

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

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

«МОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Сбор первичной социологической информации:
социолог отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ Высоцкая М.И.,
специалисты районных и зональных ЦГЭ

Обработка данных и подготовка отчета: социолог Высоцкая М.И.

2018

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ	
1.1.	Актуальность исследования	3
1.2.	Объект и предмет исследования	3
1.3.	Цели и задачи исследования	3
1.4.	Методика исследования	3
1.5.	Характеристика выборочной совокупности	4
2.	ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ	
2.1.	Самооценка состояния здоровья	6
2.2.	Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности	7
2.3.	Соблюдение правил и принципов рационального питания	12
2.4.	Стресс, способы противостояния стрессам	14
2.5.	Отношение к вредным привычкам	16
3.	ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ	
3.1.	Самооценка состояния здоровья	18
3.2.	Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности	20
3.3.	Соблюдение правил и принципов рационального питания	24
3.4.	Стресс, способы противостояния стрессам	27
3.5.	Отношение к вредным привычкам	29
3.6.	Источники информации о здоровье	34
	ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ ПО ОПРОСУ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ (1-4 КЛАССЫ)	35
	ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ ПО ОПРОСУ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ (5-11 КЛАССЫ)	36

1. ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Актуальность исследования

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

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

1.2. Объект и предмет исследования

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

Предмет исследования – поведенческие факторы риска.

1.3. Цели и задачи исследования

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

Основные задачи исследования

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

1.4. Методика исследования

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

Инструментарий исследования. Анкеты разработаны для младших классов (с 1 по 4) и школьников старших классов (с 5 по 11). Анкеты для младших школьников содержат 16 вопросов (из них 3 относятся к паспортной части) и 73 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 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.

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
Итого	480	100	840	100,0	1320	100

распределение респондентов по возрасту показано в таблице 1.5.2;

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 региону проживания респондентов: 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	%
Г. Гродно	144	30,0	252	30,0	396	30,0
Гродненская область	336	70,0	588	70,0	924	70,0
Итого	480	100	840	100	1320	100

по месту проведения опроса: городские школы – 75 %, сельские школы – 25 % (Таблица 1.5.4);

Таблица 1.5.4 - Распределение респондентов по месту проживания

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

2. ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

2.1. Самооценка состояния здоровья

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

Ученики младших классов достаточно высоко оценили состояние своего здоровья. При ответе на вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?» 10,7 % респондентов отметили «Да, я никогда не болею». В свою очередь 82,9 % опрошенных выбрали вариант ответа «Да, но я иногда болею». Признали себя недостаточно здоровыми 6,4 % учащихся (рис. 2.1.1).

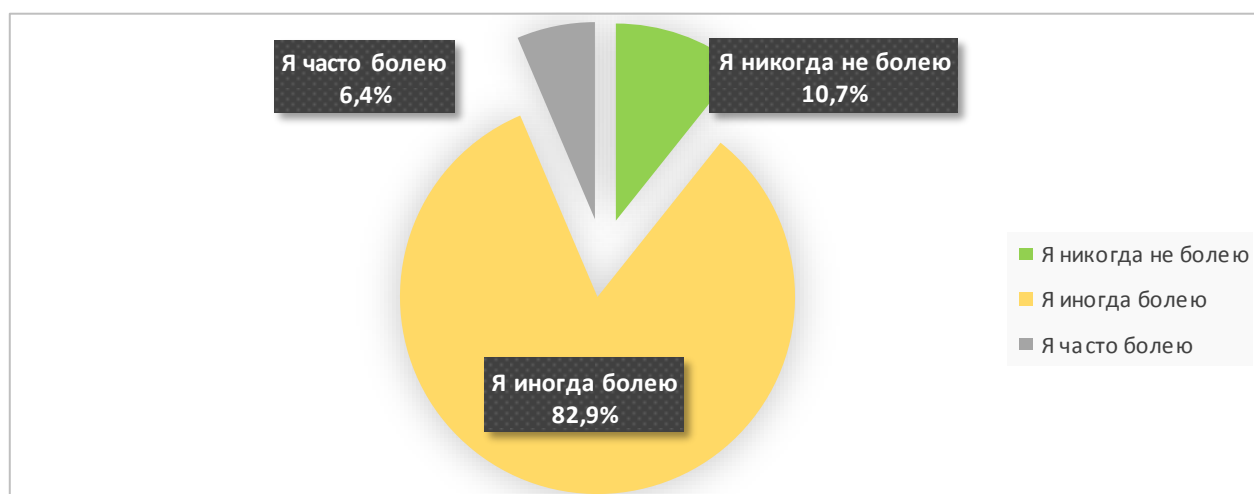


Рисунок 2.1.1 – «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?»
(в % к числу опрошенных)

Данные, приведенные в таблице 2.1.1, отражают динамику самооценок состояния здоровья за период 2014-2018 гг. Существенных различий в оценке собственного здоровья респондентами не наблюдается, в тоже время с 9,0% до 6,4 % уменьшилось число часто болеющих.

Таблица 2.1.1 – «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?» в 2014-2018 гг.
(в % к числу опрошенных)

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

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	15,6	6,5	10,7
Да, но я иногда болею	78,4	86,6	82,9
Я часто болею	6,0	6,9	6,4

место проживания респондента. Младшие школьники из г. Гродно оценивают состояние здоровья выше, чем школьники из районов области (таблица 2.1.3);

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

	Г. Гродно	Районы области	Итого
Да, я никогда не болею	12,5	9,9	10,7
Да, но я иногда болею	82,6	83,0	82,9
Я часто болею	4,9	7,1	6,4

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, необходимо¹:

есть полезные продукты – 92,7 % (88,3 %);

не курить – 85,7 % (82,4 %);

соблюдать правила личной гигиены – 84,9 % (77,6 %);

соблюдать режим дня – 80,2 % (66,4 %);

не расстраиваться по пустякам – 62,1 % (51,0 %);

больше отдыхать – 52,9 % (39,8 %).

Сравнительный анализ ответов 2014 и 2018 годов показал, что младшие школьники при определении понятия «здоровый образ жизни» чаще стали отождествлять его с образом жизни и поведением человека.

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

¹В скобках указаны данные 2014 года

Согласно результатам опроса, абсолютное большинство респондентов соблюдают следующие правила личной гигиены: всегда моют руки после посещения туалета (87,3 %), прихода с улицы (85,0 %) и перед едой (84,8 %), чистят зубы 2 раза в день (78,3 %). Около половины опрошенных младших школьников ежедневно принимают душ, ванну (52,7 %).

Следование правилам личной гигиены в течение 2014-2018 гг. практически не изменялось (рис. 2.2.1).

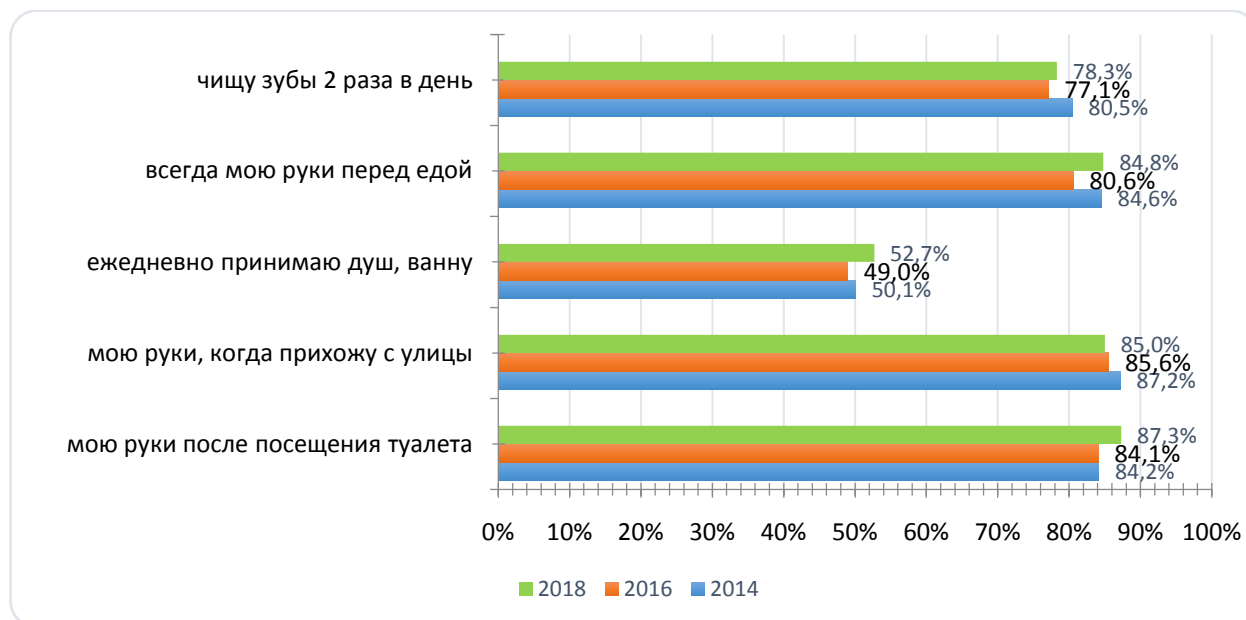


Рисунок 2.2.1 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?»
(в % к числу опрошенных, 2014-2018 гг.)

Респонденты 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	Итого
Всегда мою руки после посещения туалета	84,0	88,7	87,3
Всегда мою руки, когда прихожу с улицы	84,7	85,1	85,0
Ежедневно принимаю душ, ванну	54,9	51,8	52,7
Всегда мою руки перед едой	81,9	86,0	84,8
Чищу зубы 2 раза в день	75,0	79,8	78,3

Полученные в ходе проведенного опроса данные свидетельствуют о различиях в соблюдении правил личной гигиены и в зависимости от пола респондентов: девочки по всем предложенным позициям чаще давали утвердительные ответы: так, всегда моют руки после посещения туалета 90,4 % девочек и 83,5 % мальчиков, чистят зубы 2 раза в день 82,4 % и 73,4 % соответственно, ежедневно принимают душ (ванну) 61,0% и 42,7 % соответственно (таблица 2.2.2)

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

	Пол		Итого
	Муж	Жен	
Всегда мою руки после посещения туалета	83,5	90,4	87,3
Всегда мою руки, когда прихожу с улицы	83,5	86,3	85,0
Ежедневно принимаю душ, ванну	42,7	61,0	52,7
Всегда мою руки перед едой	82,6	86,6	84,8
Чищу зубы 2 раза в день	73,4	82,4	78,3

Большинство респондентов (77,3 %) уделяют время отдыху после школы, 68,3 % – ложатся спать и встают в одно и то же время, 56,7 % – смотрят телевизор не более 1 часа в день. Проводят за компьютером не более 30 минут в день 50,6 % опрошенных (рис. 2.2.2). 5,8 % школьников признались, что не соблюдают режим дня.

