**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 выбраныпо 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 выбраныпо 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 региону 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).

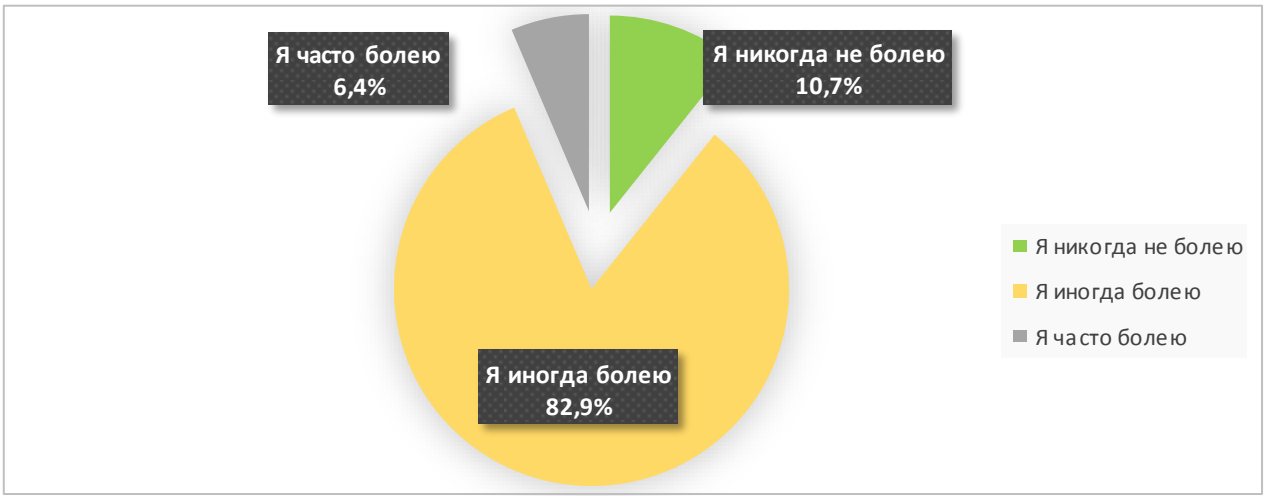


Рисунок 2.1.1 – «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?»
(в % к числу опрошенных)

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 выявленыследующие 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, необходимо[1]:
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 соблюдениюличной гигиены, режима дня иправил питания, проведению свободного времени.

[1]В 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).

