. 2.4.1).

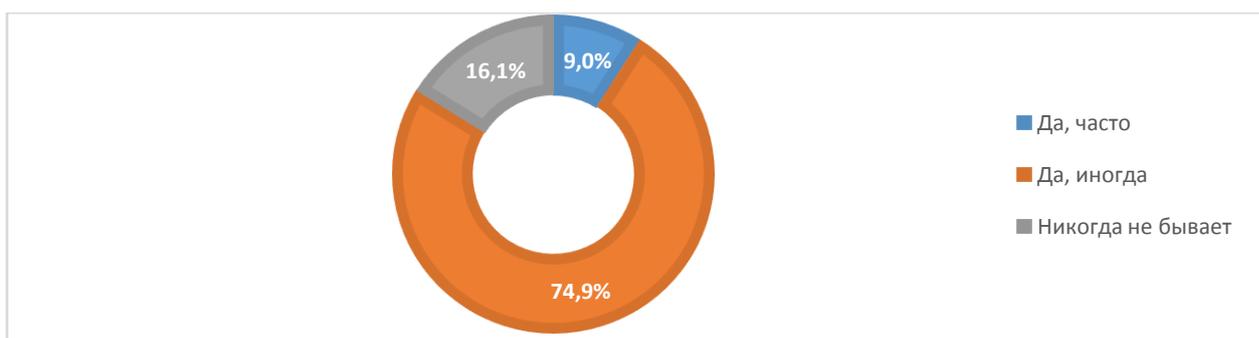


Рисунок 2.4.1 – «Бывает ли у Вас плохое настроение» (в % к числу опрошенных)

С возвратом школьники становятся более подвержены стрессам (таблица 2.4.1).

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	7,9	7,9	9,2	11,0	9,5	8,6	9,0
Да, иногда	68,4	76,3	75,6	78,8	75,7	74,1	74,8
Никогда не бывает	23,7	15,8	15,1	10,2	14,8	17,3	16,1

Менее подвержены стрессам учащиеся из сельских школ и школьники из г. Гродно, в сравнении с учащимися из городских школ и школьниками районов области соответственно (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	8,0	9,5	10,0	6,0	9,0
Да, иногда	79,0	73,1	73,1	80,2	74,8
Никогда не бывает	13,0	17,4	16,9	13,8	16,1

Данные социологического опроса свидетельствуют об эмоциональной зависимости младших школьников от близкого окружения – друзей, сверстников, одноклассников; увеличении с возрастом влияния на настроение плохих отметок, уменьшение – влияния взаимоотношений с учителями и родителями. Чаще всего учащихся младших классов расстраивают ссоры с друзьями (68,0 %), плохие отметки в школе (50,4 %), а также то, что их ругают родители (48,7 %) и учителя (21,6 %). Девочки значительно чаще мальчиков расстраиваются из-за ссор с друзьями (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	60,7	77,3	62,2	71,8	64,9	70,6	68,0
Плохие отметки в школе	33,0	43,6	63,1	61,5	49,3	51,4	50,4
Ругают учителя	31,3	23,6	17,1	14,5	24,9	18,8	21,6
Ругают родители	65,2	50,0	37,8	41,9	52,2	45,7	48,7

2.5. Отношение к вредным привычкам

По результатам опроса, 94,8 % респондентов отрицательно относятся к курению. Доля школьников, которым не мешает табачный дым, составила 4,5 %. 3 человека из 480 опрошенных ответили, что положительно относятся к курению.

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	7,2	2,4	8,0	6,1	1,7	2,6	8,1	3,1	4,7	4,2	2,6
Плохо	92,3	96,9	91,2	92,2	98,	97,4	91,9	96,0	94,5	95,8	97,0
Хорошо	0,5	0,8	0,9	1,7	0,0%	0,0	0,0	0,9	0,9	0,0	0,4

В семьях опрошенных школьников младших классов курят: папа – 42,4 %, мама – 6,0 %, бабушка/дедушка – 14,8 %, брат/сестра – 2,6 %. При этом 47,5 % 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	33,3	46,2	42,3	42,6	42,4
Мама	8,0	5,2	6,5	4,3	6,0
Брат, сестра	1,4	3,0	1,1	7,0	2,6
Дедушка, бабушка	13,0	15,5	15,1	13,9	14,8
Никто не курит	52,9	45,3	48,0	46,1	47,5

За период 2015-2017 гг. наблюдается значительное снижение доли младших школьников, которым родители разрешают пробовать алкогольные напитки (2015 г. – 10,2 %, 2016 г. – 5,3 %, 2017 г. – 4,5 %). Решение родителей разрешать пробовать алкоголь различается в наибольшей степени по территориальному признаку (городские школы – 5,5 %, сельские – 1,7 %) (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	5,2	4,0	4,5	2,6	5,9	5,1	5,0	4,3	5,5	1,7	4,5
Нет	94,8	96,0	95,5	97,4	94,1	94,9	95,0	95,7	94,5	98,3	95,5

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» – 81,1 % (из них «хорошим» – 55,5 %, «скорее хорошим» – 22,6 %). Вариант «удовлетворительно» выбрали 12,7 % опрошенных, «плохое» – 2,4 % («плохое» – 0,6 %, «скорее плохое» – 1,7 %) (рис. 3.1.1).

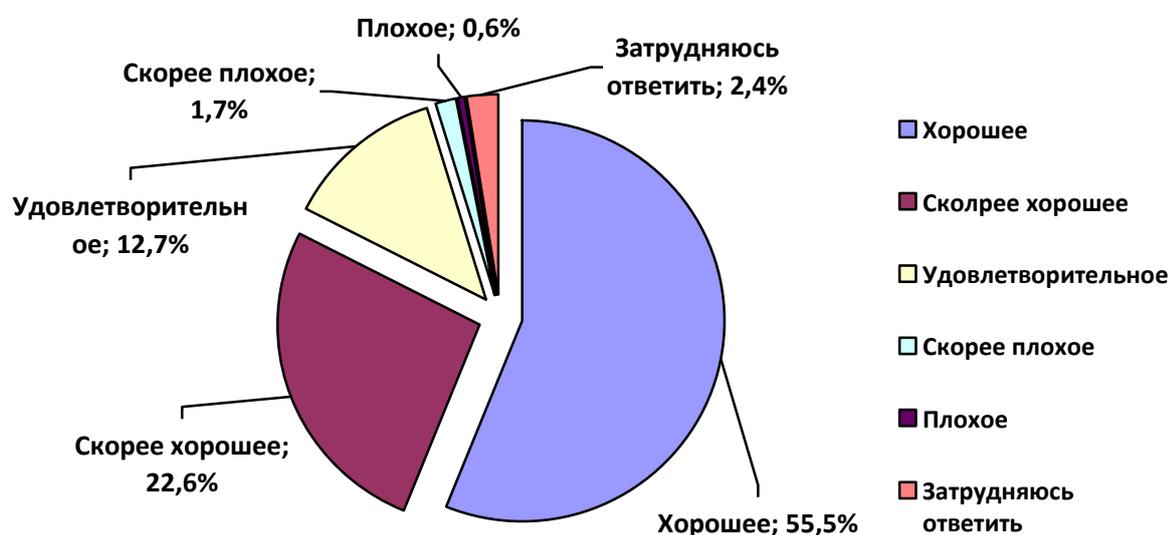


Рисунок 3.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
(в % к числу опрошенных)

Самооценка респондентами состояния здоровья в сравнении с данными мониторинга 2015-2017 гг. изменялась незначительно (рис. 3.1.2).

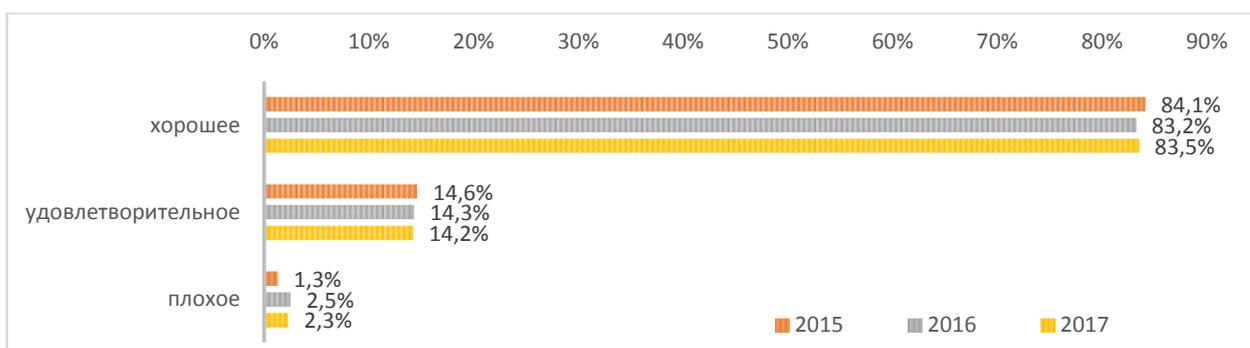


Рисунок 3.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
(в % к числу опрошенных, 2015-2017 гг.)

Полученные данные свидетельствуют о том, что опрошенные из сельских школ оценивают состояние своего здоровья выше опрошенных из городских школ (Таблица 3.1.1).

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

	Пол		Место учебы				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Гродн. область	Городская школа	Сельская школа	
Хорошее	55,8	55,4	53,9	60,8	56,2	55,4	55,6
Скорее хорошее	26,4	25,7	27,6	21,3	23,3	27,1	26,0
Удовлетворительно	13,7	13,8	13,9	13,2	14,9	13,2	13,7
Скорее плохое	1,6	1,7	1,6	1,9	2,4	1,4	1,7
Плохое	0,5	0,6	0,5	1,0	0,0	0,9	0,6
Затрудняюсь ответить	1,9	2,8	2,5	1,9	3,2	2,0	2,4

Возраст респондента оказывает влияние на оценку состояния здоровья. Учащиеся 6 классов оценивают состояние своего здоровья выше других (сумма ответов «хорошо» и «скорее хорошо» составляет 89,9 %). Учащиеся 9 и 10 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	59,7	68,9	59,2	53,3	48,3	45,8	54,2	55,6
Скорее хорошее	25,2	21,0	25,0	29,2	29,2	29,2	26,0	26,0
Удовлетворительно	6,8	5,9	12,5	13,3	20,0	20,0	13,7	13,7
Скорее плохое	0,8	1,7	0,8	0,8	0,8	3,3%	1,7	1,7
Плохое	0,8	0,8	0,0	0,8	0,8	0,8	0,6	0,6
Затрудняюсь ответить	6,7	1,7	2,5	2,5	0,8	0,8	2,4	2,4

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 %.