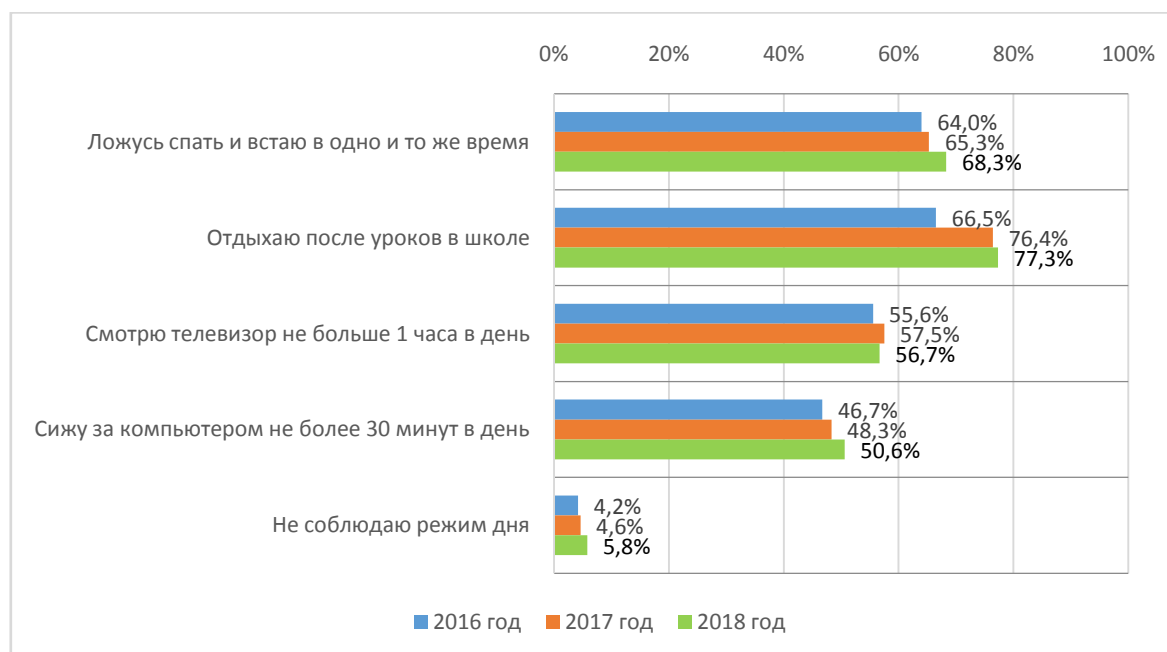


Рисунок 2.2.2– «Какие правила режима дня Вы соблюдаете? 2016-2018 гг.» (в % от числа опрошенных)

Школьники из районов области значительно чаще школьников-гродненцев находят время для отдыха после уроков в школе (79,8 % и 71,6 % 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» (70,8 % и 62,5 % соответственно).

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

	Место проведения опроса		Итого
	Г. Гродно	Районы области	
Ложусь спать и встаю в одно и то же время	62,5	70,8	68,3
Отдыхаю после уроков в школе	71,6	79,8	77,3
Смотрю телевизор не больше 1 часа в день	52,1	58,6	56,7
Сижу за компьютером не более 30 минут в день	43,1	54,1	50,6
Не соблюдаю режим дня	6,3	5,7	5,8

Наблюдаются различия в соблюдении режима дня в зависимости от пола респондентов: девочки значительно чаще мальчиков отмечали, что отдыхают после уроков в школе, ложатся спать и встают в одно и то же время, смотрят телевизор не больше 1 часа в день. Независимо от пола респондентов практически равны доли тех, кто проводит за компьютером не более 30 минут в день или не соблюдает режим дня (таблица 2.2.4).

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

	Пол		Итого
	Мужской	Женский	
Ложусь спать и встаю в одно и то же время	66,1	70,2	68,3
Отдыхаю после уроков в школе	70,2	83,2	77,3
Смотрю телевизор не больше 1 часа в день	51,8	60,7	56,7
Сижу за компьютером не более 30 минут в день	50,0	51,1	50,6
Не соблюдаю режим дня	5,9	5,7	5,8

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» (77,1 %), «занимаюсь в кружках» (56,2 %), «играю в подвижные и настольные игры» и «читаю» (по 47,9 %).

Динамика изменений распределения свободного времени в 2014-2018 гг. показана на рисунке 2.2.3: растет доля тех школьников, которые занимаются в кружках по интересам (с 31,8 % в 2014 г. до 56,2 % в 2018 г.) и спортивных секциях (с 22,6 % до 39,3 % соответственно), играют в подвижные, настольные игры (с 39,4 % до 47,9 % соответственно). С другой стороны, происходит уменьшение числа учащихся, которые свободное время проводят за компьютером (с 43,4 % в 2014 г. до 29,2 % в 2018 г.) и телевизором (с 39,7 % до 29,2 % соответственно).

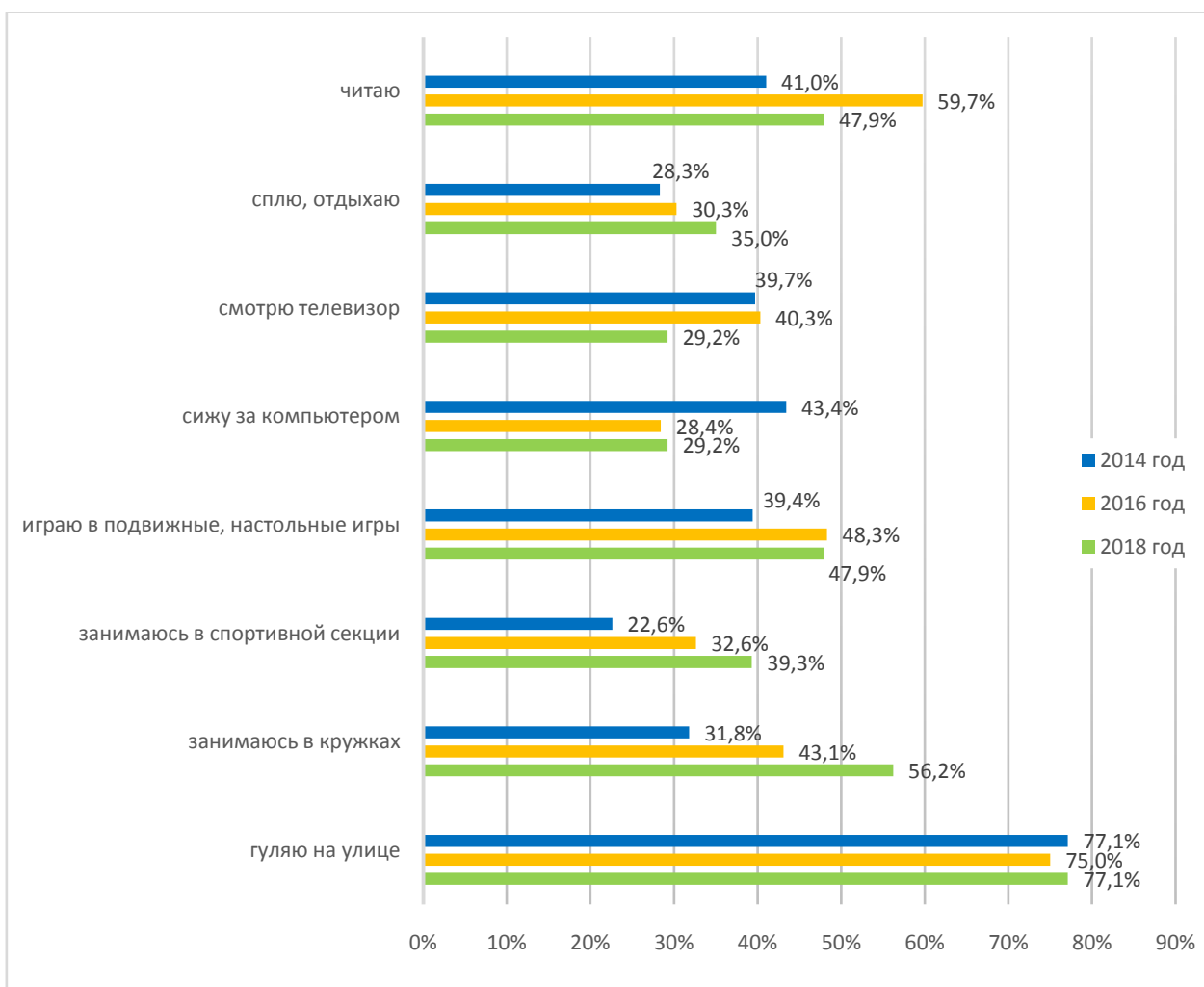


Рисунок 2.2.3—«Чем Вы занимаетесь в свободное время?»
(в % к числу опрошенных, 2014-2018 гг.)

Большинство школьников младших классов проводят свои летние каникулы, навещая дедушку, бабушку (других родственников) (70,1 %). Динамика изменений за 2014-2018 гг. отображена на рисунке 2.2.4.

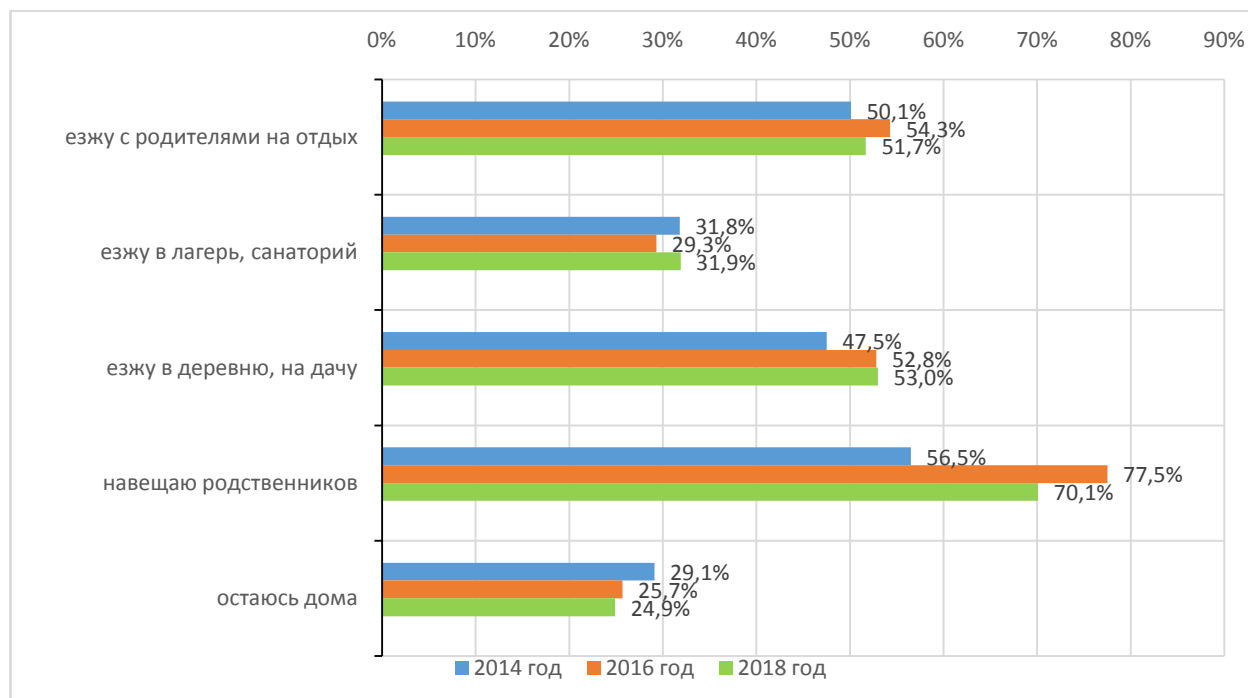


Рисунок 2.2.4 – «Как Вы проводите свои летние каникулы?»
(в % к числу опрошенных, 2014-2018 гг.)

2.3. Соблюдение принципов и правил питания

Большинство школьников младших классов соблюдают правила и режим питания: ежедневно завтракают (86,3 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (74,2 %), питаются не менее 3 раз в день (91,4 %), стараются не переесть (52,7%) (рис. 2.3.1).

Наблюдается положительная динамика в соблюдении правил и режима питания младшими школьниками при сравнении данных опросов 2014-2018 годов: значительно выросло число школьников, питающихся не менее трех раз в день (с 75,0 % до 91,4 %), завтракающих каждое утро (с 68,0 % до 86,3 %). Уменьшилось число респондентов, питающихся, как придется: с 19,0 % в 2014 году до 12,5 % в 2018 году.