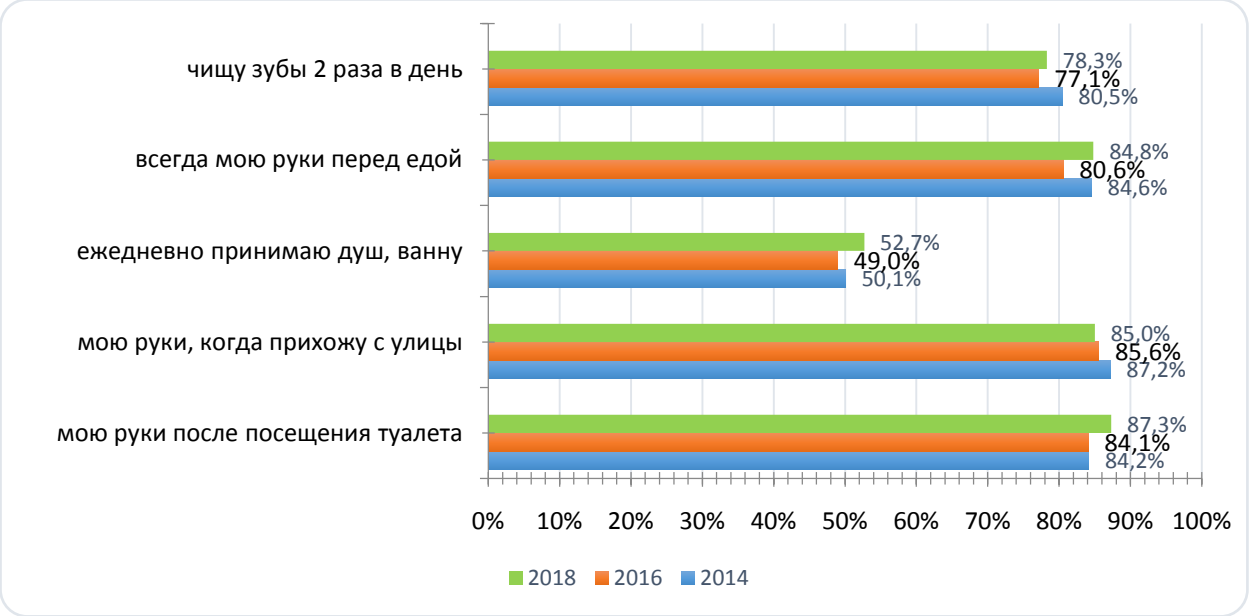


Рисунок 2.2.1 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?»
*(в % к числу опрошенных*, 2014-2018 гг.)

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.

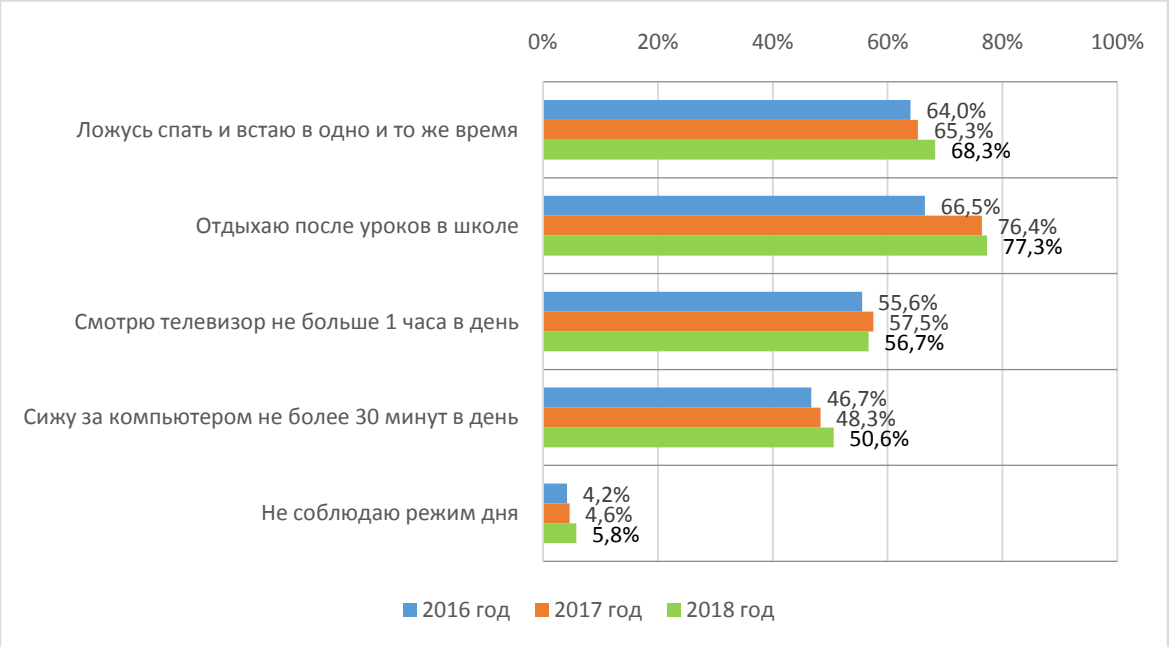


Рисунок 2.2.2– «Какие правила режима дня Вы соблюдаете? 2016-2018 гг.»
*(в % от числа опрошенных)*

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 % соответсвенно). 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).