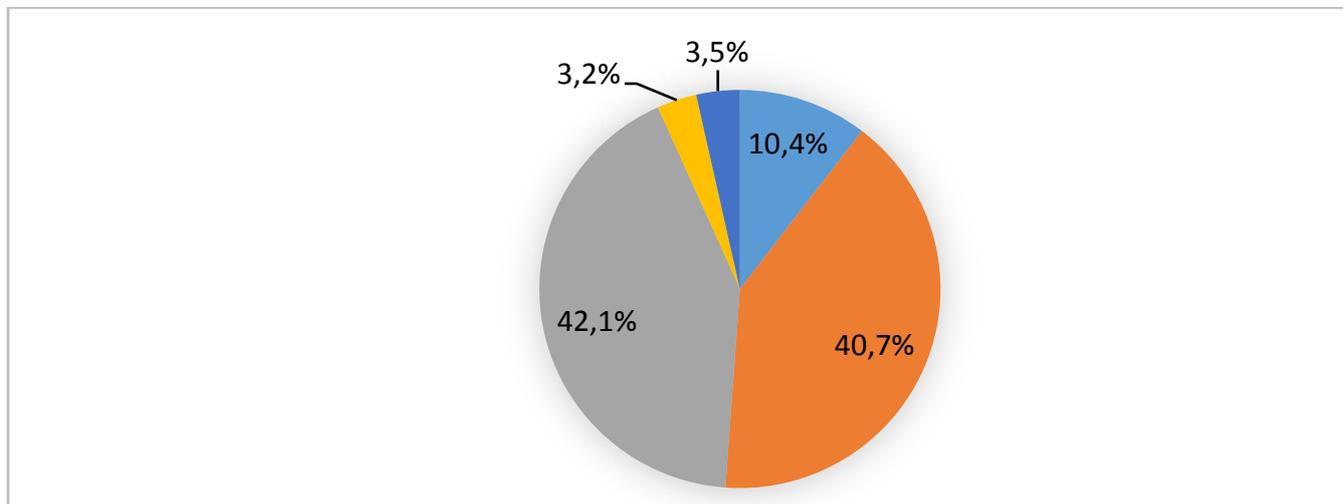


Рисунок 3.1.2 - «Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев»
(в % к числу опрошенных)

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 районов области в сравнении со школьниками г. Гродно, учащиеся из городских школ в сравнении с учащимися сельских школ (таблица 3.1.3).

Таблица 3.1.3 – «Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев» (в % к числу опрошенных, по полу и месту учебы)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Ни разу	13,6	8,0%	10,4	10,6	13,3	9,2	10,4
1 раз	41,2	40,3	39,0	45,9	39,1	41,4	51,1
2-4 раза	39,3	44,4	43,5	38,2	40,7	42,7	93,3
5 раз и более	2,4	3,9	3,7	1,9	4,4	2,7	96,5
Затрудняюсь ответить	3,5	3,4	3,5	3,4	2,4	3,9	10,4

Распределение ответов на вопрос «Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев» в зависимости от учебного класса показано в таблице

3.1.4. Прослеживается рост количества заболеваний в течение года с увеличением возраста.

Таблица 3.1.4 – «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	11,8	12,0	10,0	11,9	9,2	10,8	7,5	10,4
1 раз	45,4	37,6	35,8	41,5	43,7	40,8	40,0	40,7
2-4 раза	31,9	43,6	50,0	40,7	39,5	41,7	47,5	42,1
5 раз и более	5,0	0,9	2,5	2,5	1,7	5,8	4,2	3,2
Затрудняюсь ответить	5,9	6,0	1,7	3,4	5,9	0,8	0,8	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).

В сравнении с результатами опроса, проведенного в 2016 г., учащиеся чаще делают утреннюю зарядку и катаются на велосипеде, роликах, коньках, лыжах, реже – совершают прогулки и пробежки, посещают бассейн, тренажерный зал.

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

	Год	Каждый день	Нес-ко раз в неделю	Нес-ко раз в месяц	Нес-ко раз в год	Ни разу
Делали утреннюю зарядку	2016	17,4	34,2	20,4	11,8	16,3
	2017	20,7	37,8	15,9	9,9	15,6
Совершали пробежки	2016	11,9	38,0	22,4	15,7	11,9
	2017	12,2	31,9	27,5	14,9	13,5

Катались на велосипеде, роликах, коньках, лыжах	2016	19,6	37,5	27,3	11,9	3,7
	2017	17,3	42,9	25,7	9,8	4,3
Совершали прогулки	2016	64,1	26,9	6,0	1,6	1,4
	2017	56,0	34,4	7,2	1,7	0,7
Посещали бассейн, тренажерный зал	2016	6,4	25,8	25,8	25,1	16,9
	2017	6,2	18,7	28,0	26,7	20,5
Играли в спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.)	2016	26,3	53,8	12,2	4,8	2,9
	2017	23,1	52,1	16,3	5,8	1,9

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 из районов области более физически активны, чем школьники из г. Гродно. Наблюдаются различия при сравнении физической активности учащихся сельских и городских школ: среди городских школьников больше тех, кто делает утреннюю зарядку, посещает бассейн, тренажерный зал.

С возрастом в 2,3 раза уменьшается количество тех, кто делает ежедневно утреннюю зарядку, в 2,7 раза тех, кто совершает пробежки, в 2,1 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	18,9	22,1	18,5	27,4	20,9	20,6	20,7
Несколько раз в неделю	38,9	36,9	38,0	37,0	35,7	38,7	37,8
Несколько раз в месяц	15,1	16,5	16,4	14,4	16,1	15,8	15,9
Несколько раз в год	9,6	10,1	11,7	4,3	10,0	9,8	9,9
Ни разу	17,5	14,4	15,4	16,8	17,3	15,1	15,8

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	29,2	30,0	25,6	16,8	17,8	12,8	12,5	20,7
Несколько раз в неделю	44,2	43,3	38,5	36,1	37,3	31,6	33,3	37,8
Несколько раз в месяц	10,0	14,2	15,4	16,0	16,9	23,1	15,8	15,9
Несколько раз в год	5,0	2,5	10,3	11,8	10,2	13,7	15,8	9,9
Ни разу	11,7	10,0	10,3	19,3	17,8	18,8	22,5	15,8

Таблица 3.2.4 – «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	12,1	12,2	12,5	11,2	14,2	11,3	12,2
Несколько раз в неделю	34,9	29,6	28,8	41,5	35,2	30,5	31,9
Несколько раз в месяц	25,3	29,2	28,8	23,4	27,1	27,6	27,5
Несколько раз в год	14,6	15,2	16,6	9,8	10,1	17,0	14,9
Ни разу	13,2	13,7	13,3	14,1	13,4	13,6	13,5

Таблица 3.2.5 – «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	20,3	21,7	6,8	9,3	13,6	5,9	7,5	12,2
Несколько раз в неделю	42,4	36,7	31,4	25,4	38,1	24,6	25,0	31,9
Несколько раз в месяц	19,5	23,3	28,8	37,3	26,3	33,1	24,2	27,5
Несколько раз в год	6,8	10,8	15,3	11,9	8,5	22,0	29,2	14,9
Ни разу	11,0	7,5	17,8	16,1	13,6%	14,4	14,2	13,5

Таблица 3.2.6 – «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	22,7	13,0	15,8	21,6	23,3	14,7	17,3

Несколько раз в неделю	41,0	44,4	41,4	47,6	38,2	45,0	42,9
Несколько раз в месяц	23,0	27,8	27,5	20,2	23,7	26,5	25,7
Несколько раз в год	7,9	11,3	11,0	6,3	10,0	9,7	9,8
Ни разу	5,5	3,4	4,3	4,3	4,8	4,1	4,3

Таблица 3.2.7 – «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	30,8	20,0	13,4	13,8	20,2	7,5	15,0	17,3
Несколько раз в неделю	40,8	50,8	52,1	42,2	38,7	45,8	30,0	42,9
Несколько раз в месяц	17,5	21,7	23,5	30,2	26,1	29,2	31,7	25,7
Несколько раз в год	5,8	2,5	8,4	12,1	11,8	12,5	15,8	9,8
Ни разу	5,0	5,0	2,5	1,7	3,4	5,0	7,5	4,3

Таблица 3.2.8 – «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	54,4	57,2	56,7	53,8	60,6	54,0	56,0
Несколько раз в неделю	33,8	34,9	33,4	37,5	28,5	36,9	34,4
Несколько раз в месяц	8,5	6,2	7,5	6,3	8,0	6,9	7,2
Несколько раз в год	2,5	1,1	1,6	1,9	2,4	1,4	1,7
Ни разу	0,8	0,6	0,8	0,5	0,4	0,9	0,7

Таблица 3.2.9 – «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	70,0	61,7	52,6	44,9	55,6	46,7	60,0	56,0
Несколько раз в неделю	15,8	28,3	37,9	44,9	35,9	45,8	70,0	61,7
Несколько раз в месяц	10,0	7,5	5,2	9,3	6,8	5,0	6,7	7,2
Несколько раз в год	3,3	1,7	3,4	0,8	0,0	1,7	0,8	1,7
Ни разу	0,8	0,8	0,9	0,0	1,7	0,8	0,0	0,7

Таблица 3.2.10 – «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	8,2	4,5	6,9	3,9	8,9	5,0	6,2
Несколько раз в неделю	20,8	17,0	18,3	20,0	21,8	17,4	18,7
Несколько раз в месяц	28,8	27,4	28,2	27,3	29,0	27,5	28,0
Несколько раз в год	24,4	28,4	28,0	22,4	23,4	28,1	26,7
Ни разу	17,8	22,6	18,6	26,3	16,9	22,0	20,5

Таблица 3.2.11 – «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	7,6	6,7	3,4	3,4	12,9	3,3	5,8	6,2
Несколько раз в неделю	23,5	22,5	11,9	25,9	13,8	19,2	14,2	18,7
Несколько раз в месяц	26,1	30,8	39,8	18,1	25,0	23,3	32,5	28,0
Несколько раз в год	21,8	20,8	25,4	25,9	30,2	34,2	28,3	26,7
Ни разу	21,0	19,2	19,5	26,7	18,1	20,0	19,2	20,5

Таблица 3.2.12 – «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	30,5	17,6	22,4	25,8	27,3	21,5	23,3
Несколько раз в неделю	49,6	54,8	50,2	59,3	48,6	54,2	52,5
Несколько раз в месяц	12,8	19,3	18,2	11,0	16,5	16,4	16,4
Несколько раз в год	5,2	6,4	7,2	1,9	6,0	5,8	5,9
Ни разу	1,9	1,9	1,9	1,9	1,6	2,1	1,9

Таблица 3.2.13 – «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	33,6	32,8	30,5	20,2	16,8	15,8	13,3	23,3%
Несколько раз в неделю	47,9	52,9	46,6	53,8	57,1	53,3	55,8	52,5
Несколько раз в месяц	12,6	12,6	14,4	17,6	19,3	18,3	20,0	16,4
Несколько раз в год	3,4	0,0	5,9	7,6	5,9	10,0	8,3	5,9
Ни разу	2,5	1,7	2,5	0,8	0,8	2,5	2,5	1,9

Согласно результатам социологического опроса, большинство респондентов соблюдают правила личной гигиены: всегда моют руки после посещения туалета (91,0 %), когда приходят с улицы (82,6 %), перед едой (88,1 %), чистят зубы 2 раза в день (83,0 %); ежедневно принимают душ, ванну (63,2 %). Доля тех школьников, которые соблюдают правила личной гигиены, в динамике за 2015-2017 гг. существенно увеличилась (рис. 3.2.1).