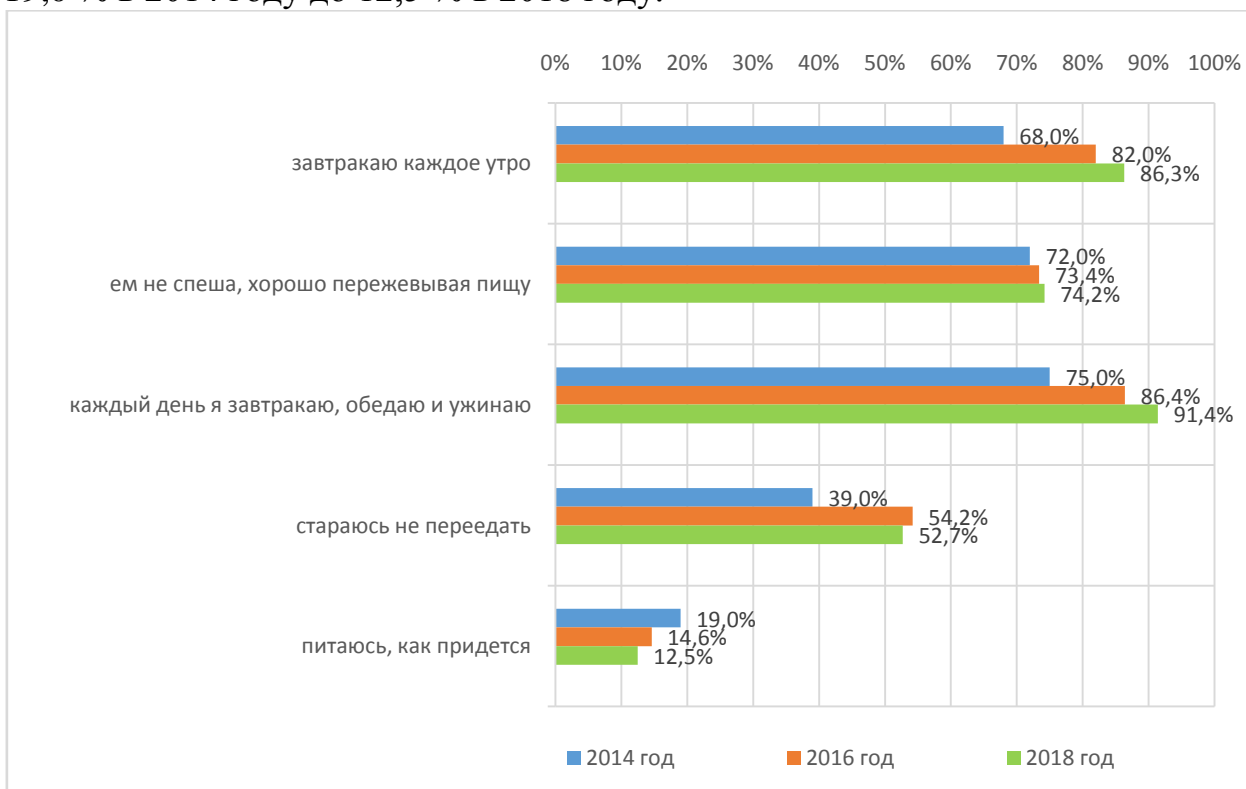


Рисунок 2.3.1 – «Какие правила режима питания Вы соблюдаете?»
(в % к числу опрошенных, 2014-2018 гг.)

В таблице 2.3.3 представлена информация изменений рациона питания младших школьников. Наблюдается увеличение употребления каш (с 60,6 % в 2014 г. до 70,0 % в 2018 г.) и овощей (с 64,6 % в 2014 г. до 70,4 % в 2018 г.). Значительно уменьшилась, по сравнению с данными опроса 2014 года, число респондентов, ежедневно или несколько раз в неделю употребляющих рыбу (с 42,2 % до 12,9 %) и фрукты (с 89,8 % до 70,8 %). Практически в 2 раза уменьшилось число младших школьников, часто употребляющих газированные напитки (с 30,9 % до 16,0 %), чипсы, сухарики (с 28,2 % до 14,0 %). Реже опрошенные стали употреблять сладости, булочки, конфеты и соки (таблица 2.3.1).

Таблица 2.3.1 – «Что Вы кушаете каждый день или несколько раз в неделю?» (в % к числу опрошенных, 2014-2018 гг.)

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

Младшие школьники, опрошенные в г. Гродно, питаются более качественно, чем опрошенные в районах области. Среди них выше потребление каш, фруктов, рыбы, мяса; ниже – потребление колбас и сосисок, газированных напитков (таблица 2.3.2).

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

	Г. Гродно	Районы области	Итого
Фрукты	79,2	67,3	70,8
Каша	83,3	64,3	70,0
Колбаса, сосиски	55,6	58,9	54,9
Молоко, творог, йогурт и др.	72,9	78,6	76,9
Мясо, курица	75,7	70,8	72,3
Овощи	73,6	69,0	70,4
Рыба	16,7	11,3	12,9
Сладости, булочки, торты, конфеты	42,4	39,0	40,0
Соки	59,7	52,4	54,6
Газированные напитки	12,5	17,6	16,0
Чипсы, сухарики	14,6	13,7	14,0

2.4. Подверженность стрессу

При ответе на вопрос «Бывает ли у тебя плохое настроение?» 9,6 % респондентов ответили, что бывает и при этом часто. Большинство опрошенных (77,5 %) выбрали вариант ответа «да, иногда». Отметили отсутствие стрессовых ситуаций 12,9 % респондентов (рис. 2.4.1).

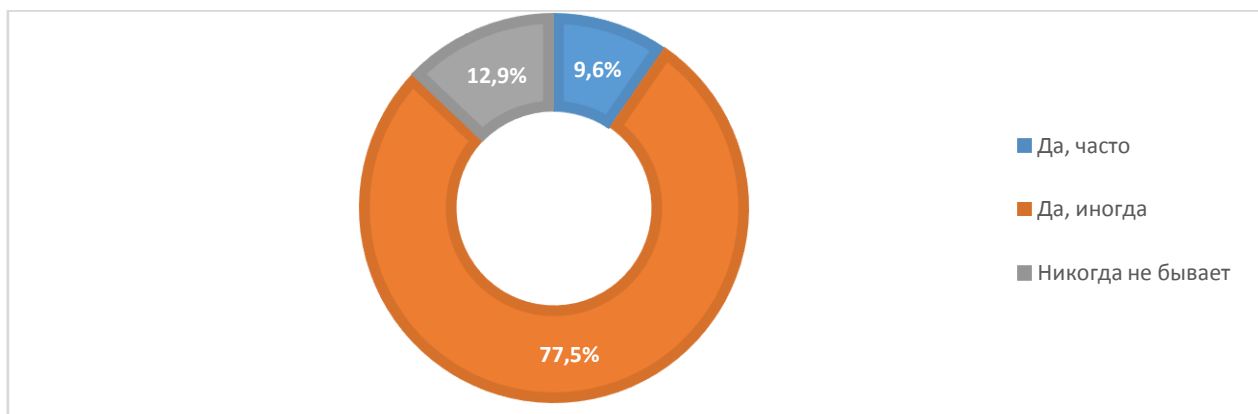


Рисунок 2.4.1 – «Бывает ли у Вас плохое настроение» (в % к числу опрошенных)

Существенных различий в подверженности стрессам в зависимости от пола и места жительства респондентов не выявлено (таблицы 2.4.1 и 2.4.2).

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

	Пол		Итого
	Мужской	Женский	
Да, часто	9,6	9,5	9,6
Да, иногда	78,0	77,1	77,5
Никогда не бывает	12,4	13,4	12,9

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

	Гродно	Районы области	Итого
Да, часто	9,0	9,8	9,6
Да, иногда	77,1	77,7	77,5
Никогда не бывает	13,9	12,5	12,9

Чаще всего учащихся младших классов расстраивают ссоры с друзьями (66,3 %), плохие отметки в школе (47,3 %), а также отсутствие взаимопонимания с родителями и учителями (53,5 % и 22,9 % соответственно).

Девочки значительно чаще мальчиков расстраиваются из-за ссор с друзьями и плохих отметок в школе (таблица 2.4.3).

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

	Пол		Итого
	Мужской	Женский	
Ссоры с друзьями	61,4	70,2	66,3
Плохие отметки в школе	43,6	50,4	47,3
Ругают учителя	19,7	25,6	22,9
Ругают родители	54,6	52,7	53,5

2.5. Отношение к вредным привычкам

По результатам опроса, 92,7 % респондентов отрицательно относятся к курению. Доля школьников, которым не мешает табачный дым, составила 6,0 %. 1,3 % опрошенных младших школьников ответили, что положительно относятся к курению.

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

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

	Пол		Место учебы		Итого
	Мужской	Женский	Г. Гродно	Районы области	
Мне все равно	8,3	4,2	7,6	5,4	6,0
Плохо	89,9	95,0	91,0	93,4	92,7
Хорошо	1,8	0,8	1,4	1,2	1,3

В семьях опрошенных школьников младших классов курят: папа – 34,4 %, мама – 5,8 %, бабушка/дедушка – 12,9 %, брат/сестра – 2,1 %. При этом 50,1 % учеников младших классов указали, что никто из членов их семьи не курит.

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

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

	Место учебы		Итого
	Г. Гродно	Районы области	
Папа	29,9	36,3	34,4
Мама	8,3	4,8	5,8
Брат, сестра	1,4	2,4	2,1
Дедушка, бабушка	13,9	12,5	12,9
Никто не курит	62,5	45,8	50,1

За период 2014-2018 гг. наблюдается значительное снижение доли младших школьников, которым родители разрешают пробовать алкогольные напитки (2014 г. – 16,1 %, 2015 г. – 10,2 %, 2016 г. – 5,3 %, 2017 г. – 4,5 %, 2018 г. – 5,0 %). Существенных различий в решении родителей разрешать пробовать алкоголь в зависимости от места жительства респондентов не наблюдается (Таблица 2.5.3).

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

	Место проведения опроса		Итого
	Г. Гродно	Районы области	
Да	5,6	4,8	5,0
Нет	94,4	95,2	95,0

3. ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

3.1. Самооценка состояния здоровья

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

Респонденты достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» – 81,6 % (из них «хорошим» – 57,1 %, «скорее хорошим» – 24,5 %). Вариант «удовлетворительное» выбрали 14,0 % опрошенных, «плохое» – 3,7 % («плохое» – 0,8 %, «скорее плохое» – 2,9 %) (рис. 3.1.1).

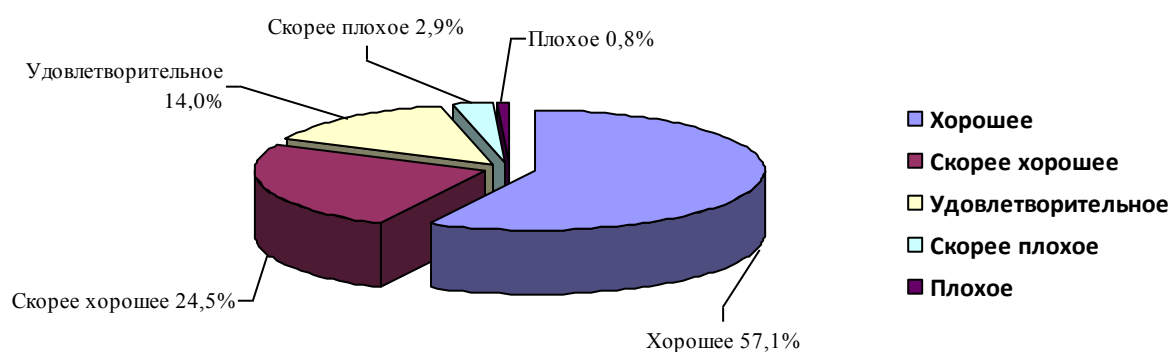


Рисунок 3.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
(в % к числу опрошенных)

Самооценка респондентами состояния здоровья в сравнении с данными мониторинга 2014-2018 гг. изменялась незначительно (рис. 3.1.2).