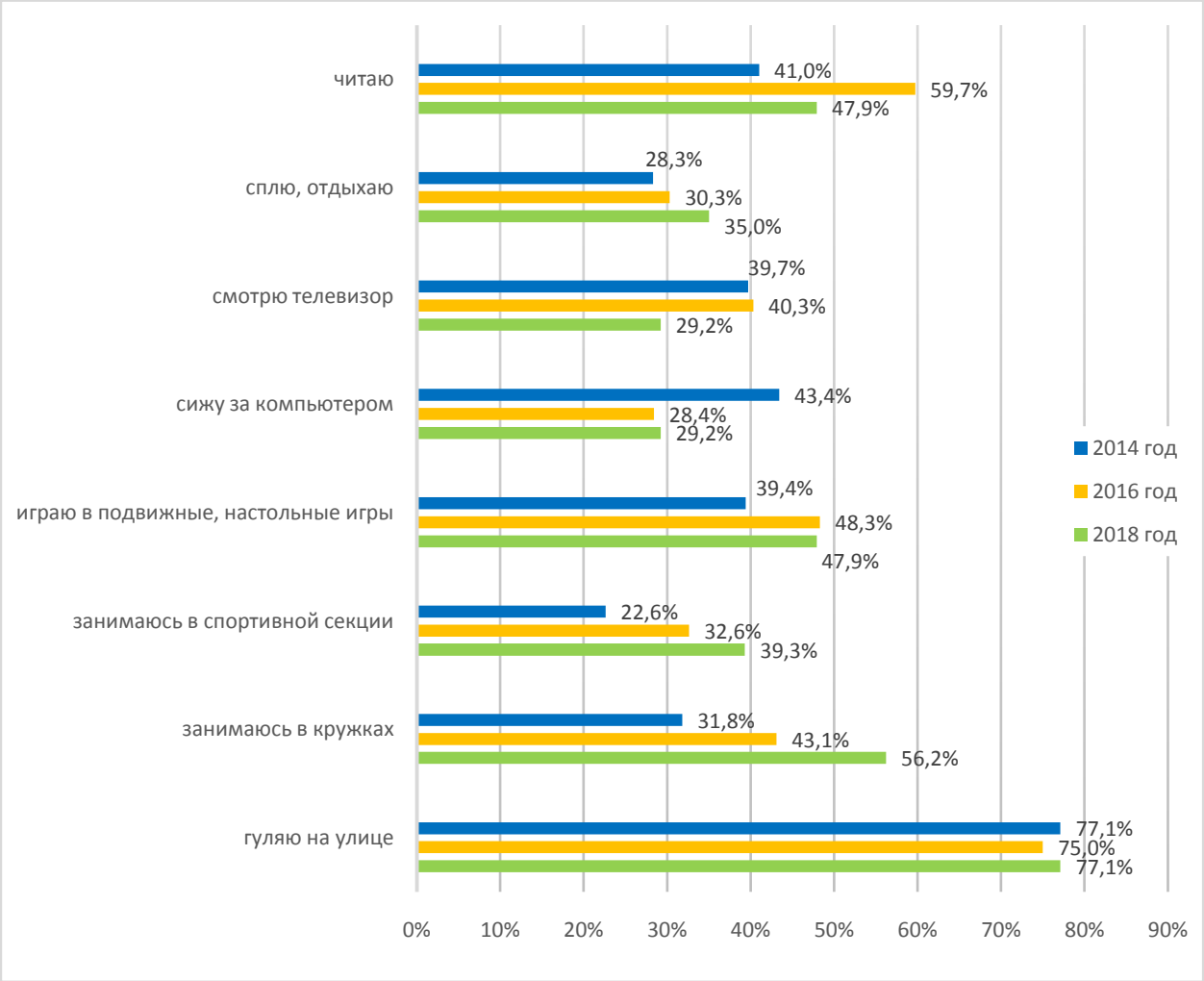


Рисунок 2.2.3–«Чем Вы занимаетесь в свободное время?»
*(в % к числу опрошенных, 2014-2018 гг.)*

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.