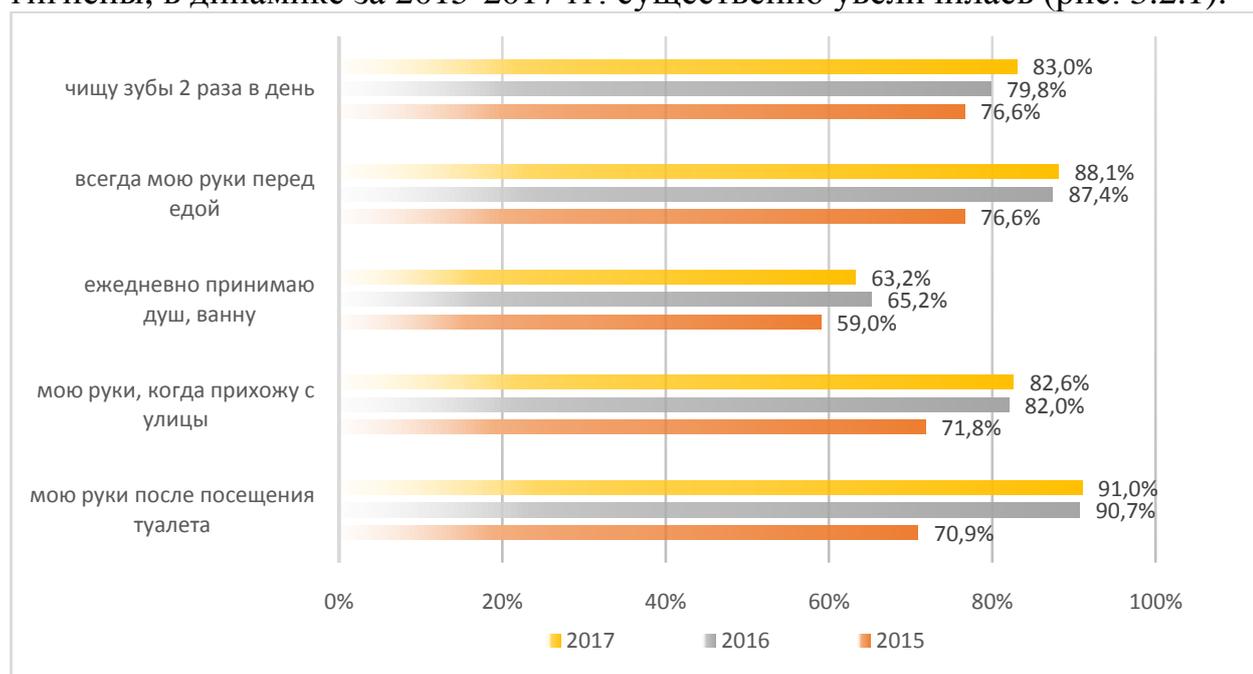


Рисунок 3.2.1 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?» (в % от числа опрошенных, 2015-2017 гг.)

Девушки в большей 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) в меньшей степени следуют правилам личной гигиены (Таблица 3.2.14).

Таблица 3.2.14 – «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	89,2	87,2	87,3	90,5	84,1	89,8	88,1
Всегда мою руки после посещения туалета	88,6	92,8	90,2	93,3	88,1	92,2	91,0
Всегда мою руки, когда прихожу с улицы	78,9	85,5%	83,2	81,0	81,7	83,0	82,6
Ежедневно принимаю душ, ванну	57,0	68,1	63,7	61,9	67,1	61,6	63,2
Чищу зубы не менее 2 раз в день	76,5	88,1	83,3	81,9	80,6	84,0	83,0
Не соблюдаю правила личной гигиены	1,6	2,1	1,9	1,9	1,2%	2,2	1,9

Данные о соблюдении правил личной гигиены учениками 5-11 классов представлены в таблице 3.2.15.

Таблица 3.2.15 – «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	90,0	94,2	90,0	85,8	87,5	86,7	82,5	88,1
Всегда мою руки после посещения туалета	88,3	92,5	87,5	92,5	88,3	93,3	88,3	91,0
Всегда мою руки, когда прихожу с улицы	85,8	90,0	80,8	86,7	85,0	74,2	75,8	82,6
Ежедневно принимаю душ, ванну	60,8	63,3	58,3%	55,8	64,2	68,3	60,8	63,2
Чищу зубы не менее 2 раз в день	80,8	92,5	80,8	85,8	76,7	85,0	79,2	83,0
Не соблюдаю правила личной гигиены	2,5	0,8	0,8	3,3	2,5	1,7	1,7	1,9

Большинство респондентов (70,0 %) уделяют время отдыху после школы, 59,0 % – спят не менее 8 часов в день. Соблюдают режим сна

48,4 % респондентов, смотрят телевизор не более 2 часов в день 43,9 %, проводят за компьютером не более 2 часов в день 41,0 %. (рис. 2.2.2).

За период 2015-2017 гг. наметились определенные тенденции в выполнении правил режима дня:

респонденты меньше времени проводят за компьютером, просмотром телевизора;

увеличивается доля школьников, которые уделяют время отдыху после школы.

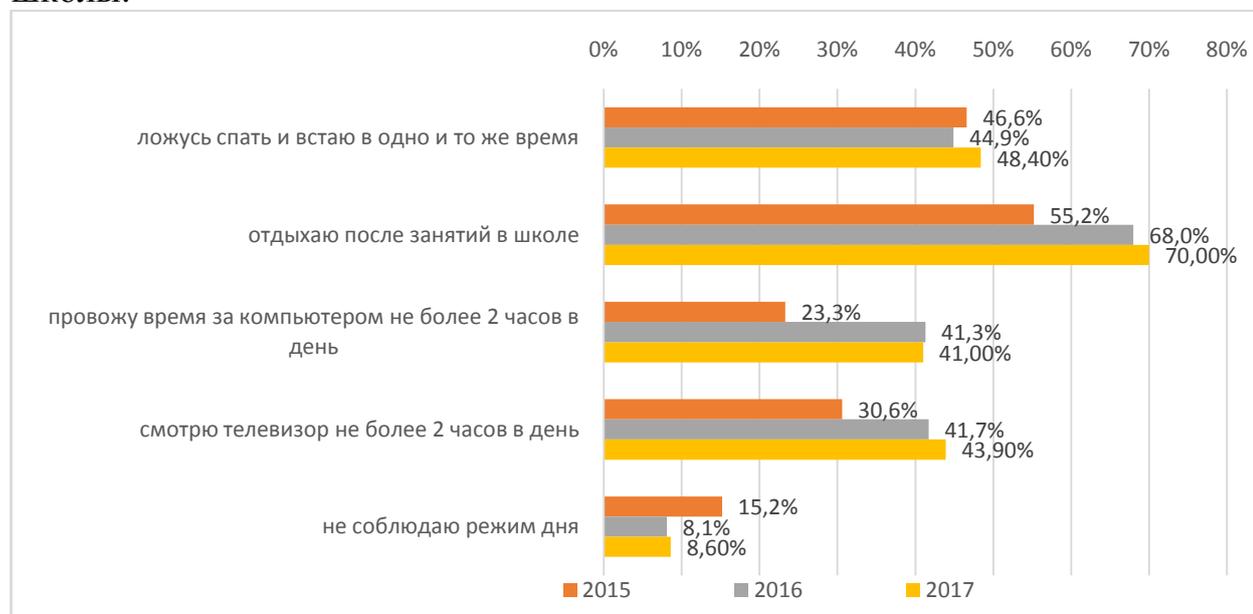


Рисунок 3.2.2 – «Какие правила режима дня Вы соблюдаете?» 2015-2017 гг. (в % от числа опрошенных)

Определены следующие различия в соблюдении режима дня по полу респондента и месту опроса (Таблица 3.2.16):

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 3.2.16 – «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	49,9	47,3	46,6	54,1	45,4	49,7	48,4
Отдыхаю после занятий в школе	68,1	71,4	68,4	74,6	70,7	69,7	70,0

Провожу время за компьютером не более 2 часов день	40,9	41,2	38,3	49,3	38,2	42,2	41,0
Смотрю телевизор не более 2 часов в день	42,2	45,2	42,9	46,9	41,4	45,0	43,9
Сплю не менее 8 часов в сутки	62,4	56,3	56,1	67,5	55,4	60,5	59,0
Не соблюдаю режим дня	8,2	9,0	9,4	6,2	10,0	8,0	8,6

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 3.2.17).

Таблица 3.2.17 – «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	54,6	50,8	52,1	45,8	46,2	46,2	43,3	48,4
Отдыхаю после занятий в школе	78,2	74,2	73,9	69,2	64,7	71,4	58,3	70,0
Провожу время за компьютером не более 2 часов день	53,8	58,3	43,7	35,8	33,6	29,4	32,5	41,0
Смотрю телевизор не более 2 часов в день	52,1	48,3	42,9	49,2	36,1	38,7	40,0	43,9
Сплю не менее 8 часов в сутки	60,5	70,8	58,8	63,3	54,6	51,3	53,3	59,0
Не соблюдаю режим дня	5,0	4,2	3,4	8,3	12,6	11,8	15,0	8,6

В среднем респонденты проводят 1 час 22 минуты в день за просмотром телевизора. В сравнении с результатами опроса 2016 г. данный показатель уменьшился на 14 минут. Проводят время за просмотром телевизора до 1 часа включительно 40,9% опрошенных (39,1 % в 2016 г.), от 1 часа до 2 часов – 24,1 % (31 % в 2016 г.), от 2 часов до 3 часов – 8,7 % (10,6 % в 2016 г.), больше 3 часов – 6,3 % (6,1 % в 2016 г.). Не смотрят телевизор 20,1 % респондентов (13,2 % в 2016 г.). 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. С возрастом увеличивается доля тех, кто не смотрит ТВ, уменьшается количество времени, потраченного на просмотр ТВ.

Таблица 3.2.18 – «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	8,4	9,3	10,9	18,6	21,4	33,3	38,3	20,1
До 1 часа	43,7	45,8	46,2	39,8	40,2	40,8	30,0	40,9
1-2 часа	32,8	27,1	29,4	22,9	17,9	15,8	22,5	24,1
2-3 часа	10,9	9,3	8,4	7,6	10,3	7,5	6,7	8,7
Более 3 часов	4,2	8,5	5,0	11,0	10,3	2,5	2,5	6,3

Учащиеся из районов области, из городских школ ежедневно уделяют просмотру телевизора больше времени, чем учащиеся из г. Гродно и сельских школ соответственно (Таблица 3.2.19).