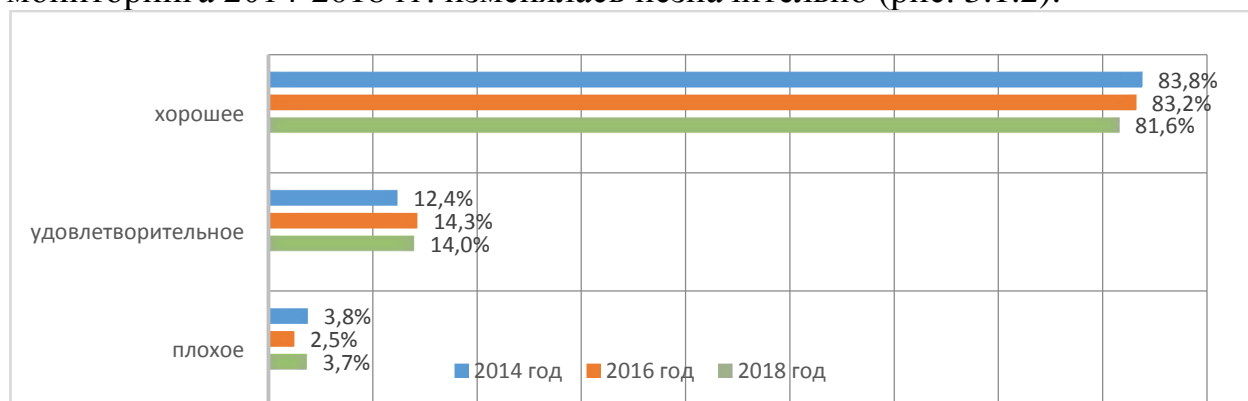


Рисунок 3.1.2 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
(в % к числу опрошенных, 2014-2018 гг.)

Респонденты мужского пола оценивают состояние своего здоровья выше респондентов женского пола (Таблица 3.1.1).

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

	Пол		Место учебы		Итого
	Мужской	Женский	Г. Гродно	Районы области	
Хорошее	59,7	55,1	54,8	58,2	57,1
Скорее хорошее	27,3	22,3	25,4	24,1	24,5
Удовлетворительное	10,4	17,0	14,3	13,9	14,0
Скорее плохое	2,1	3,4	3,6	2,6	2,9
Плохое	0,5	1,1	1,2	0,7	0,8
Затрудняюсь ответить	-	1,1	0,7	0,5	0,7

Высокие оценки состояния здоровья респондентов находят подтверждение в ответах на вопрос «Как часто Вы болели за последний год?». Наиболее распространенный вариант ответа – 1 раз (48,8 %). 2-4 раза за год болеют 34,9 % опрошенных, 5 раз и более – 4,6 %, не болели ни разу – 11,7 %.

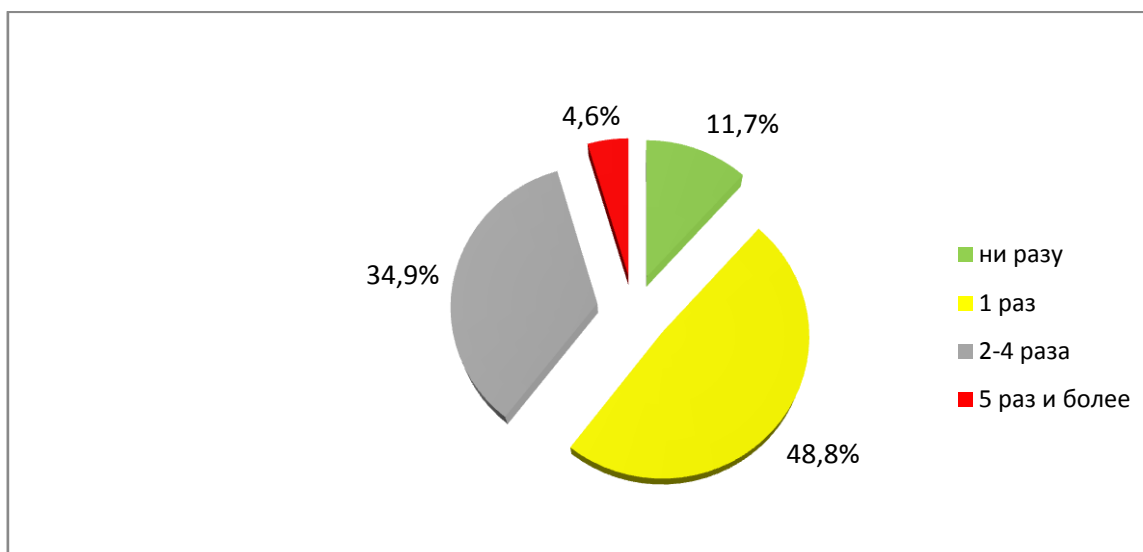


Рисунок 3.1.2 - «Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев» (в % к числу опрошенных)

Особенности распределения ответов респондентов на вопрос «Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев» представлены в таблице 3.1.2. Так, юноши значительно реже болеют, чем девушки: 2-4 раза в год болело 21,1 % юношей и 45,7 % девушек.

Таблица 3.1.2 – «Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев» (в % к числу опрошенных, по полу)

	Пол		Итого
	Мужской	Женский	
Ни разу	15,1	8,9	11,7
1 раз	58,4	41,3	48,8
2-4 раза	21,1	45,7	34,9
5 раз и более	5,4	4,1	4,6

3.2. Отношение к здоровью.

Основные направления самосохранительной активности

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

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

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

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
Делали утреннюю зарядку	19,6	36,0	18,0	10,4	16,0
Совершали пробежки	11,7	34,0	25,0	7,9	21,4
Катались на велосипеде, роликах, коньках, лыжах	18,5	40,1	26,4	1,3	13,7
Совершали прогулки	60,6	30,6	6,7	1,4	0,7
Посещали бассейн, тренажерный зал	6,1	22,3	27,7	25,2	18,7
Играли в спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.)	19,6	54,8	14,3	5,2	6,1

Согласно результатам социологического опроса, абсолютное большинство респондентов соблюдают правила личной гигиены: всегда моют руки после посещения туалета (89,6 %), когда приходят с улицы (79,8 %), перед едой (87,5 %), чистят зубы 2 раза в день (87,3 %); ежедневно принимают душ, ванну (64,6 %). Доля тех школьников, которые соблюдают правила личной гигиены, в динамике за 2014-2018 гг. увеличилась (рис. 3.2.1).

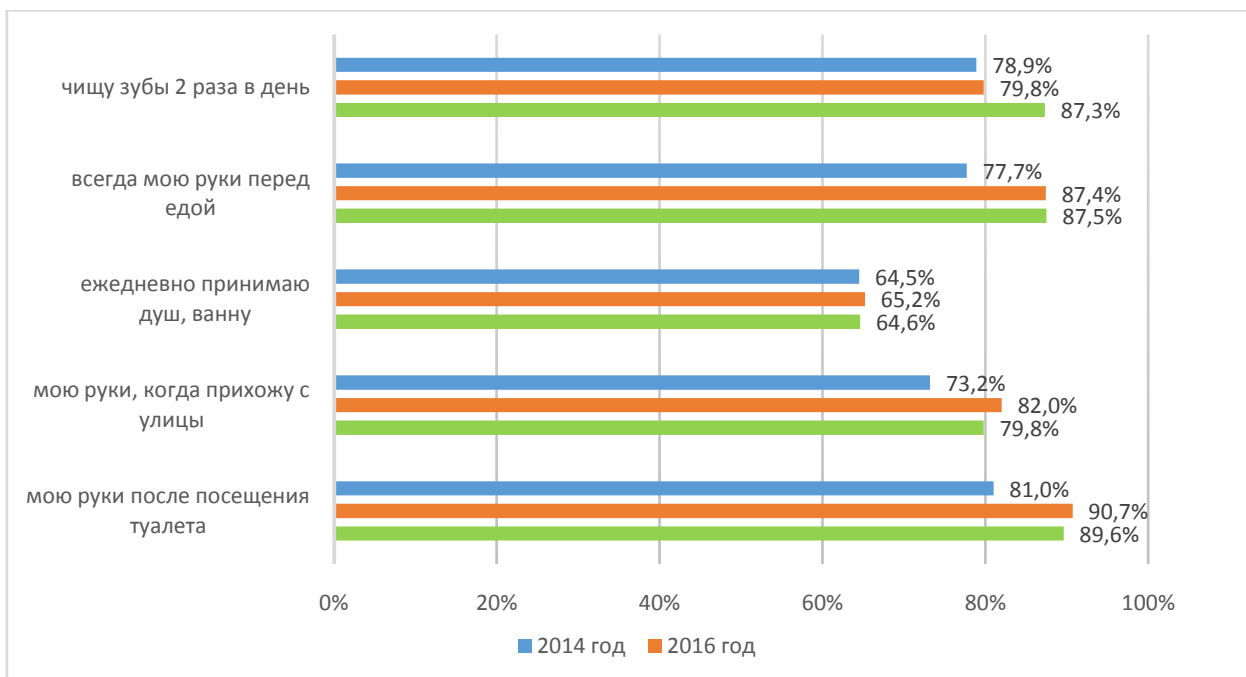


Рисунок 3.2.1 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?»
(в % от числа опрошенных, 2014-2018 гг.)

Девушки в большей мере следуют правилам личной гигиены, чем юноши. Место жительства респондентов на распределение ответов по вопросам соблюдения правил личной гигиены существенного влияния не оказало: опрошенные в районах следуют правилам личной гигиены практически с такой же частотой, как и респонденты, опрошенные в г. Гродно (Таблица 3.2.2).

Таблица 3.2.2 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

	Пол		Место проведения опроса		Итого
	Мужской	Женский	Г. Гродно	Районы области	
Всегда мою руки перед едой	84,3	90,0	84,9	88,6	87,5
Всегда мою руки после посещения туалета	87,3	91,5	89,7	89,6	89,6
Всегда мою руки, когда прихожу с улицы	79,2	80,2	80,9	79,2	79,8
Ежедневно принимаю душ, ванну	60,5	67,9	67,9	63,3	64,6
Чищу зубы не менее 2 раз в день	82,7	90,9	88,5	86,7	87,3
Не соблюдаю правила личной гигиены	2,7	1,9	2,0	2,4	2,3

Большинство респондентов (72,0 %) уделяют время отдыху после школы, 61,7 % – спят не менее 8 часов в день. Соблюдают режим сна (ложатся и встают в одно и то же время) 50,0 % респондентов, смотрят телевизор не более 2 часов в день 48,1 %, проводят за компьютером не более 2 часов в день 43,3 %. (рис. 3.2.2).