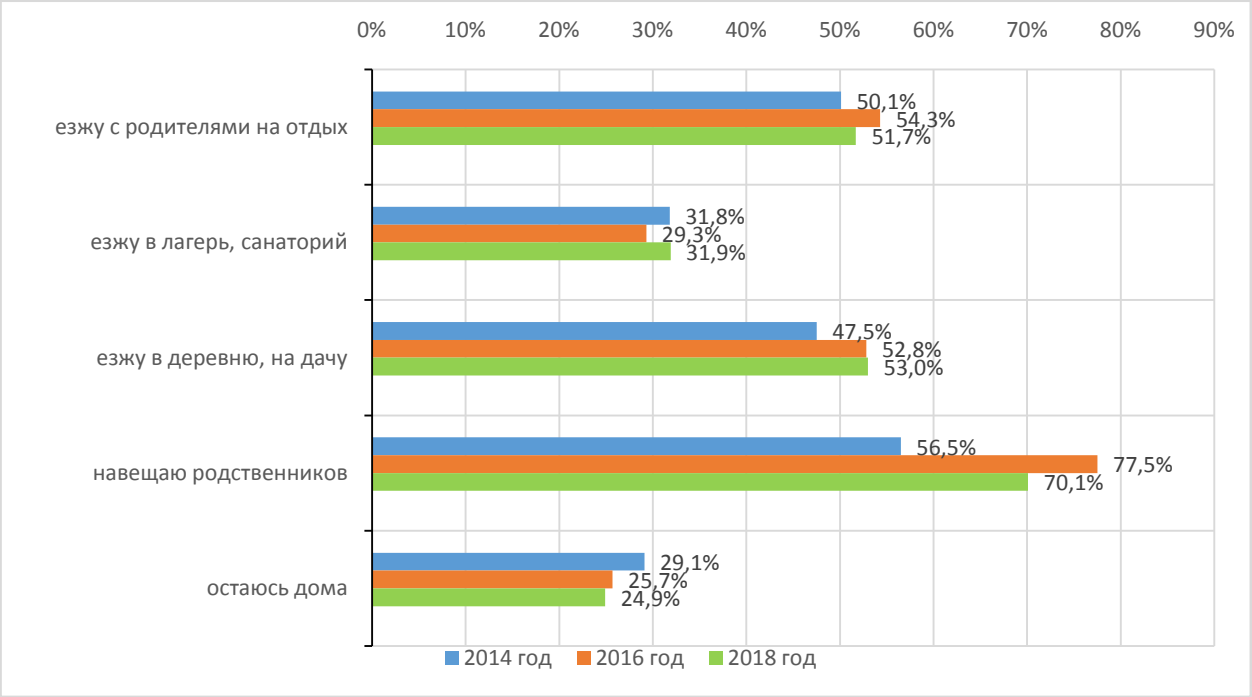


Рисунок 2.2.4 – «Как Вы проводите свои летние каникулы?»
*(в % к числу опрошенных, 2014-2018 гг.)*

## 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 переедать (52,7%) (рис. 2.3.1).

Наблюдается положительная динамика в соблюдении правил и режима питания младшими школьникамим 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.