Таблица 3.2.19 – «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	Р-ны области	Городская школа	Сельская школа	
0	19,1	20,9	22,2	13,9	18,1	20,9	20,1
До 1 часа	42,5	39,7	38,5	48,1	36,3	42,9	40,9
1-2 часа	24,3	23,9	23,6	25,5	25,8	23,3	24,1
2-3 часа	6,8	10,1	8,5	9,1	12,1	7,2	8,7
Более 3 часов	7,4	5,4	7,2	3,4	7,7	5,7	6,3

В среднем респонденты проводят 1,95 часа в день за компьютером (в 2016 г. – 2,1 часа). Проводят время за компьютером до 1 часа включительно 30,3 % опрошенных, от 1 часа до 2 часов – 29,8 %, от 2 часов до 3 часов – 14,5 %, больше 3 часов – 14,2 %. Не пользуются компьютером 11,2 % 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 (3.2.20).

Таблица 3.2.20 – «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	16,2	10,1	11,0	10,3	10,3	11,9	8,3	11,2
До 1 часа	42,7	40,3	33,1	29,1	30,2	19,5	17,5	30,3

1-2 часа	20,5	28,6	39,0	28,2	23,3	32,2	36,7	29,8
2-3 часа	11,1	14,3	11,9	14,5	19,0	18,6	12,5	14,5
Более 3 часов	9,4	6,7	5,1	17,9	17,2	17,8	25,0	14,2

Проведение длительного времени за компьютером в большей мере характерно для мальчиков, чем для девочек, респондентов из школ г. Гродно, чем респондентов из школ районов области (таблица 3.2.21).

Таблица 3.2.21 – «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	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
0	8,8	13,0	11,6	9,8	12,1	10,7	11,2
До 1 часа	27,1	32,8	27,1	40,0	32,8	29,2	30,3
1-2 часа	29,0	30,4	29,0	32,2	25,5	31,7	29,8
2-3 часа	18,1	11,7	16,1	9,8	10,9	16,1	14,5
Более 3 часов	17,0	12,0	16,1	8,3	18,6	12,3	14,2

В среднем респонденты пользуются интернетом 2,45 часа в день. Данный показатель остался на уровне 2016 г. Проводят время в интернете до 1 часа включительно 32,8 % опрошенных (32,0 % в 2016 г.), от 1 часа до 2 часов – 26,3 % (26,8 % в 2016 г.), от 2 часов до 3 часов – 13,1 % (15,2 % в 2016 г.), больше 3 часов – 23,8 % (20,7 % в 2016 г.). Доля респондентов, которые отметили, что не пользуются интернетом, составила 3,9 % (5,3 % в 2016 г.). С возрастом увеличивается время использования интернета (Таблица 3.2.22).

Таблица 3.2.22 – «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	12,8	2,6	5,9	1,7	2,6	0,9	0,9	3,9
До 1 часа	43,6	52,	37,8	31,6	34,2	14,8	15,4	32,8
1-2 часа	19,7	24,8	29,4	31,6	21,9	26,1	30,8	26,3
2-3 часа	12,8	11,1	10,9	12,8	10,	19,1	14,5	13,1
Более 3 часов	11,1	9,4	16,0	22,2	30,7%	39,1	38,5	23,8

Чрезмерное проведение времени в интернете в большей степени характерно для школьников из г. Гродно, респондентов из городских школ (Таблица 3.2.3).

Таблица 3.2.23 – «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	5,0	3,1	3,4	5,4	4,5	3,7	3,9
До 1 часа	33,1	32,7	29,6	42,4	28,0	34,9	32,8
1-2 часа	25,1	27,4	24,7	31,2	23,6	27,5	26,3
2-3 часа	14,9	11,7	14,6	8,8	11,4	13,9	13,1
Более 3 часов	22,0	25,2	27,7	12,2	32,5	20,0	23,8

За выполнением домашнего задания респонденты проводят в среднем 2,45 часа в день (2,5 часа в 2016 г.). На выполнение домашнего задания ежедневно тратят до 1 часа включительно 17,7 % опрошенных (18,5 % в 2016 г.), от 1 часа до 2 часов – 36,0 % (36,9 % в 2016 г.), от 2 часов до 3 часов – 26,6 % (25,9 % в 2016 г.), больше 3 часов – 18,5 % (17,7 % в 2016 г.). С увеличением возраста растет количество времени, потраченного на выполнение домашнего задания (таблица 3.2.24).

Таблица 3.2.24 – «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	0,0	1,7%	0,0	1,7	0,9	0,8	0,8	0,8
До 1 часа	32,2	25,	8,5	15,5	15,4	12,5	14,3	17,7
1-2 часа	42,4	32,5	40,2	39,7	35,9	34,2	27,7	36,0
2-3 часа	22,0	25,6	32,5	26,7	26,5	25,0	27,7	26,6
Более 3 часов	3,4	14,5	18,8	16,4	21,4	27,5	29,4	18,8

Девушки больше времени проводят за выполнением домашнего задания, чем юноши (Таблица 3.2.25).

Таблица 3.2.25 – «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	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
0	1,4	0,4	1,0	0,5	0,8	0,9	0,8
До 1 часа	24,2	12,6	17,0	19,8	20,4	16,6	17,7
1-2 часа	39,6	33,3	36,3	35,3	33,5	37,1	36,0
2-3 часа	22,5	29,8	26,1	28,0	27,8	26,1	26,6
Более 3 часов	12,4	23,9	19,6	16,4	17,6	19,3	18,8

Большинство респондентов на каникулах навещают родственников (71,3 %), проводят время на даче и в деревне (60,2 %). Остаются дома 40,9 % опрошенных, отдыхают в лагере, санатории – 39,3 %, уезжают с родителями отдыхать за границу 30,2 %. Проведение каникулярного времени отражено на рисунке 3.2.3.

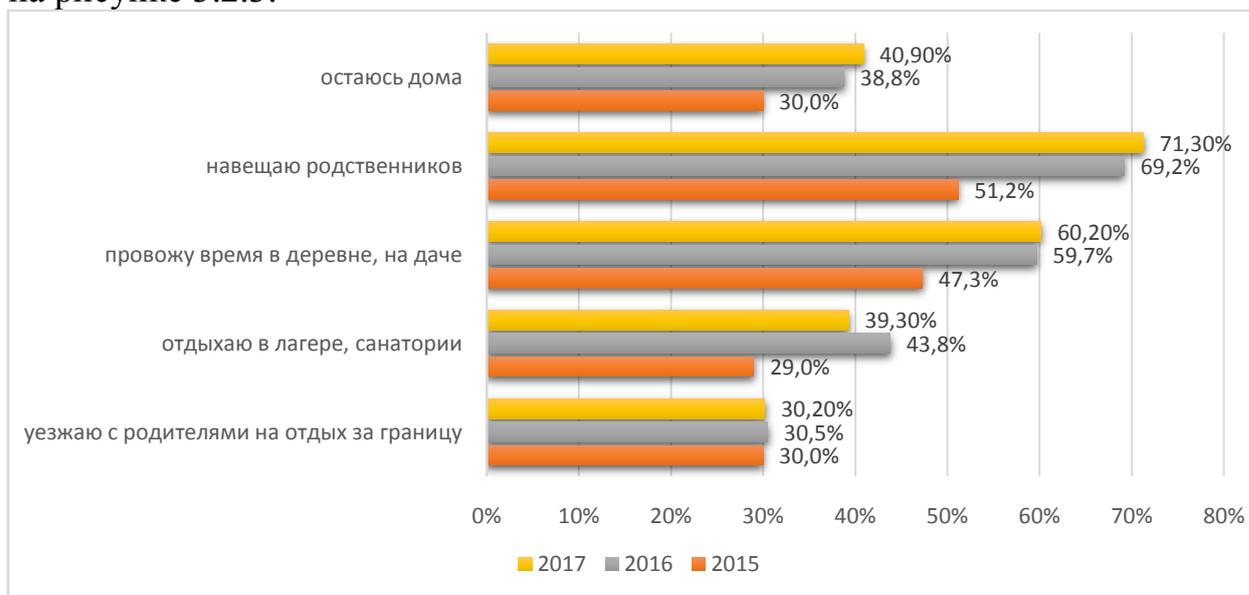


Рисунок 3.2.3 – «Как Вы обычно проводите свои летние каникулы?», 2015-2017 гг. (в % к числу опрошенных)

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 (70,6 %)
 регулярные занятия спортом (64,3 %);
 хороший отдых (64,0 %);
 ежедневное выполнение правил ЗОЖ (55,8 %);
 хорошие природные условия (48,9 %);
 знание о том, как заботиться о своем здоровье (40,4 %);
 благоприятный психологический климат, отсутствие стрессов (29,1 %);
 качественная медицинская помощь (24,8 %).

3.3. Соблюдение принципов и правил режима питания

Большинство респондентов соблюдают правила режима питания: завтракают каждое утро (83,6 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (58,5 %); стараются не переесть (60,0 %) (рис. 2.3.1). Наблюдается положительная динамика (исключением является вариант «ем не спеша, хорошо пережевывая пищу»). Факт рационализация питания подтверждается тем, что доля школьников, которые питаются как придется, снизилась в 1,8 раза в сравнении с 2015 г. (рис. 3.3.1).

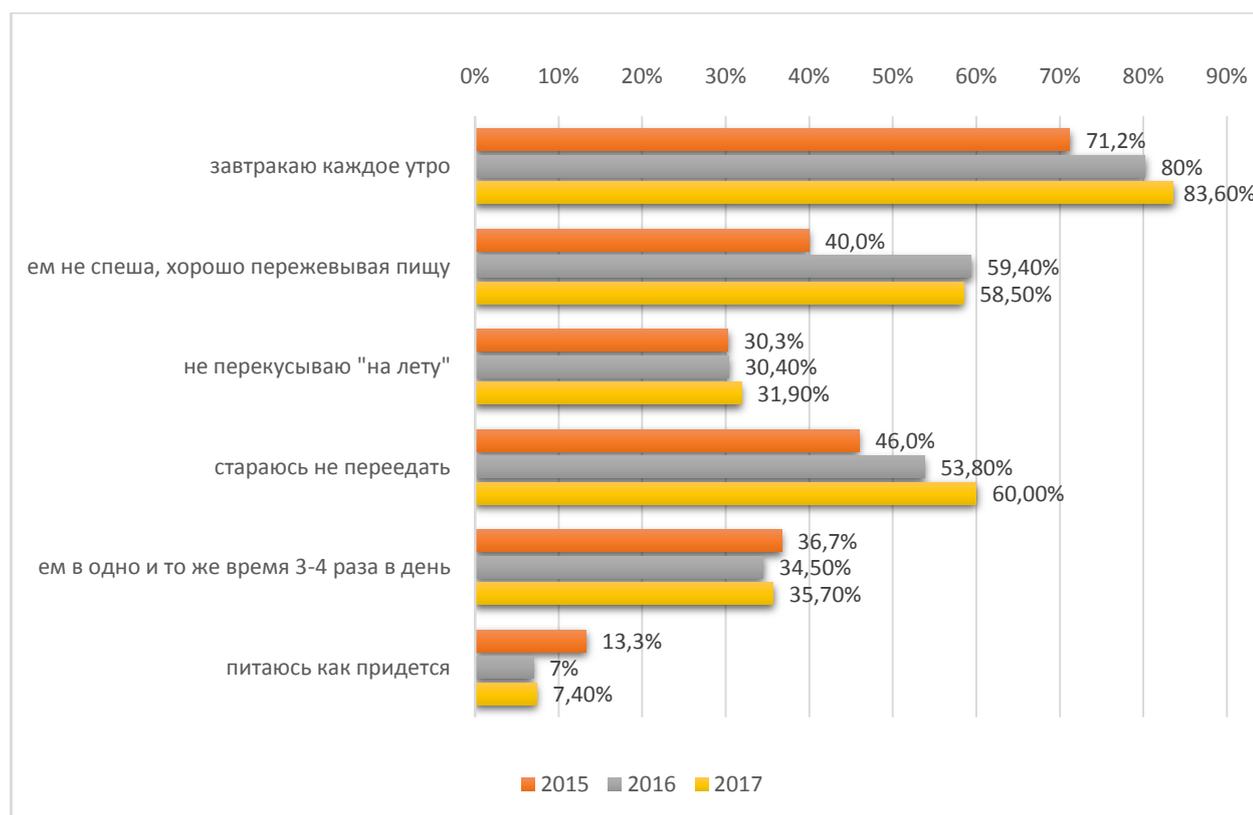


Рисунок 3.3.1 – «Какие правила режима питания Вы соблюдаете?»
 (в % к числу опрошенных, 2015-2017 гг.)