За период 2014-2018 гг. наметились определенные тенденции в соблюдении правил режима дня:

респонденты меньше времени проводят за компьютером, просмотром телевизора. Доля тех, кто проводит за компьютером или телевизором не более 2 часов увеличилась с 26,5 % и 33,2 % до 43,3 % и 48,1 % соответственно;

увеличилась с 56,6 % до 72,0 % число старшеклассников, которые уделяют время отдыху после школы;

существенно снизилось (с 20,0 % до 8,9 %) число тех, кто не соблюдает режим дня.

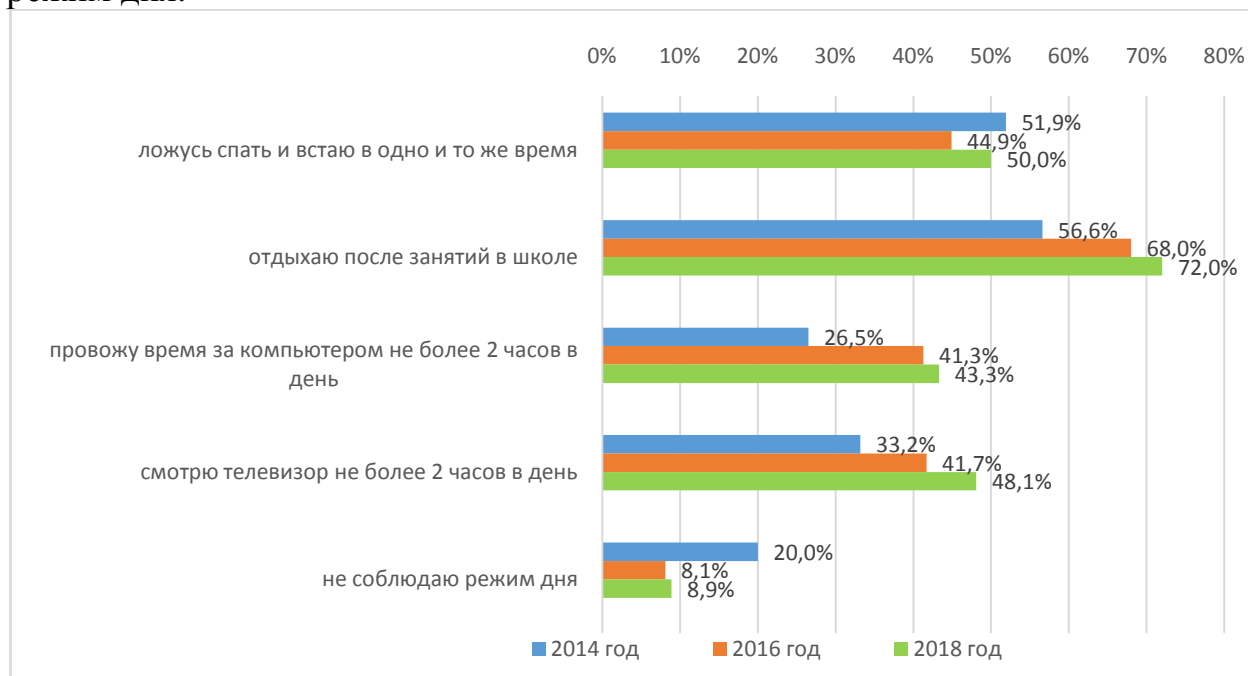


Рисунок 3.2.2 – «Какие правила режима дня Вы соблюдаете?» 2014-2018 гг.
(в % от числа опрошенных)

Определены следующие различия в соблюдении режима дня по полу респондента и месту опроса (Таблица 3.2.3):

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

юноши чаще, чем девушки, не соблюдают режим дня, а также спят не менее 8 часов в сутки.

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

	Пол		Место проведения опроса		Итого
	Мужской	Женский	Г. Гродно	Районы области	
Ложусь спать в одно и то же время	48,6	51,1	45,6	51,9	50,0
Отдыхаю после занятий в школе	71,6	72,3	69,4	73,1	72,0
Провожу за компьютером не более 2 часов день	46,2	41,1	38,1	45,6	43,3
Смотрю телевизор не более 2 часов в день	50,3	46,4	55,6	44,9	48,1
Сплю не менее 8 часов в сутки	67,0	57,4	54,8	64,6	61,7
Не соблюдаю режим дня	11,4	7,0	9,1	8,8	8,9

Большинство респондентов на каникулах навещают родственников (68,7 %), проводят время на даче и в деревне (56,3 %). Остаются дома 39,9 % опрошенных, отдыхают в лагере, санатории – 43,3 %, уезжают с родителями отдыхать 27,4 %. Способы проведения каникул за период 2014-2018 гг. отражены на рисунке 3.2.3.

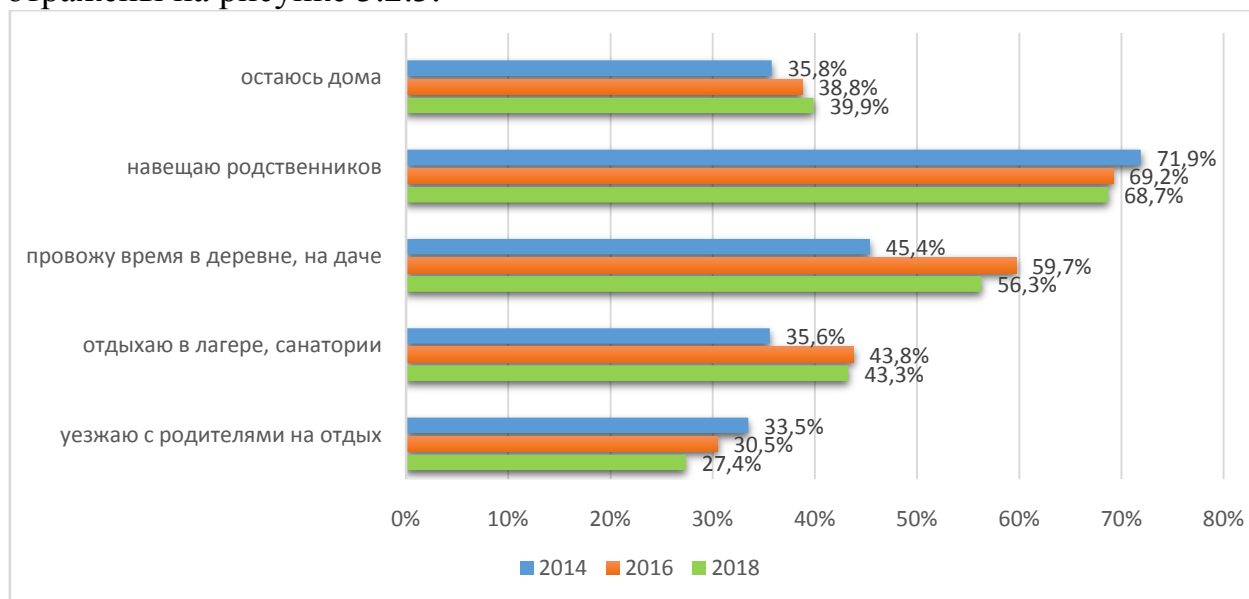


Рисунок 3.2.3 – «Как Вы обычно проводите свои летние каникулы?» (в % к числу опрошенных)

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 (72,3 %);
- регулярные занятия спортом (64,6 %);
- хороший отдых (61,7 %);
- ежедневное выполнение правил ЗОЖ (54,8 %);
- хорошие природные условия (48,9 %);
- знание о том, как заботиться о своем здоровье (40,4 %);
- качественная медицинская помощь (27,7 %);
- благоприятный психологический климат, отсутствие стрессов (22,3 %).

3.3. Соблюдение принципов и правил режима питания

Большинство респондентов соблюдают правила и режим питания: ежедневно завтракают (82,6 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (54,5 %), стараются не переесть (56,3 %). Наблюдается положительная динамика в соблюдении правил питания старшеклассниками, а также снизилась в 2,5 раза, в сравнении с данными опроса 2014 г., доля школьников, которые питаются, как придется (рис. 3.3.1).

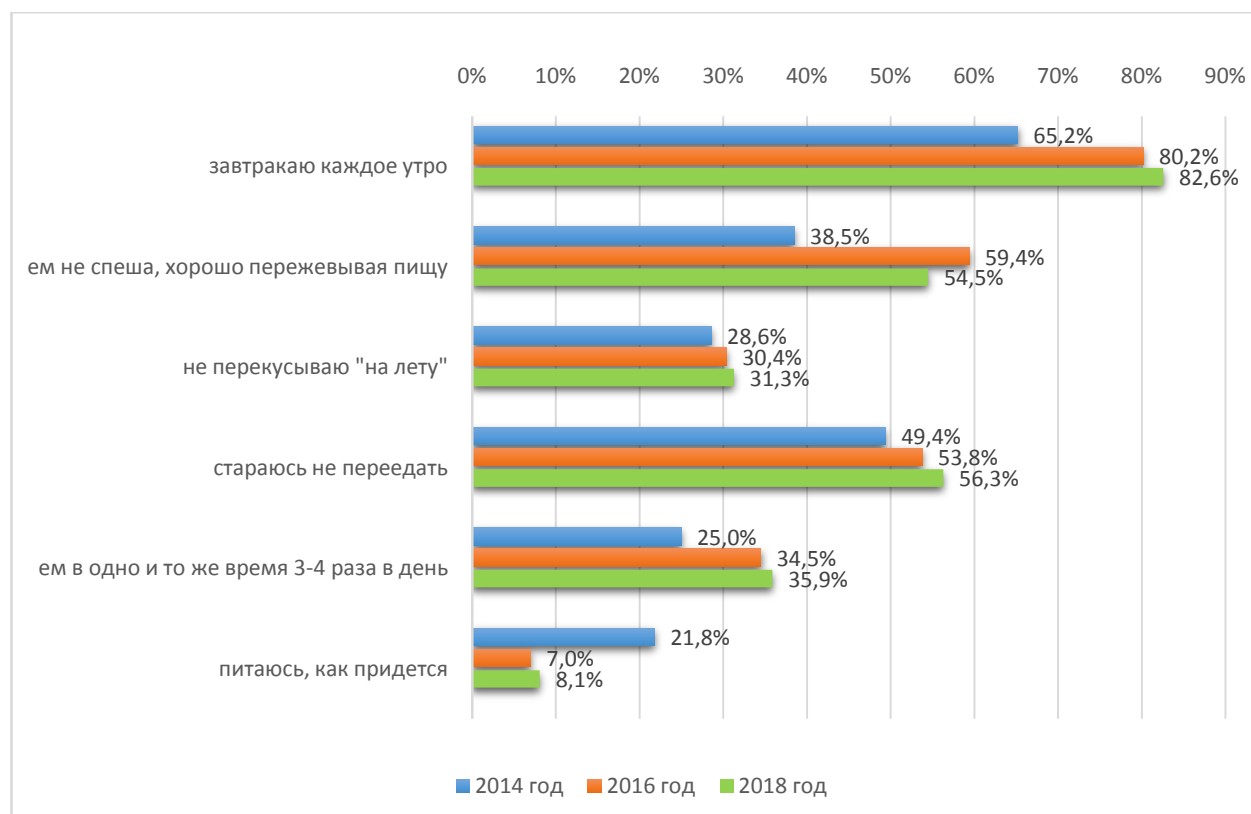


Рисунок 3.3.1 – «Какие правила режима питания Вы соблюдаете?»
(в % к числу опрошенных, 2014-2018 гг.)

Распределение ответов респондентов в зависимости от пола и места проведения опроса представлено в таблице 3.3.1.