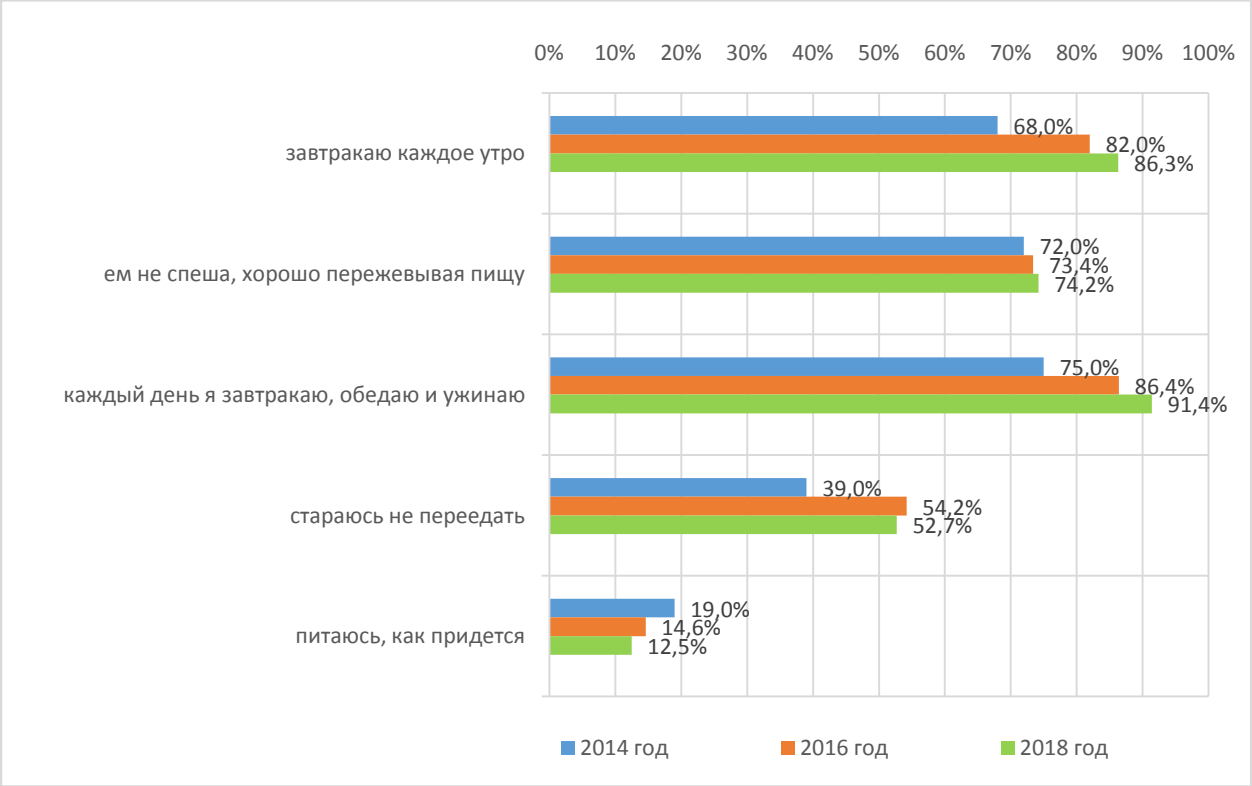


Рисунок 2.3.1 – «Какие правила режима питания Вы соблюдаете?»
*(в % к числу опрошенных, 2014-2018 гг.)*

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 % до70,8 %). 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).

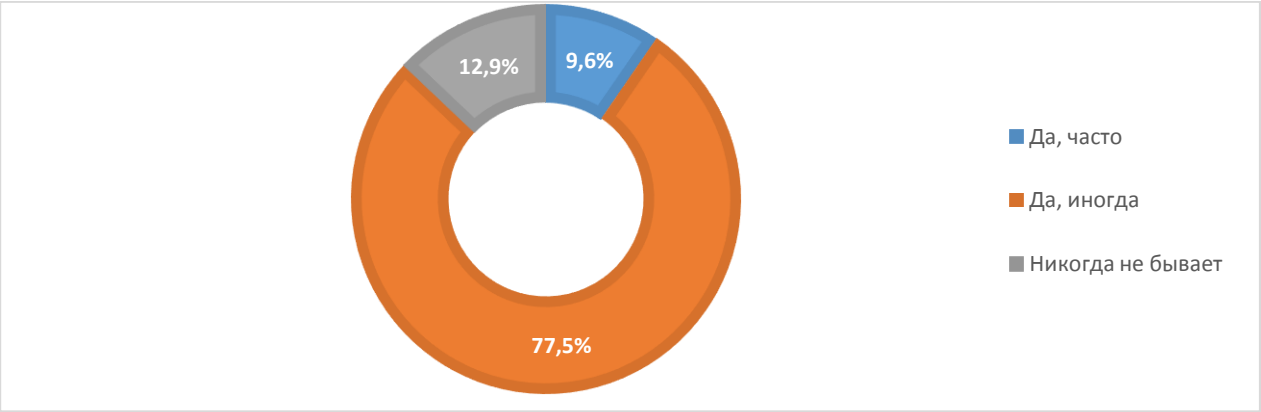


Рисунок 2.4.1 – «Бывает ли у Вас плохое настроение» *(в % к числу опрошенных)*

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 плохихи 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 %, дедушка/бабушка – 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).