Доля юношей, которые соблюдают график приема пищи, больше доли девушек (42,0 % и 30,8 % соответственно), среди девушек больше тех, кто

старается не переедать (66,0 % и 52,3 %) (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	85,0	82,4	83,0	85,3	82,1	84,2	83,6
Ем не спеша, хорошо пережевывая пищу	57,2	59,5	55,6	67,6	55,2	60,0	58,5
Не перекусываю на лету	31,3	32,3	29,4	39,7	34,1	30,9	31,9
Стараюсь не переедать	52,3	66,0	57,8	66,7	57,1	61,2	60,0
Ем в одно и то же время 3-4 раза в день	42,0	30,8	32,5	45,6	35,7	35,7	35,7
Не соблюдаю режим питания	7,4	7,5	7,9	5,9	7,1	7,6	7,4

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	84,2	91,6%	81,5	86,6	79,8	80,7	80,7	83,6
Ем не спеша, хорошо пережевывая пищу	75,8	69,7	58,8	52,9	52,1	52,1	47,9	58,5
Не перекусываю на лету	47,5	38,7	27,7	27,7	23,5	27,7	30,3	31,9
Стараюсь не переедать	63,3	72,3	59,7	57,1%	50,4	58,8	58,0	60,0
Ем в одно и то же время 3-4 раза в день	33,3	41,2	33,6	32,8	30,3	37,8	41,2	35,7
Не соблюдаю режим питания	2,5	3,4	4,2	11,8	13,4	7,6	9,2	7,4

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

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

достаточно высок уровень потребления сладостей и сладких газированных напитков. Однако потребление сладких и газированных напитков снижается;

определенный оптимизм вызывает тот факт, что употребление овощей и фруктов, мяса, молока и кисломолочных продуктов является неотъемлемым принципом питания большинства респондентов. Также снижается потребление фаст-фуда и снеков;

на низком уровне находится потребление рыбы и морепродуктов, при этом наблюдается отрицательная динамика.

В таблице 3.3.3 представлена информация о рационе питания респондентов.

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

	Год	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
Сладкие газированные напитки	2016.	4,4	33,0	44,8	13,1	4,7
	2017	3,6	25,3	47,4	18,2	5,5
Овощи и фрукты	2016	52,7	40,3	5,1	1,1	0,9
	2017.	53,7	40,7	4,5	0,7	0,5
Фаст-фуд и снеки	2016	2,2	12,1	37,8	33,7	14,1
	2017	1,8	10,1	34,6	34,6	18,8
Жирная и калорийная пища (колбаса, сосиски, копчености)	2016	13,1	47,8	29,7	7,2	2,2
	2017	14,9	42,5	34,1	6,3	2,2
Сладости (конфеты, мороженое и т.д.)	2016	16,7	53,8	25,5	3,1	0,8
	2017	14,6	55,0	25,7	3,4	1,3
Мясо	2016	39,6	48,9	9,2	1,4	1,0
	2017	38,1	50,5	8,9	1,5	1,0
Рыба, морепродукты	2016	12,4	47,5	30,2	6,4	3,5
	2017	9,9	50,2	27,5	7,0	5,3
Молоко	2016	46,3	33,2	11,4	3,0	6,1
	2017	44,3	33,8	10,9	4,0	7,0
Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог)	2016	43,0	41,1	12,4	2,4	1,1
	2017	41,6	41,6	11,5	3,5	1,8

3.4. Стресс, способы противостояния стрессам

Учащиеся старших классов подвержены влиянию стрессовых факторов. При ответе на вопрос «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?» 10,2 % респондентов ответили, что стрессы бывают у них достаточно часто. Большинство опрошенных (68,2 %) выбрали вариант ответа «иногда». Отметили отсутствие стрессовых ситуаций 21,6 % респондентов (рис. 3.4.1).

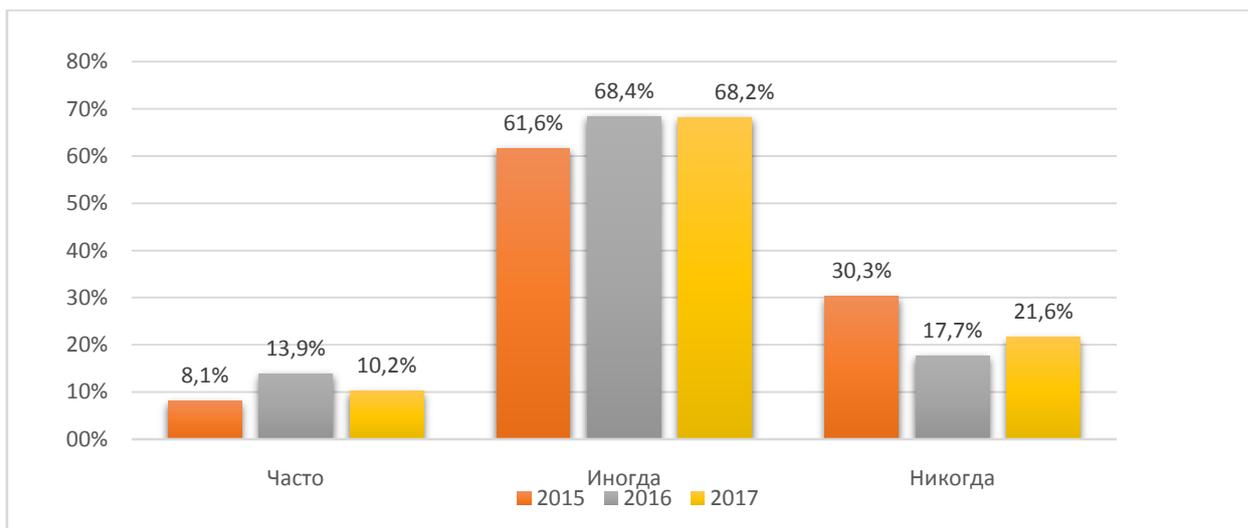


Рисунок 3.4.1 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?», 2015-2017гг.
(в % к числу опрошенных)

В меньшей степени подвержены стрессам юноши, чем девушки, учащиеся сельских школ, чем учащиеся городских школ, учащиеся районов области, чем учащиеся г. Гродно (Таблица 3.4.1).

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

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Часто	7,7	12,2	11,7	5,8%	13,1	8,9	10,2
Иногда	66,4	69,6	66,9	72,0	66,1	69,1	68,2
Никогда	26,0	18,2	21,4	22,2	20,7	22,0	21,6

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	2,5	5,0	7,6	12,7	13,6	16,0	14,2	10,2
Иногда	73,9	74,2	65,5	63,6	61,0	67,2	73,9	68,2
Никогда	23,5	20,8	26,9	23,7	25,4	16,8	14,2	21,6

Для снятия стресса школьники чаще используют следующие средства: музыка (77,2 %), фильмы (52,0 %), встречи с друзьями (62,0 %), прогулки на свежем воздухе (63,6 %) (рис. 3.4.2).

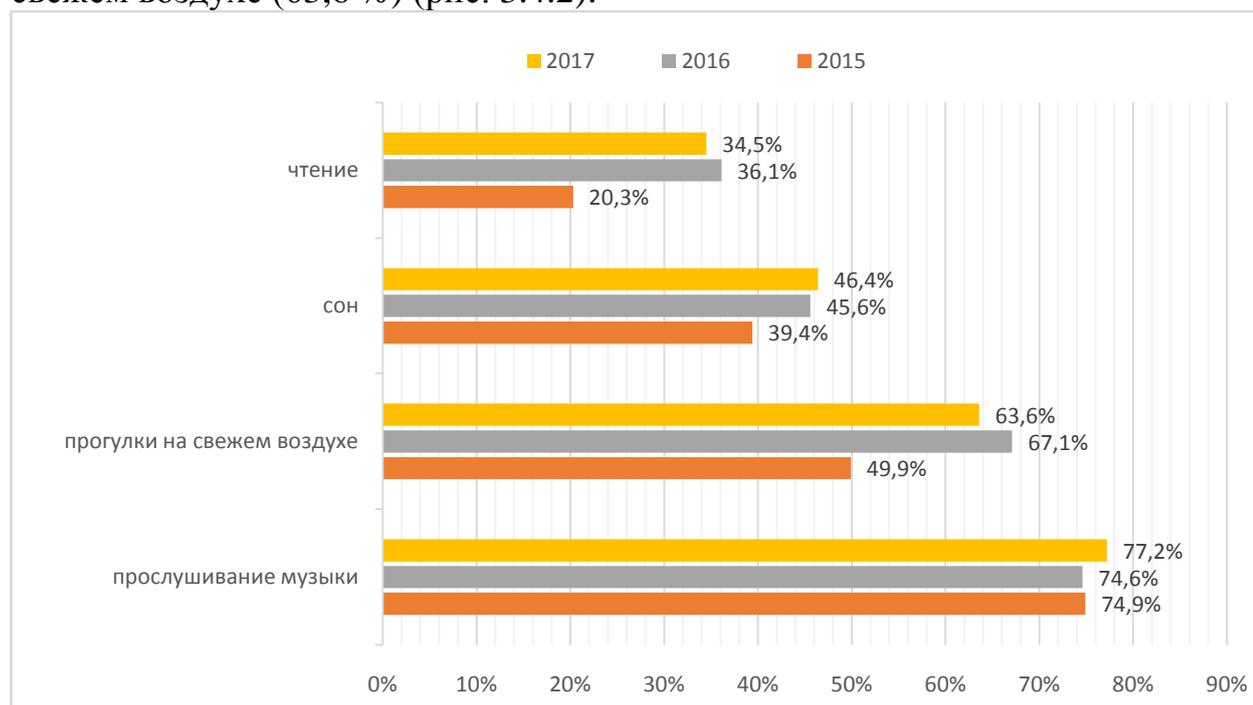


Рисунок 3.4.2 – «Для того, чтобы снять напряжение, стресс Вы...», 2015-2017 гг. (в % к числу опрошенных)

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

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

респонденты из городских школ, в сравнении со сверстниками из сельских школ, чаще встречаются с друзьями, играют в компьютерные игры (таблица 3.4.3 – 3.4.4).