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

	Пол		Место проведения опроса		Итого
	Мужской	Женский	Г. Гродно	Районы области	
Завтракаю каждое утро	77,8	86,4	82,5	82,7	82,6
Ем не спеша, хорошо пережевывая пищу	53,5	55,3	57,1	53,4	54,5
Не перекусываю на лету	28,9	33,2	32,1	31,0	31,3
Стараюсь не переесть	49,2	61,9	61,9	53,9	56,3
Ем в одно и то же время 3-4 раза в день	31,4	39,6	24,2	41,0	35,9
Не соблюдаю режим питания	8,6	7,7	10,3	7,1	8,1

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

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

снижается потребление фаст-фуда и снеков;

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

достаточно высок уровень потребления сладостей и сладких газированных напитков.

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, по годам)

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

² По данным опроса 2014 года число респондентов, часто (ежедневно или несколько раз в неделю) употребляющих овощи и фрукты, составила 68,0 % и 84,1 % соответственно.

3.4. Стресс, способы противостояния стрессам

При ответе на вопрос «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?» 10,7 % респондентов ответили, что стрессы бывают у них достаточно часто. Большинство опрошенных (66,1 %) выбрали вариант ответа «иногда». Отметим отсутствие стрессовых ситуаций 23,2 % респондентов (рис. 3.4.1).

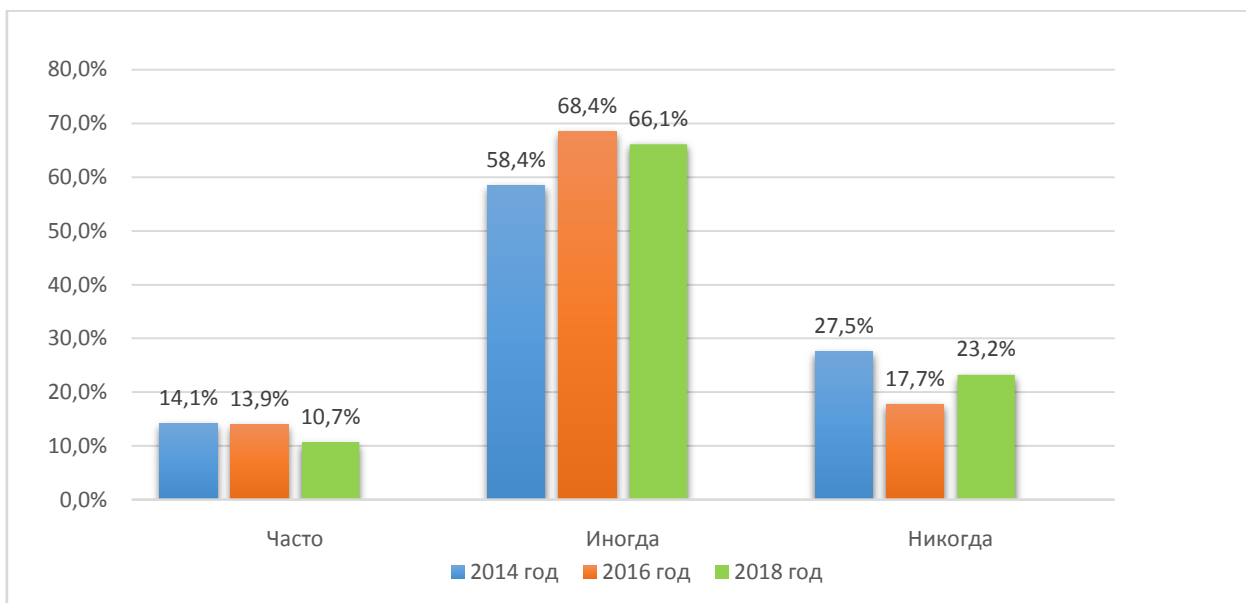


Рисунок 3.4.1 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?», 2014-2018гг.
(в % к числу опрошенных)

В меньшей степени подвержены стрессам юноши. Существенных различий в ответах респондентов в зависимости от места жительства не наблюдается (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
	Мужской	Женский	Г. Гродно	Районы области	
Часто	6,5	14,0	12,3	10,0	10,7
Иногда	58,6	71,9	66,7	65,8	66,1
Никогда	34,9	14,0	21,0	24,2	23,2

Для снятия стресса школьники чаще используют следующие средства: прослушивание музыки (75,6 %), просмотр телефильмов (52,0 %), встречи с друзьями (63,6 %), прогулки на свежем воздухе (65,4 %). К чтению как к средству снятия напряжения, прибегает 18,9 % опрошенных старшеклассников (рис. 3.4.2).

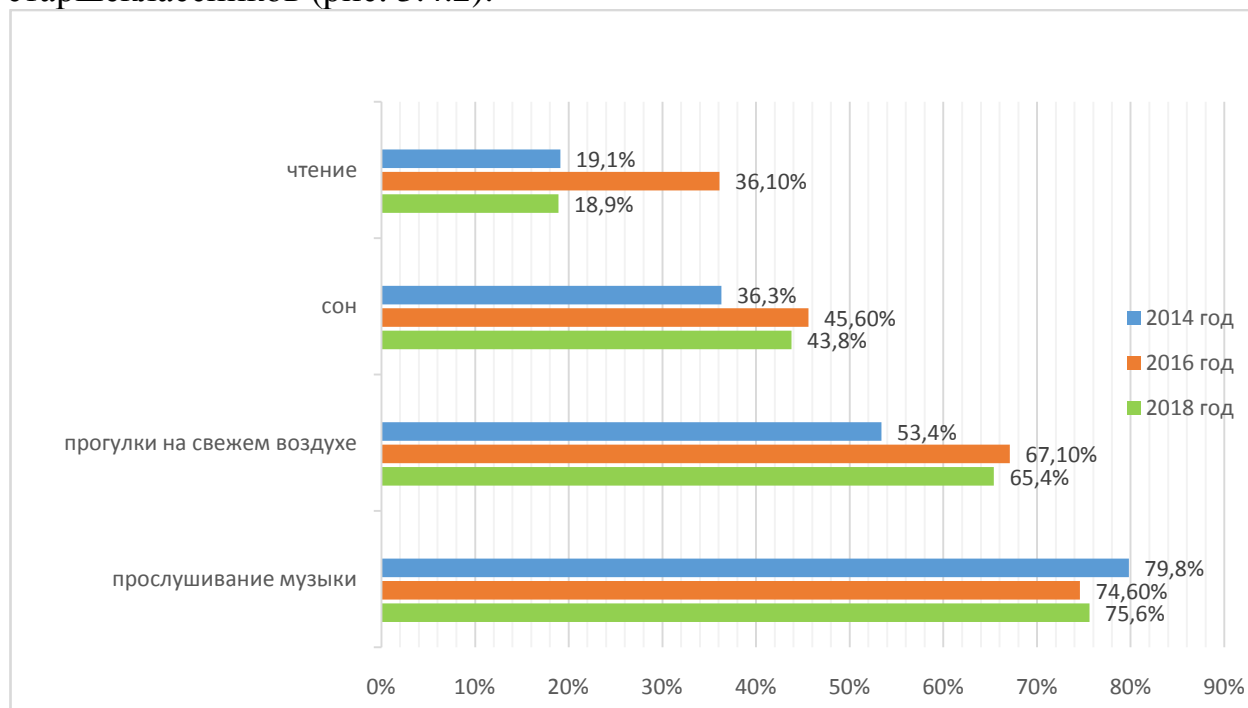


Рисунок 3.4.2 – «Для того, чтобы снять напряжение, стресс Вы...», 2014-2018 гг.
(в % к числу опрошенных)

Полученные данные о психологическом климате в семье, представленные на рис. 3.4.3 позволяют сделать следующие выводы: у респондентов наблюдается высокий уровень удовлетворенности психологическим климатом в семье. Опрошенные старшеклассники отметили уважительное отношение членов семьи друг к другу (88,3 %), оказываемую поддержку и заботу в трудных жизненных ситуациях (82,6 %). Родители интересуются проблемами детей (83,5 %), дети помогают родителям по дому (82,3 %). Значительная часть родителей обучает детей правилам безопасности (73,1 %), проводит беседы о вреде курения и алкоголя (63,8 %). Реже родители и дети совместно посещают спортивные и культурные мероприятия (36,3 %).

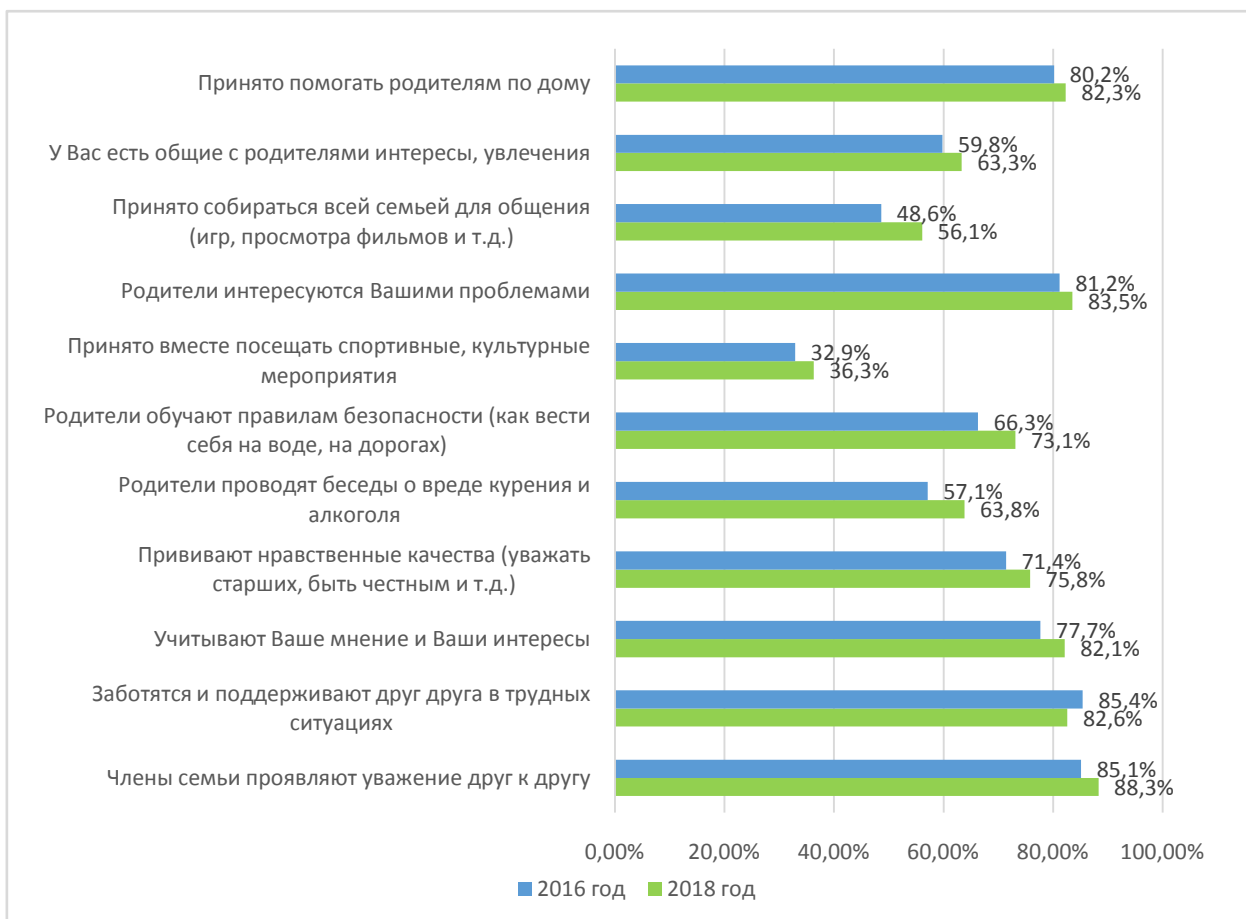


Рисунок 3.4.3 – «Можете ли Вы сказать, что в Вашей семье:», 2016-2018 гг.
(в % к числу опрошенных)

3.5. Отношение к вредным привычкам

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

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

Согласно проведенному опросу, немногим более половины школьников (52,7 %) отмечают, что в их семье никто не курит. Чаще всего учащиеся сталкиваются с курением отца (34,8 %). За период 2016-2018 гг. существенных изменений уровня курения в семьях школьников не наблюдается (рис. 3.5.1).