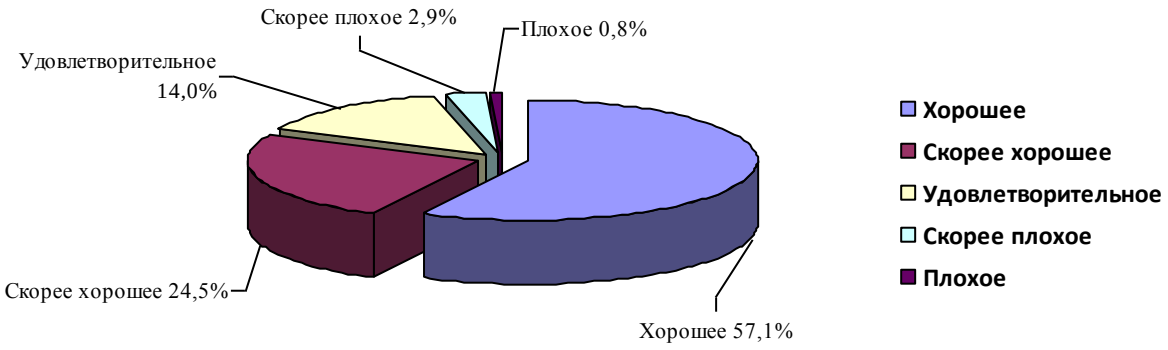


Рисунок 3.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
*(в % к числу опрошенных)*

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

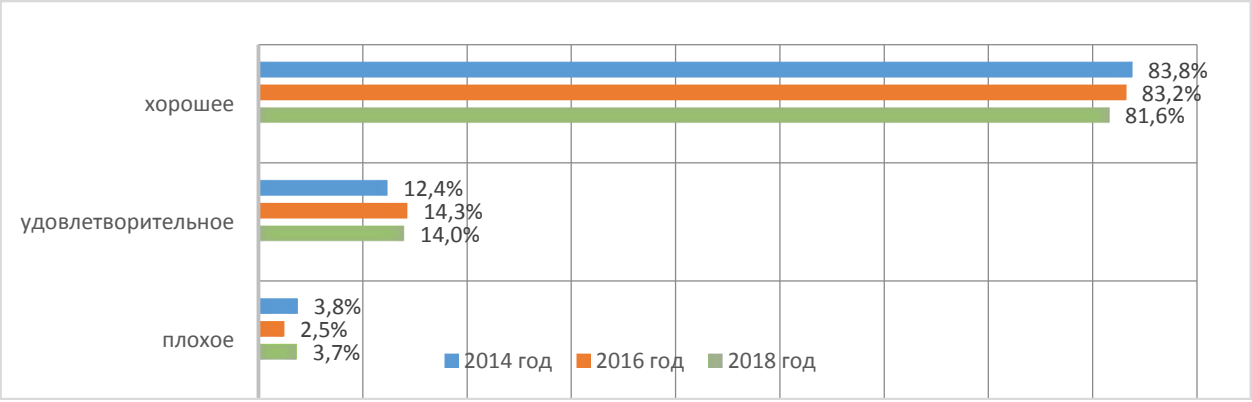


Рисунок 3.1.2 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
*(в % к числу опрошенных, 2014-2018 гг.)*

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 %.