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

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Физические упражнения, спорт, фитнес, танцы	41,4	38,1	38,1	44,0	41,8	38,6	39,6
Встречи с друзьями	58,0	65,1	62,1	61,8	68,3	59,3	62,0
Дискотеки, культурно массовые мероприятия, кино	10,8	13,5	12,5	11,6	14,9	11,2	12,3
Прогулки на свежем воздухе	58,6	67,5	61,7	69,1	68,7	61,4	63,6
Прослушивание музыки	71,8	81,4	77,5	76,3	79,9	76,0	77,2
Просмотр фильмов, сериалов	45,0	57,4	51,1	54,6	55,0	50,7	52,0
Общение в социальных сетях	33,7	38,5	37,5	33,3	36,9	36,2	36,4
Сон	44,2	48,2	46,1	47,3	49,8	45,0	46,4
Компьютерные игры	36,2	12,0	23,5	19,8	28,9	19,8	22,6
Чтение	24,6	42,2	33,8	36,7	38,6	32,8	34,5

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	44,9	41,2	44,1	32,5	31,9	38,7	43,7	39,6
Встречи с друзьями	51,7	67,2	66,1	59,8	56,3	62,2	70,6	62,0
Дискотеки, культурно массовые мероприятия, кино	8,5	11,8	8,5	13,7	11,8	14,3	17,6	12,3
Прогулки на свежем воздухе	66,9	61,3	66,1	68,4	49,6	63,0	69,7	63,6
Прослушивание музыки	58,5	78,2	71,2	80,3	74,8	89,9	87,4	77,2
Просмотр фильмов, сериалов	39,0	47,9	50,0	59,0	49,6	57,1	61,3	52,0
Общение в социальных сетях	18,6	33,6	31,4	37,6	37,0	44,5	52,1	36,4
Сон	38,1	40,3	38,1	43,6	50,4	50,4	63,9	46,4
Компьютерные игры	15,3	24,4	16,1	27,4	20,2	20,2	34,5	22,6
Чтение	39,0	33,6	35,6	34,2	26,9	34,5	37,8	34,5

Полученные данные о психологическом климате в семье, представленные на рис. 3.4.3 и 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 районов области, чем у школьников из г. Гродно;

увеличилась доля школьников, которые отмечают, что родители обучают их правилам безопасности, проводят беседы о вреде курения и алкоголя;

в недостаточной степени происходит совместное проведение семейного досуга.



Рисунок 3.4.3 – «Можете ли Вы сказать, что в Вашей семье:», 2016-2017 гг.

(в % к числу опрошенных)

Таблица 3.4.5 – «Можете ли Вы сказать, что в Вашей семье:» (в % к числу опрошенных, по 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	86,1	87,8	86,3	89,4	86,9	87,2	87,1
Заботятся и поддерживают друг друга в трудных ситуациях	83,9	85,7	84,2	87,0	86,5%	84,3	84,9
Учитывают Ваше мнение и Ваши интересы	78,2	82,7	80,1	82,7	79,7	81,2	80,7

Прививают нравственные качества (уважать старших, быть честным и т.д.)	74,7	75,3	73,4	79,8	70,9	76,8	75,0
Родители проводят беседы о вреде курения алкоголя	62,7	61,8	61,1	65,4	65,3	60,9	62,2
Родители обучают правилам безопасности (как вести себя на воде, на дорогах)	69,2	74,2	70,9	75,5	72,5	71,8	72,0
Принято вместе посещать спортивные, культурные мероприятия	36,2	33,5	34,4	35,6	43,4	30,9	34,7
Родители интересуются Вашими проблемами	80,4	84,6	82,5	83,7	82,5	82,9	82,8
Принято собираться всей семьей для общения (игр, просмотра фильмов и т.д.)	45,2	54,4	48,7	55,3	56,2	47,9	50,4
У Вас есть общие с родителями интересы, увлечения	58,9	65,5	62,1	63,9	63,3	62,2	62,6
Принято помогать родителям по дому	76,8	84,6	80,1	84,6	83,3	80,3	81,2

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	93,3	89,9	84,2	85,7	79,2	88,2	89,1	87,1
Заботятся и поддерживают друг друга в трудных ситуациях	85,8	87,4	81,7	89,1	79,2	87,4	84,0	84,9
Учитывают Ваше мнение и Ваши интересы	71,7	80,7	81,7	84,0	76,7	87,4	83,2	80,7
Прививают нравственные качества (уважать старших, быть честным и т.д.)	74,2	77,3	74,2%	71,4	65,0	79,0	84,0	75,0
Родители проводят беседы о вреде курения алкоголя	58,3	64,7	68,3	65,5	53,3	61,3	63,9	62,2
Родители обучают правилам безопасности (как вести себя на воде, на дорогах)	82,5	82,4	75,0	69,7	60,8	62,2	71,4	72,0
Принято вместе посещать спортивные, культурные мероприятия	45,8	45,4	31,7	30,3	26,7	29,4	33,6	34,7

Родители интересуются Вашими проблемами	80,8	84,9	80,0	84,0	76,7	91,6	81,5	82,8
Принято собираться всей семьей для общения (игр, просмотра фильмов и т.д.)	58,3	56,3	47,5	47,9	41,7	48,7	52,1	50,4
У Вас есть общие с родителями интересы, увлечения	67,5	67,2	55,0	64,7	52,5	61,3	69,7	62,6
Принято помогать родителям по дому	77,5	83,2	78,3	83,2	73,3	88,2	84,9	81,2

3.5. Отношение к вредным привычкам

Для разработки 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 (54,3 %) отмечают, что в их семье никто не курит. Чаше всего учащиеся сталкиваются с курением отца (34,5 %). Наблюдается снижение уровня курения в семьях школьников (рис. 3.5.1).

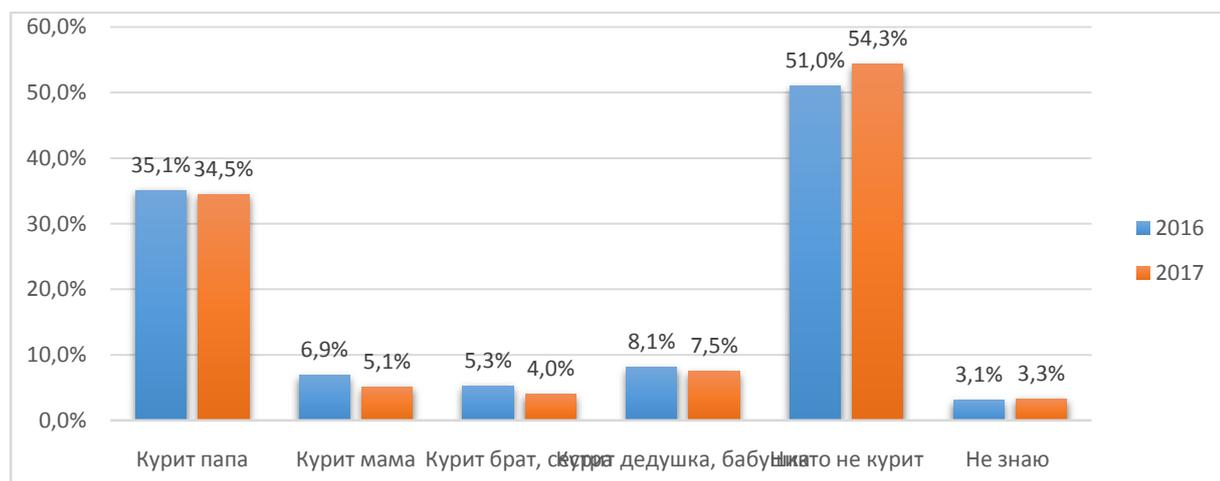


Рисунок 3.5.1 – «Курят ли члены Вашей семьи?», 2016-2017 гг.
(в % к числу опрошенных)

Значительное влияние на поведение в отношении курения детей и подростков оказывает курение их друзей. В окружении школьников заметно

снизилась распространенность курения (рис.3.5.2). Данный вопрос является маркером уровня распространенности курения среди учащихся.

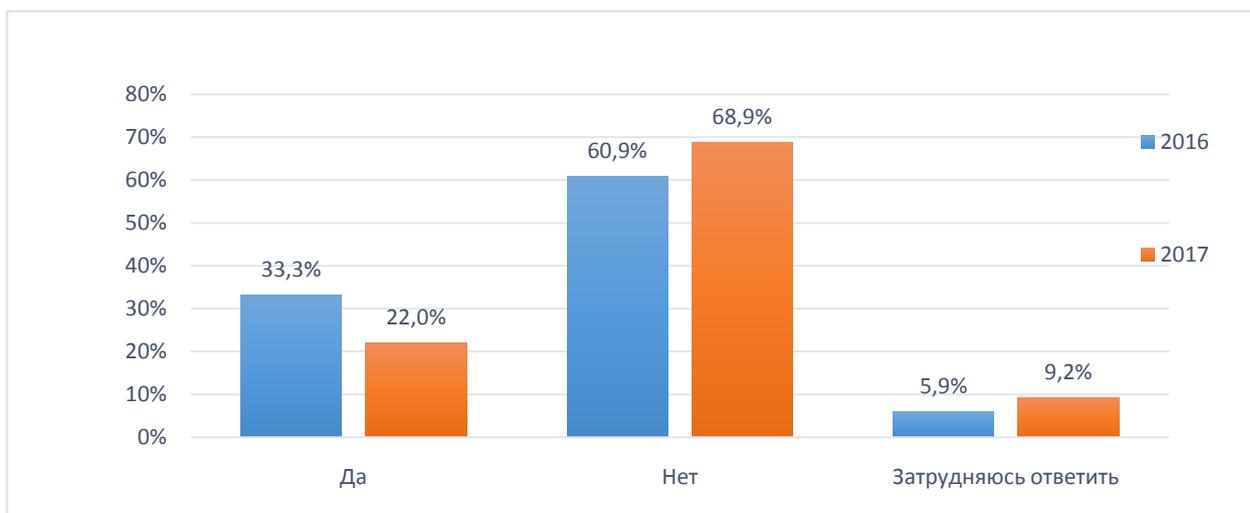


Рисунок 3.5.2 – «Есть ли у Вас друзья, которые курят?» 2016-2017 гг.
(в % к числу опрошенных)

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	5,9	14,5	11,9	15,5	28,6	29,3	48,7	22,0
Нет	89,0	76,1	81,4	74,1	59,7	59,5	41,7	68,9
Затрудняюсь ответить	5,1	9,4	6,8	10,3	11,8	11,2	9,6	9,2

Школьники из городских школ чаще отмечали, что у них есть курящие друзья, чем школьники из сельских школ (таблица 3.5.5).