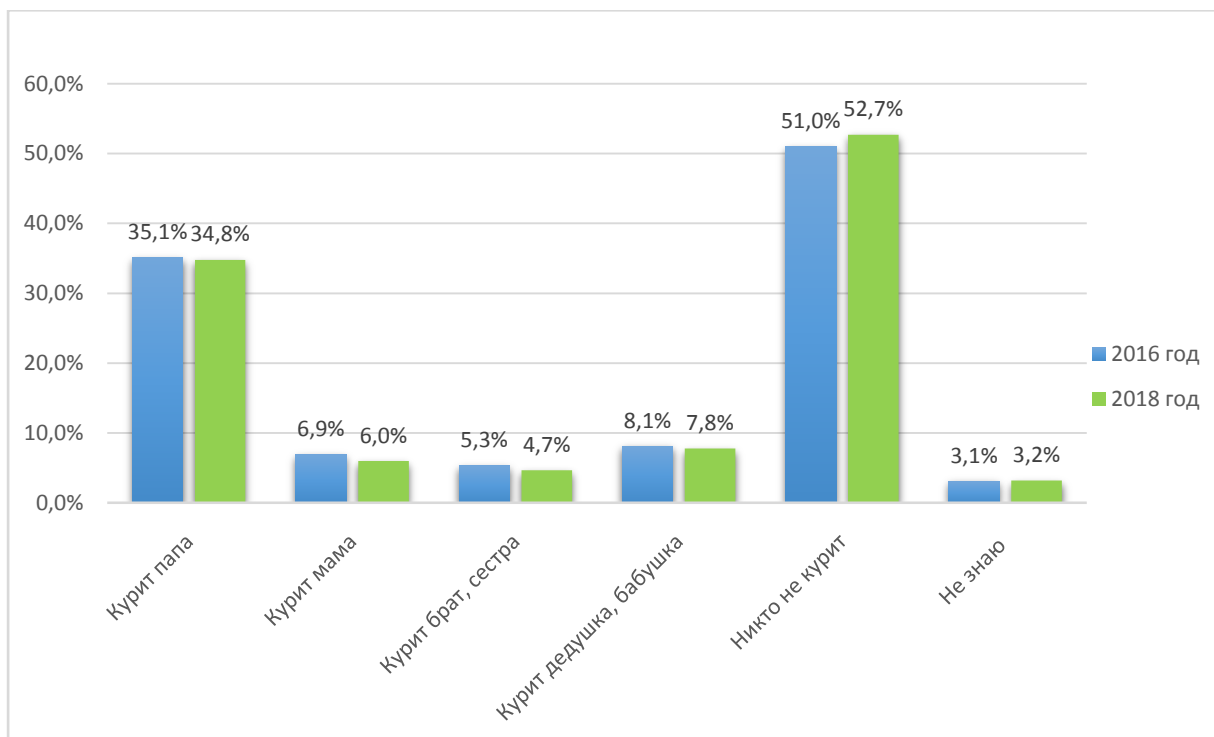


Рисунок 3.5.1 – «Курят ли члены Вашей семьи?», 2016-2018 гг.
(в % к числу опрошенных)

Значительное влияние на поведение в отношении курения 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.

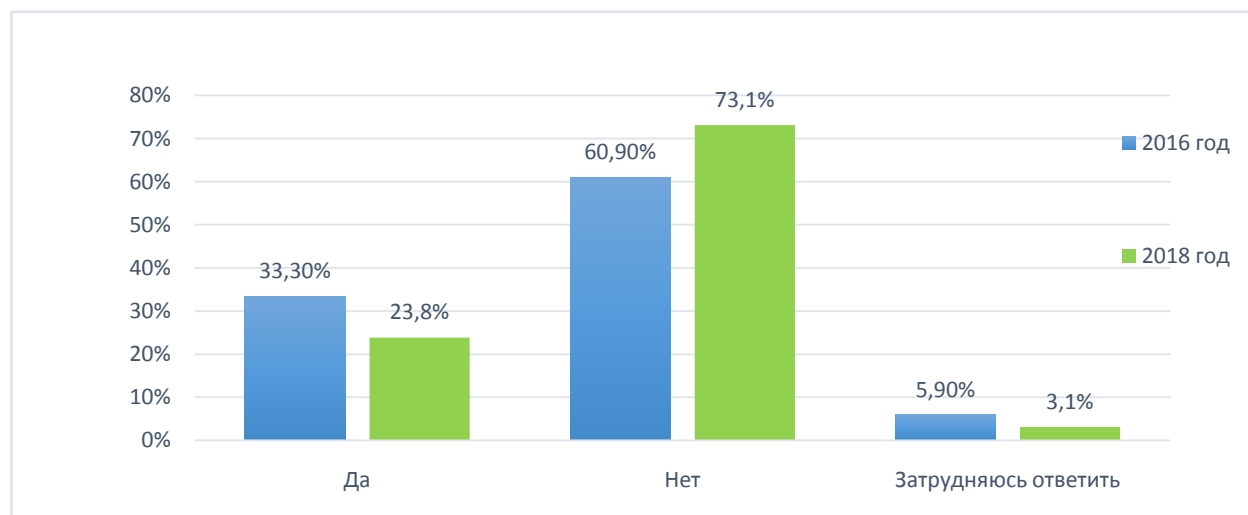


Рисунок 3.5.2 – «Есть ли у Вас друзья, которые курят?» 2016-2018 гг.
(в % к числу опрошенных)

Опрос показал, что доля школьников, которые курят постоянно, составляет 1,7 % от общего количества опрошенных, курят иногда 3,3 %, курили, но бросили (пробовали курить) – 7,1 %, никогда не пробовали курить 87,9 %. В динамике 2014-2018 гг. наблюдается незначительное снижение доли курящих респондентов: курение с различной частотой в 2014 году отметило 6,7 % респондентов, в 2018 году – 5,0 %; увеличилось количество респондентов, которые никогда не пробовали курить (Рисунок 3.5.3).

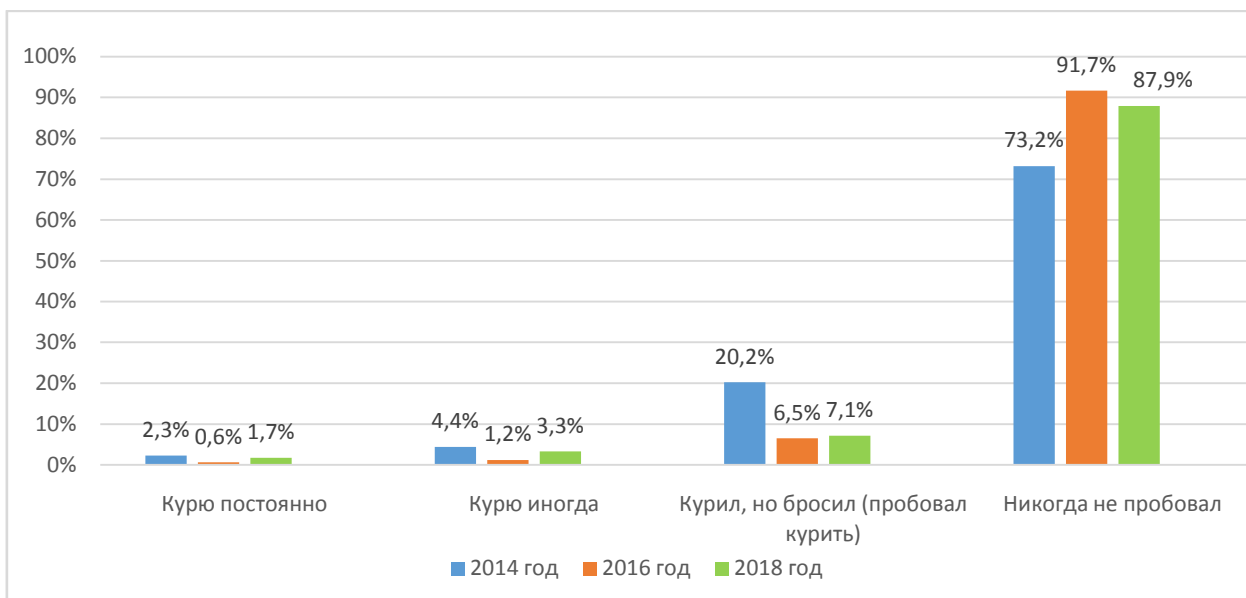


Рисунок 3.5.3 - Курите ли Вы?» 2014-2018 гг. (в % к числу опрошенных.)

В таблице 3.5.6 представлены сведения о распространенности курения среди школьников в зависимости от пола и места проведения опроса.

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

	Пол		Место проведения опроса		Итого
	Мужской	Женский	Г. Гродно	Районы области	
Курю постоянно	3,5	0,2	1,2	1,9	1,7
Курю иногда	6,5	0,9	2,8	3,6	3,3
Курил, но бросил (пробовал курить)	13,0	2,6	3,9	8,5	7,1
Никогда не пробовал	77,0	96,3	92,1	86,2	87,9

Причины, по которым учащиеся выкурили свою первую сигарету:
 из интереса, любопытства – 54,3 %;
 из-за сильного переживания – 16,3 %;
 из-за желания казаться взрослым – 13,7 %;
 курят друзья, одноклассники – 12,6 %;
 от скуки, безделья – 12,6 %;
 из-за желания понравиться кому-то – 6,2 %;
 из-за отсутствия информации о вреде курения – 4,5 %;
 модно курить среди сверстников – 2,3 %;
 курят родители, взрослые – 2,3 %.

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

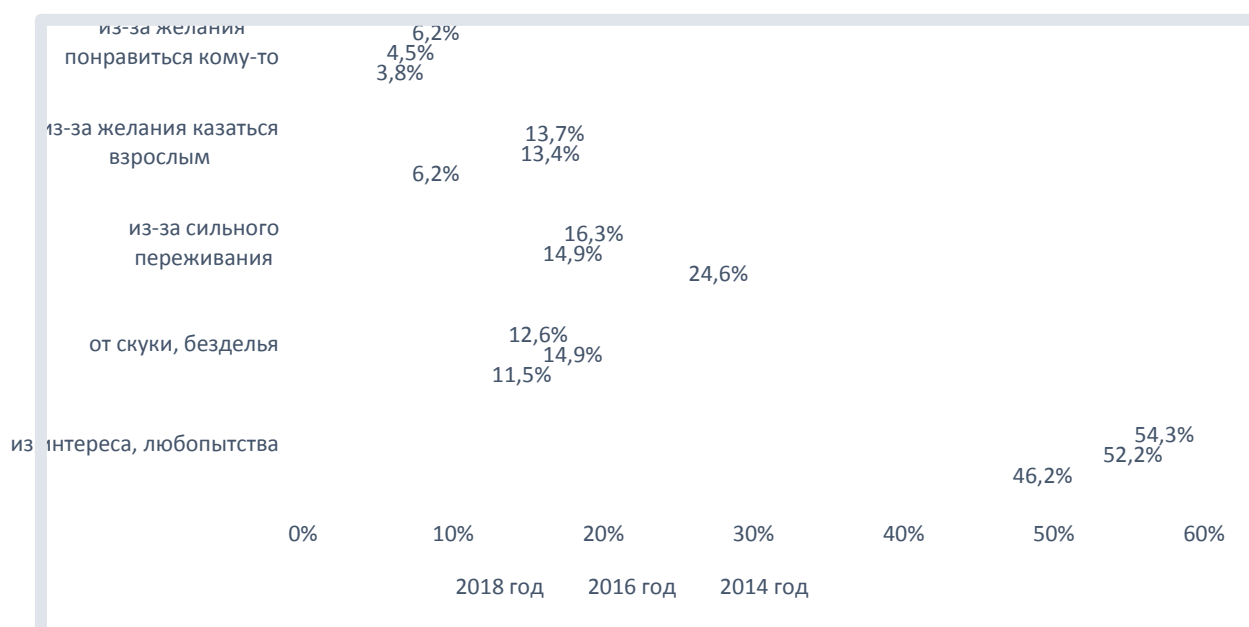


Рисунок 3.5.4 – «Почему Вы начали (попробовали) курить?», 2014-2018 гг.
 (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

48,6 % респондентов, которые курят, имеют желание бросить курить, не хотят бросать около трети (32,4 %), не определились с ответом – 19,0 %.