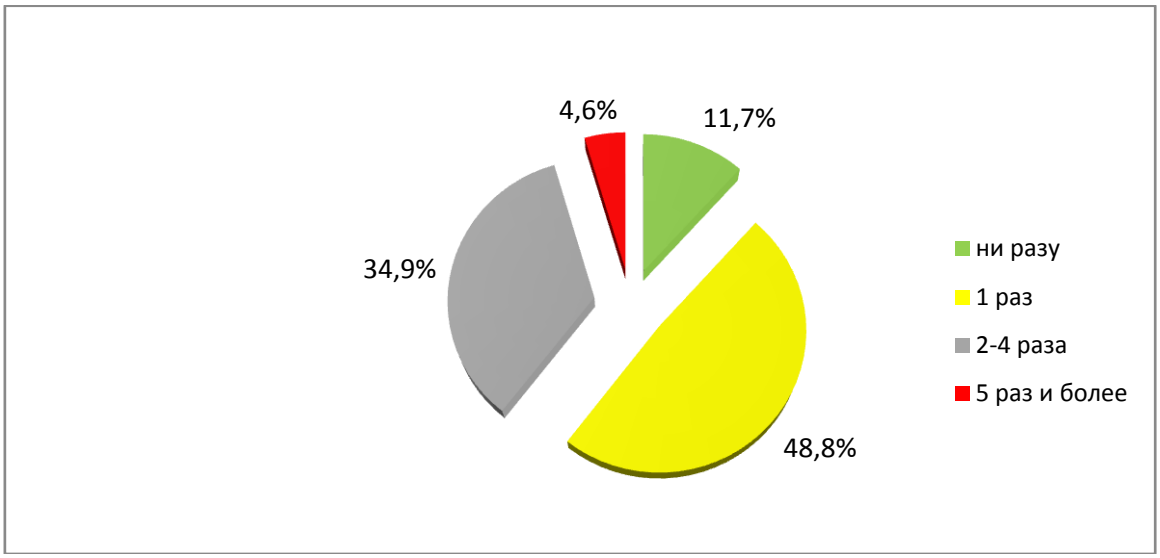


Рисунок 3.1.2 - «Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев»
*(в % к числу опрошенных)*

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 самосохранительногоповедения 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).