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

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Да	23,7	20,6	22,3	21,1	24,6	20,9	22,0
Нет	67,3	70,1	68,3	70,6	66,4	69,9	68,9
Затрудняюсь ответить	8,9	9,3	9,4	8,3	9,0	9,2	9,2

Опрос показал, что доля школьников, которые курят постоянно, составляет всего 0,4 % от общего количества опрошенных, курят иногда 2,5 %, курили, но бросили (пробовали курить) – 1,9 %, никогда не пробовали курить 95,2 %. В динамике 2015-2017 гг. происходит снижение доли курящих респондентов, увеличение доли респондентов, которые никогда не пробовали курить (3.5.3).

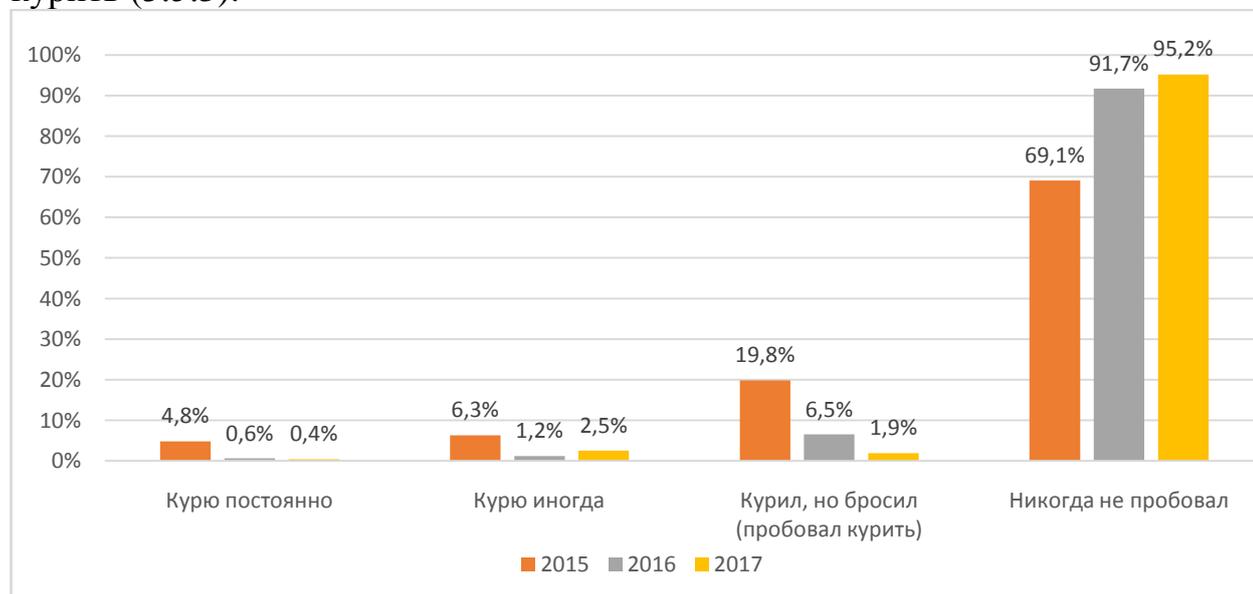


Рисунок 3.5.3 - «Курите ли Вы?» 2015-2017 гг. (в % к числу опрошенных.)

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, по полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Курю постоянно	0,8	0,0	0,2	1,0	0,4	0,3	0,4
Курю иногда	4,6	0,9	2,5	2,4	2,8	2,4	2,5
Курил, но бросил (пробовал курить)	3,0	1,1	2,2	1,0	2,4	1,7	1,9
Никогда не пробовал	91,6	98,1	95,1	95,7	94,4	95,5	95,2

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	0,0	0,0	0,0	0,8	0,8	0,0	0,8	0,4
Курю иногда	0,8	0,0	1,7	2,5	5,0	2,5%	5,0	2,5
Курил, но бросил (пробовал курить)	0,8	0,8	0,8	0,0	3,3	3,4%	4,2	1,9
Никогда не пробовал	98,3	99,2	97,5	96,6	90,8	94,1	89,9	95,2

Средний возраст, в котором респонденты начали (попробовали) курить – 12 лет. 23,5 % опрошенных попробовали курить в 14 лет, 17,6 % – в 10 и 12 лет, 11,8 % – в 11 лет.

Причины, по которым учащиеся выкурили свою первую сигарету:

из интереса, любопытства – 48,6 %;

из-за отсутствия информации о вреде курения – 16,2 %;

из-за сильного переживания – 16,2 %;

из-за желания казаться взрослым – 16,2 %;

курят друзья, одноклассники – 13,5 %;

модно курить среди сверстников – 13,5 %;

от скуки, безделья – 10,8 %;

из-за желания понравиться кому-то – 5,4 %;

курят родители, взрослые – 2,7 %.

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

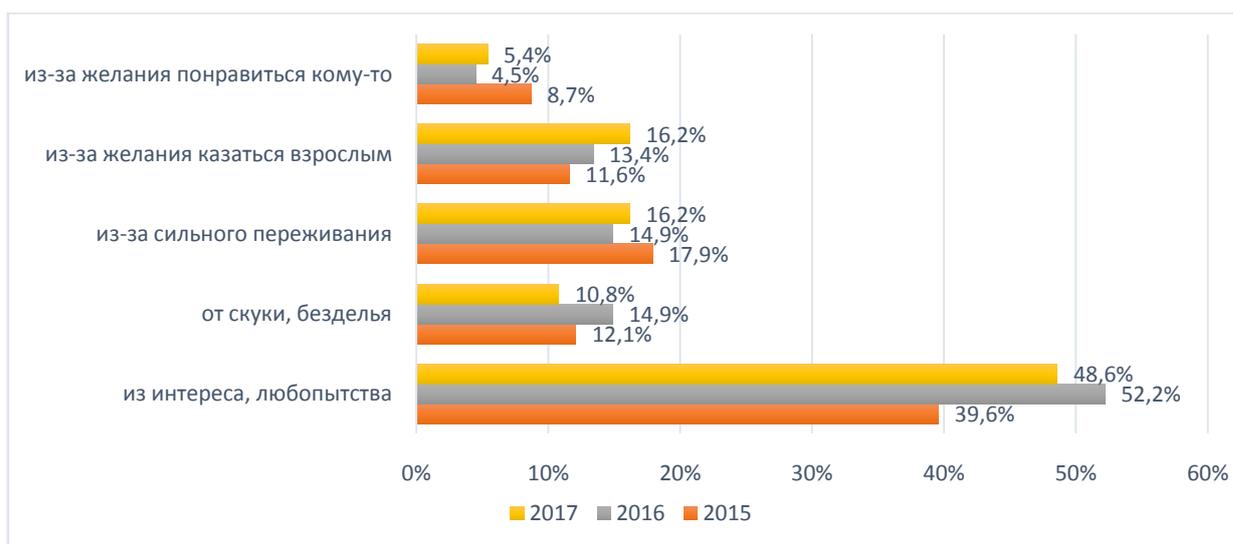


Рисунок 3.5.4 – «Почему Вы начали (попробовали) курить?», 2015-2017 гг. (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

46,4 % респондентов, которые курят, имеют желание бросить курить, не хотят бросать около трети опрошенных (32,1 %), не определились с ответом – 21,4 % (таблица 3.5.8).

Доля тех школьников, которые хотя бы иногда употребляют алкоголь, составляет 14,5 %. Никогда не употребляют спиртное 85,5 % опрошенных (рис. 3.5.4).

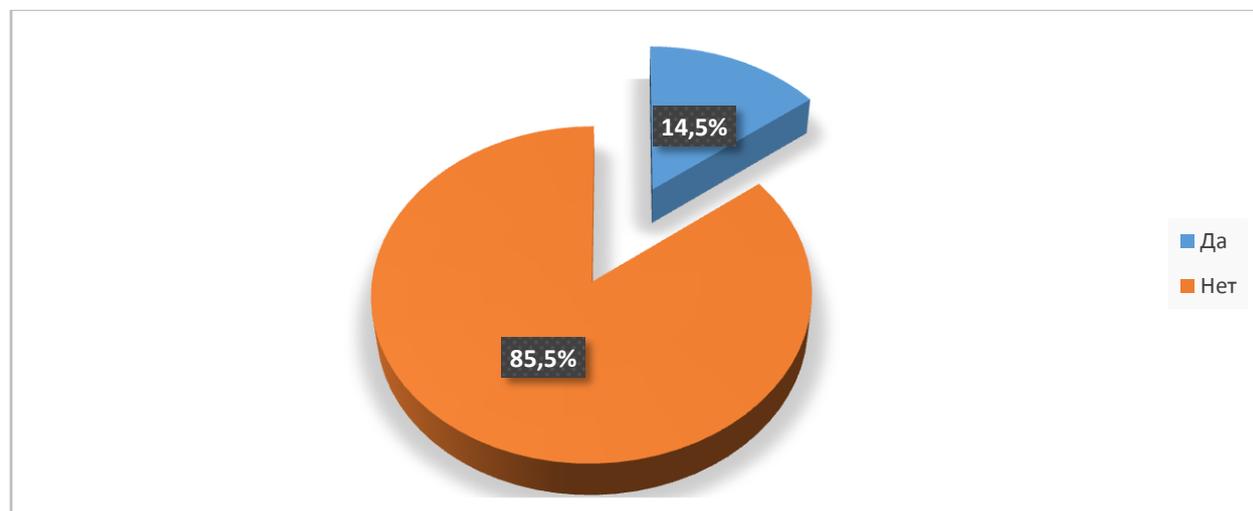


Рисунок 3.5.4 – «Употребляете ли Вы (хотя бы иногда) алкогольные напитки?»
(в % к числу опрошенных)

С увеличением возраста наблюдается рост доли респондентов, которые употребляют алкоголь (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	5,9	2,5	4,3	19,2	18,5	23,5	27,7	14,5
Нет	94,1	97,5	95,7	80,8	81,5	76,5	72,3	85,5

Частота употребления алкогольных напитков выше среди респондентов из г. Гродно и городских школ в сравнении с респондентами из районов области и сельских школ соответственно (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	15,3	13,9	17,5	5,8	20,8	11,9	14,5
Нет	84,7	86,1	82,5	94,2	79,2	88,1	85,5

91,1 % 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 2015-2017 гг.