Доля старшеклассников, которые хотя бы иногда употребляют алкоголь, по сравнению с аналогичным показателем опроса 2014 года, снизилась в 2 раза и составила 15,7 %. Никогда не употребляют спиртное 84,3 % опрошенных (рис. 3.5.4).

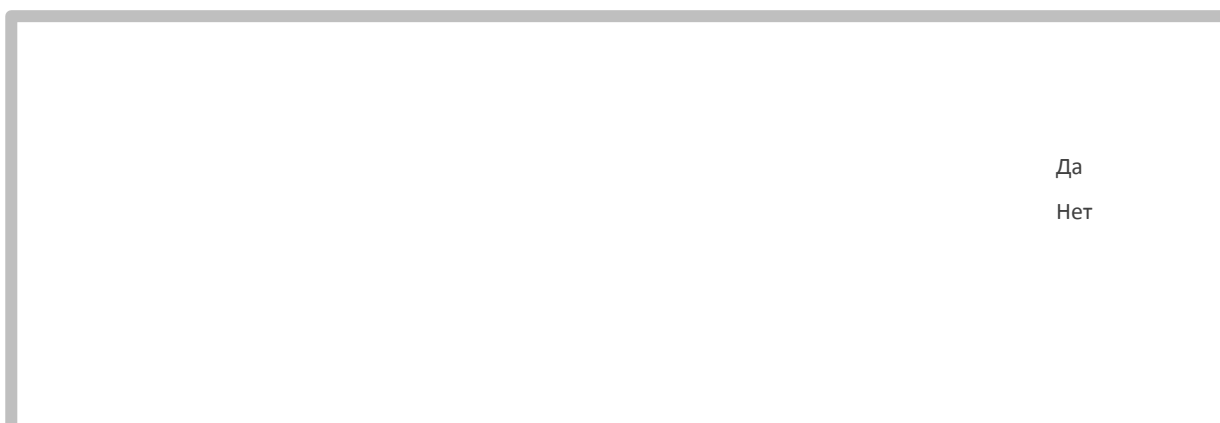


Рисунок 3.5.4 – «Употребляете ли Вы (хотя бы иногда) алкогольные напитки?»
(в % к числу опрошенных)

91,6 % опрошенных осознают, что употребление алкоголя вредно для здоровья, считают, что употребление алкоголя не несет вреда здоровью 3,8 %. Отношение респондентов к употреблению алкогольных напитков за период 2014-2018 гг. изменилось не существенно.

Респондентам был задан вопрос о том, считают ли они употребление энергетических напитков вредным для здоровья. Утвердительно ответили на вопрос 76,1 % опрошенных, не смогли определиться с ответом 13,2 %. Динамика ответов на вопрос о вреде употребления энергетических напитков представлена на рисунке 3.5.6.

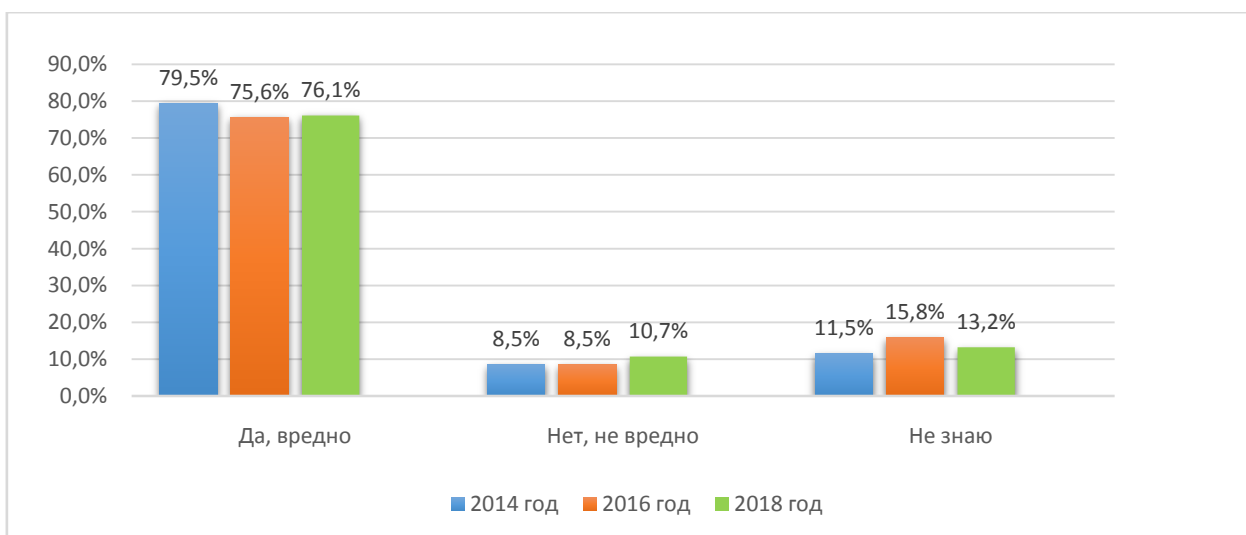


Рисунок 3.5.5 – «Как Вы считаете, вредно ли употребление энергетических напитков для Вашего здоровья?» 2014-2018 гг. (в % к числу опрошенных)

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 – 81,9 % (в 2014 г. – 48,5 %);
- преподаватели в школе – 64,5% (в 2014 г. – 31,1 %);
- интернет – 57,9% (в 2014 г. – 57,7 %);
- медицинские работники – 59,2 % (в 2014 г. – 53,7 %);
- телевизионные передачи – 39,7% (в 2014 г. – 33,2 %);
- статьи в журналах, газетах – 33,1% (в 2014 г. – 28,1 %);
- друзья, знакомые – 27,9% (в 2014 г. – 19,3 %).

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

Учащиеся младших классов достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: считают себя здоровым человеком 93,6 % респондентов. Большинство в своей повседневной жизни соблюдают правила личной гигиены и режима дня: всегда моют руки после посещения туалета (87,3 %), прихода с улицы (85,0 %) и перед едой (84,8 %), чистят зубы 2 раза в день (78,3 %), уделяют время отдыху после школы (77,3 %), смотрят телевизор не более 1 часа в день (56,7 %), ограничивают время, проведенное за компьютером, не более 30 минут в день (50,6 %).

За период 2014-2018 гг. наблюдается тенденция увеличения физической активности при распределении свободного времени: на 24,4 % выросла доля тех, кто занимается в кружках по интересам, на 16,7 % – в спортивных секциях, на 8,5 % – кто играет в подвижные и настольные игры. На 14,2 % уменьшилось количество учащихся, которые свободное время проводят за компьютером и на 10,5 % – у телевизора. А также значительно выросло число школьников, соблюдающих правила здорового питания: принимают пищу не менее трех раз в день (с 75,0 % в 2014 г до 91,4 % в 2018 г.), ежедневно завтракают (с 68,0 % в 2014 г. до 86,3 % в 2018 г.). Уменьшилось число респондентов, питающихся, как придется: с 19,0 % в 2014 году до 12,5 % в 2018 году.

Изменился рацион питания младших школьников: наблюдается увеличение употребления каш (на 9,4 %) и овощей (на 5,8 %). Значительно уменьшилось число респондентов, ежедневно или несколько раз в неделю употребляющих рыбу (на 29,3%) и фрукты (на 19,0 %). Практически в 2 раза уменьшилось число младших школьников, часто употребляющих газированные напитки (с 30,9 % до 16,0 %), чипсы, сухарики (с 28,2 % до 14,0 %).

92,7 % опрошенных отрицательно относятся к курению, 49,9 % – подвержены влиянию вторичного табачного дыма в семье.

На отсутствие стрессовых ситуаций указали только 12,9 % младших школьников.

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

Учащиеся средних и старших классов достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» составила 81,6 %.

Полученные результаты свидетельствуют о высоком уровне физической активности респондентов. Наиболее распространенными ее

элементами являются регулярные пешие прогулки (91,2 %) и участие в спортивных играх (74,4 %).

Большинство респондентов соблюдают правила личной гигиены: всегда моют руки после посещения туалета (89,6 %), когда приходят с улицы (79,8 %), перед едой (87,5 %), чистят зубы 2 раза в день (87,3 %); ежедневно принимают душ, ванну (64,6 %).

За период 2014-2018 гг. наметились определенные тенденции в соблюдении правил режима дня:

респонденты меньше времени проводят за компьютером, просмотром телевизора. Доля тех, кто проводит за компьютером или телевизором не более 2 часов увеличилась с 26,5 % и 33,2 % до 43,3 % и 48,1 % соответственно;

увеличилось с 56,6 % до 72,0 % число старшеклассников, которые уделяют время отдыху после школы;

существенно снизилось (с 20,0 % до 8,9 %) число тех, кто не соблюдает режим дня.

Наблюдается положительная динамика в соблюдении правил питания старшеклассниками, а также снизилась в 2,5 раза, в сравнении с данными опроса 2014 г., доля школьников, которые питаются, как придется. Наметились положительные тенденции в питании: употребление овощей и фруктов, мяса, молока и кисломолочных продуктов является неотъемлемым принципом питания большинства респондентов; снижается потребление фаст-фуда и снеков.

Однако на низком уровне находится потребление рыбы и морепродуктов (наблюдается отрицательная динамика), достаточно высок уровень потребления сладостей и сладких газированных напитков.

Доля школьников, которые курят постоянно, составляет 1,7 % от общего количества опрошенных, курят иногда – 3,3 %. Средний возраст, в котором респонденты начали (попробовали) курить – 12 лет. В динамике 2014-2018 гг. происходит незначительное снижение доли курящих школьников (с 6,7 % до 5,0 %) и увеличение на 14,7 % доли респондентов, которые никогда не пробовали курить. 47,3 % респондентов подвержены влиянию вторичного табачного дыма в семье. Чаще всего учащиеся сталкиваются с курением отца (34,8 %).

Число опрошенных, которые хотя бы иногда употребляли алкоголь, по сравнению с аналогичным показателем 2014 года снизилось в 2 раза и составило 15,7 %. Осознают, что употребление алкогольных и энергетических напитков вредит здоровью 91,6 % и 76,1 % соответственно.

У респондентов наблюдается высокий уровень удовлетворенности психологическим климатом в семье: уважительное отношение членов семьи друг к другу (88,3 %), поддержка и забота в трудных жизненных ситуациях (82,6 %).