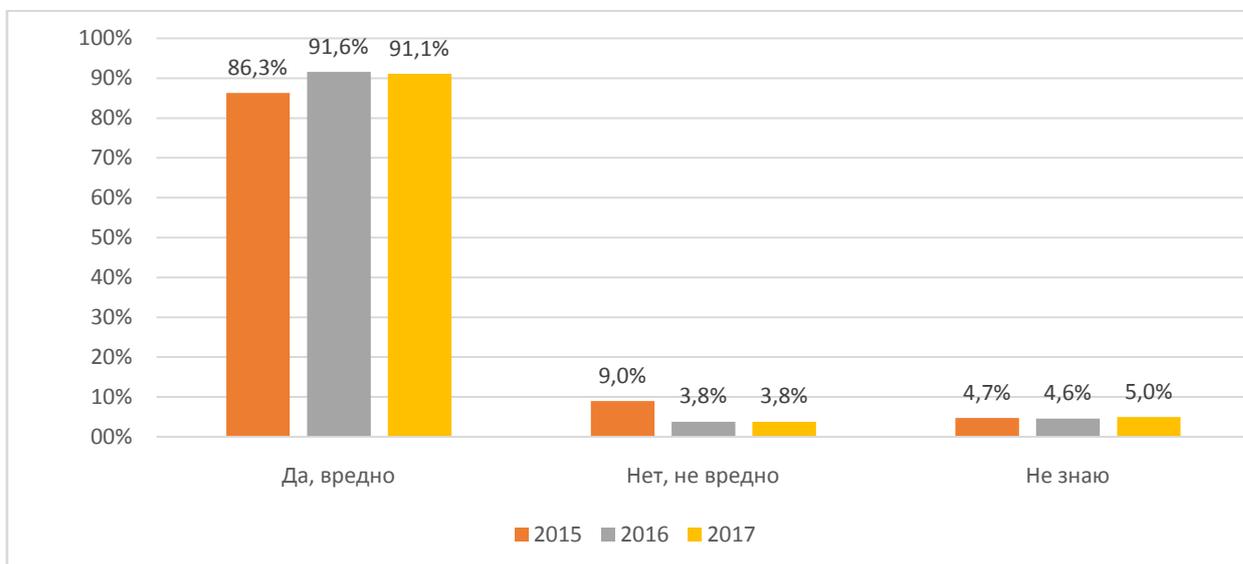


Рисунок 3.5.5 – «Как Вы считаете, вредно ли употребление спиртных напитков (включая пиво) для Вашего здоровья?»2015-2017 гг.(в % к числу опрошенных)

Респондентам был задан вопрос о том, считают ли они употребление энергетических напитков вредным для здоровья. Утвердительно ответили на вопрос 74,6 % опрошенных, не смогли определиться с ответом 14,0 %. 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?»2015-2017 гг.(в % к числу опрошенных)

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 – 83,3 % (80,4 % в 2016 г.);
- преподаватели в школе – 67,7% (67,3 % в 2016 г.);
- интернет 61,8% (60,8 % в 2016 г.);
- медицинские работники 57,0% (54,3 % в 2016 г.);
- телевизионные передачи 48,9% (46,9 % в 2016 г.);
- статьи в журналах, газетах 30,3% (33,7 % в 2016 г.);
- друзья, знакомые 28,5% (32,5 % в 2016 г.).

Большее значение, чем для юношей, для девушек имеют статьи в печатных СМИ, интернет, информация от родителей. Как источник информации о здоровье для школьников из сельских школ большее значение имеют телевизионные передачи, преподаватели в школе, статьи в журналах, газетах (Таблица 3.6.1.).

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

	Пол		Место проведения опроса				Итого
	Муж	Жен	Гродно	Районы области	Городская школа	Сельская школа	
Телевизионные передачи	51,2	47,0	46,2	56,9	45,2	50,4	48,9
Статьи в журналах, газетах	24,1	35,0	27,1	39,7	23,6	33,1	30,3
Интернет	58,4	64,5	63,1	57,9	60,0	62,6	61,8
Преподаватели в школе	70,1	65,8	63,6	79,9	59,2	71,4	67,7
Родители	80,8	85,3	82,2	86,6	84,0	83,0	83,3
Друзья, знакомые	27,9	28,8	29,0	26,8	31,2	27,3	28,5
Медицинские работники	57,5	56,6	54,2	65,6	60,8	55,4	57,0

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	57,5	47,5	58,0	59,2	45,4	28,0	46,2	48,9
Статьи в журналах, газетах	40,0	30,0	29,4	32,5	17,6	26,3	35,9	30,3
Интернет	37,5	57,5	61,3	60,8	63,9	75,4	76,9	61,8
Преподаватели в школе	70,8	78,3	63,0	75,0	60,5	61,9	64,1	67,7
Родители	87,5	86,7	84,9	83,3	74,8	86,4	79,5	83,3
Друзья, знакомые	34,2	29,2	26,9	23,3	32,8	26,3	26,5	28,5
Медицинские работники	55,0	60,0	50,4	60,8	57,1	57,6	58,1	57,0

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 3 года 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.

В сравнении с 2016 г. правила режима дня учащиеся младших классов соблюдают тщательнее: больше времени уделяют отдыху после школы (76,4 %), чаще соблюдают режим дня (65,3 %), смотрят телевизор не более 1 часа в день (57,5 %), ограничивают время, проведенное за компьютером, не более 30 минут в день (48,3 %).

72,2 % учащихся младших классов проводят свой досуг, гуляя на улице, 58,1 % – читая художественную литературу, 51,4 % – играя в подвижные и настольные игры. Наблюдается тенденция увеличения физической активности: растет доля тех школьников, которые играют в подвижные, настольные игры (с 48,3 % до 51,4 % занимаются в спортивной секции (с 32,6 % до 37,7 %), в кружках по интересам (с 43,1 % до 48,6 %). Происходит снижение учащихся, которые свободное время предпочитают проводить за компьютером (с 28,4 % до 25,1 %).

Учащиеся младших классов осознают значение правильного питания. 92,5 % считают правильное питание первостепенным условием сохранения и укрепления здоровья. В течение 2016-2017 гг. наблюдается рационализация режима питания: увеличение употребления каш (с 70,6 % до 75,4 %), мяса,

курицы (с 68,5 % до 74,8 %), рыбы (с 34,6 % до 43,1 %); уменьшение употребления газированных напитков (с 19,0 % до 14,4 %).

94,8 % опрошенных отрицательно относятся к курению. С увеличением школьного возраста негативное отношение к курению увеличивается.

9,0 % респондентов достаточно часто подвержены стрессам. Прослеживается эмоциональная зависимость младших школьников от близкого окружения, успеваемости в школе.

Изучив соблюдение принципов и правил здорового образа жизни согласно социально-демографическим признакам респондентов, существует возможность определить группы школьников, которые в наибольшей степени подвержены факторам риска. По полу: для девочек более характерна низкая физическая активность, подверженность стрессам, для мальчиков – употребление вредных для здоровья продуктов: колбасы, сосисок, газированных напитков, чипсов и сухариков. По месту проживания: учащиеся городских школ в большей степени подвержены стрессам, нарушению режима дня, в их рационе питания чаще присутствуют вредные для здоровья продукты (колбасы и сосиски, сладости, чипсы и сухарики, газированные напитки). Школьники из г. Гродно проводят больше времени за компьютером и просмотром телевизора.

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» – 81,1 %. 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 в год болеют 33,2 % опрошенных, 5 раз и более – 4,1 %, не болели ни разу – 17,4 %.

Наиболее распространенными формами физической активности являются регулярные прогулки и участие в спортивных играх. В сравнении с результатами опроса, проведенного в 2016 г., учащиеся чаще делают утреннюю зарядку и катаются на велосипеде, роликах, коньках, лыжах, реже – совершают прогулки и пробежки, посещают бассейн, тренажерный зал.

Большинство респондентов соблюдают правила личной гигиены.

За период 2015-2017 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.

В среднем респонденты проводят за просмотром телевизора: 1 час 22 минуты в день (меньше на 14 минут в сравнении с 2016 г.); за компьютером –

1,95 часа; в интернете – 2,45 часа; за выполнением домашнего задания – 2,45 часа.

С 2015г. наблюдается положительная динамика в соблюдении респондентами правил режима питания. Рационализация питания подтверждается тем, что доля школьников, которые питаются, как придется, снизилась в 1,7 раза. Полученные данные о частоте употребления различных продуктов, позволяют сделать следующие выводы:

несмотря на снижение, потребление сладких газированных напитков остается достаточно высоким;

определенный оптимизм вызывает тот факт, что употребление овощей, фруктов, мяса, молока и кисломолочных продуктов является неотъемлемым принципом питания большинства респондентов. Также снижается потребление фаст-фуда и снеков;

на низком уровне находится потребление рыбы и морепродуктов, при этом наблюдается отрицательная динамика.

Самосохранительная активность старшеклассников выражается в следующем: отказе от вредных привычек (70,6 %), регулярном занятии спортом (64,3 %), правильном отдыхе (64,0 %), ежедневном выполнении правил ЗОЖ (55,8 %). Однако у 41,0 % респондентов отсутствует постоянный режим сна, у 64,3 % – режим питания, 28,7 % проводят более 2 часов в день за компьютером. 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.

Немногим более половины школьников (54,3 %) отмечают, что в их семье не курят. Чаще всего учащиеся сталкиваются с курением отца (34,5 %). Наблюдается снижение уровня курения в семьях школьников (на 3,3 %) и среди друзей (на 10 %).

Доля школьников, которые курят постоянно, составляет 0,4 % от общего количества опрошенных, курят иногда – 2,5 %, курили, но бросили, пробовали курить – 1,9%. В динамике 2015-2017 гг. происходит снижение доли курящих школьников на 8,4 %, увеличение доли респондентов, которые никогда не пробовали курить на 26,1,0 %, курили, но бросили – на 17,9 %.

Средний возраст, в котором респонденты начали (попробовали) курить – 12 лет. 48,6 % опрошенных отметили, что причиной начала курения стало любопытство.

Доля школьников, которые хотя бы иногда употребляли алкоголь, составляет 14,5 %. Осознают, что употребление алкоголя и энергетических напитков вредит здоровью 91,1 % школьников и 74,6 % соответственно.

Полученные данные о психологическом климате в семье позволяют сделать следующие выводы:

у респондентов наблюдается высокий уровень удовлетворенности психологическим климатом в семье;

увеличилась доля школьников, которые отмечают, что родители обучают правилам безопасности, проводят беседы о вреде курения и алкоголя;

в недостаточной степени происходит совместное проведение досуга, коллективное общение, в котором участвуют все члены семьи.

Изучив соблюдение принципов и правил здорового образа жизни согласно социально-демографическим признакам респондентов, существует возможность определить группы школьников, которые в наибольшей степени подвержены определенным факторам риска:

низкая физическая активность характерна для девушек, школьников из г. Гродно, снижение физической активности происходит с увеличением возраста;

нарушение правил и принципов рационального питания – для юношей и учащихся из г. Гродно;

нарушение правил личной гигиены – для юношей и учащихся городских школ;

стрессам подвержены в большей степени девушки, учащиеся городских школ;

нарушение режима дня – для учащихся городских школ;

проведение большого количества времени за компьютером и в интернете увеличивается с возрастом, характерно для учащихся школ г. Гродно.

Социолог ООЗ
Гродненского областного ЦГЭОЗ

В.В. Зданович

06.05.2017