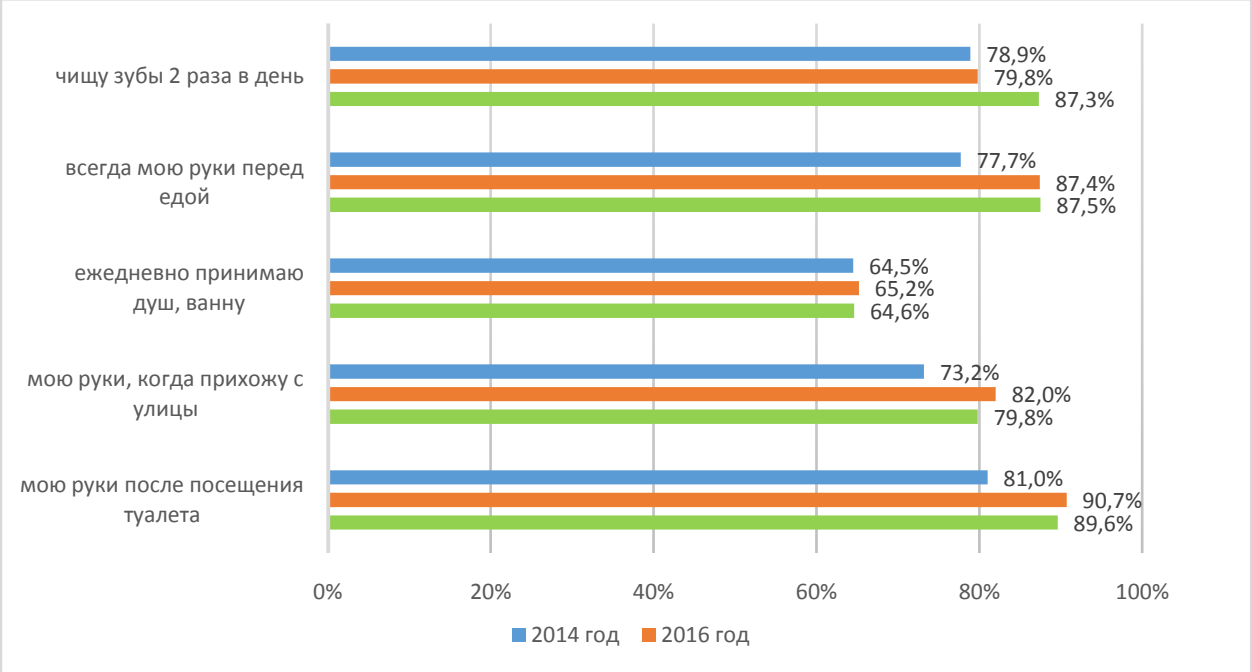


Рисунок 3.2.1 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?»
*(в % от числа опрошенных, 2014-2018 гг.)*

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.

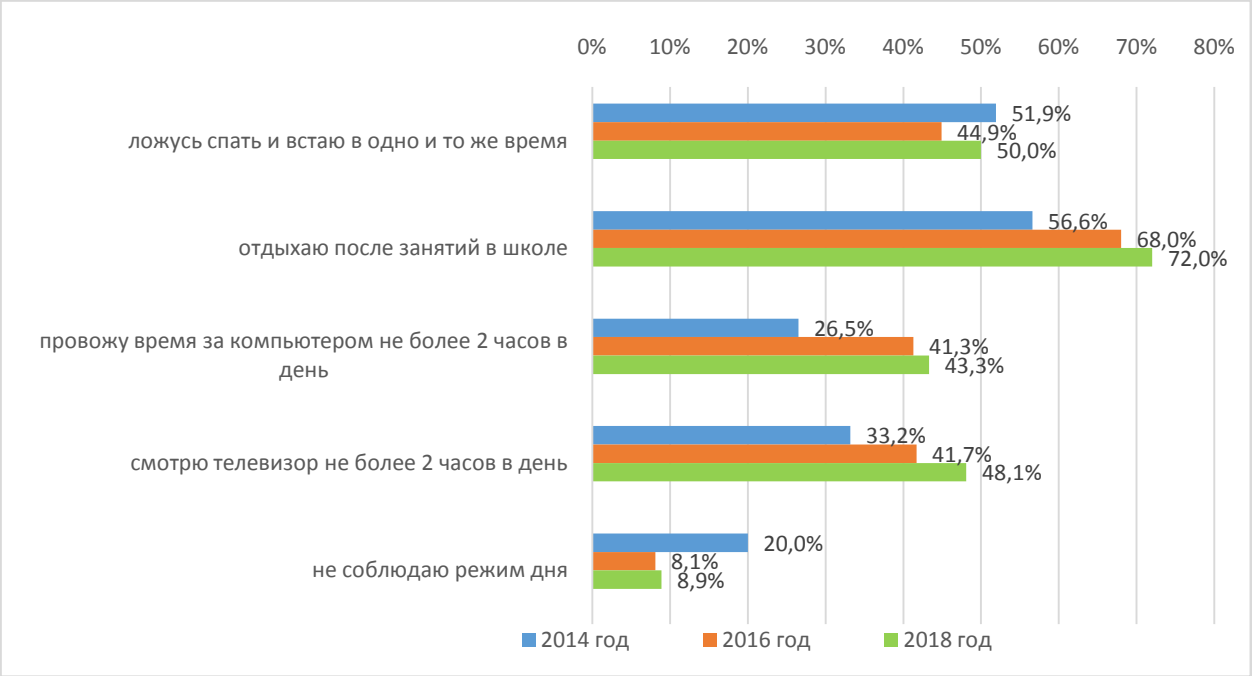


Рисунок 3.2.2 – «Какие правила режима дня Вы соблюдаете?» 2014-2018 гг.
*(в % от числа опрошенных)*

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 тоже 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 | 481 |
| 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.

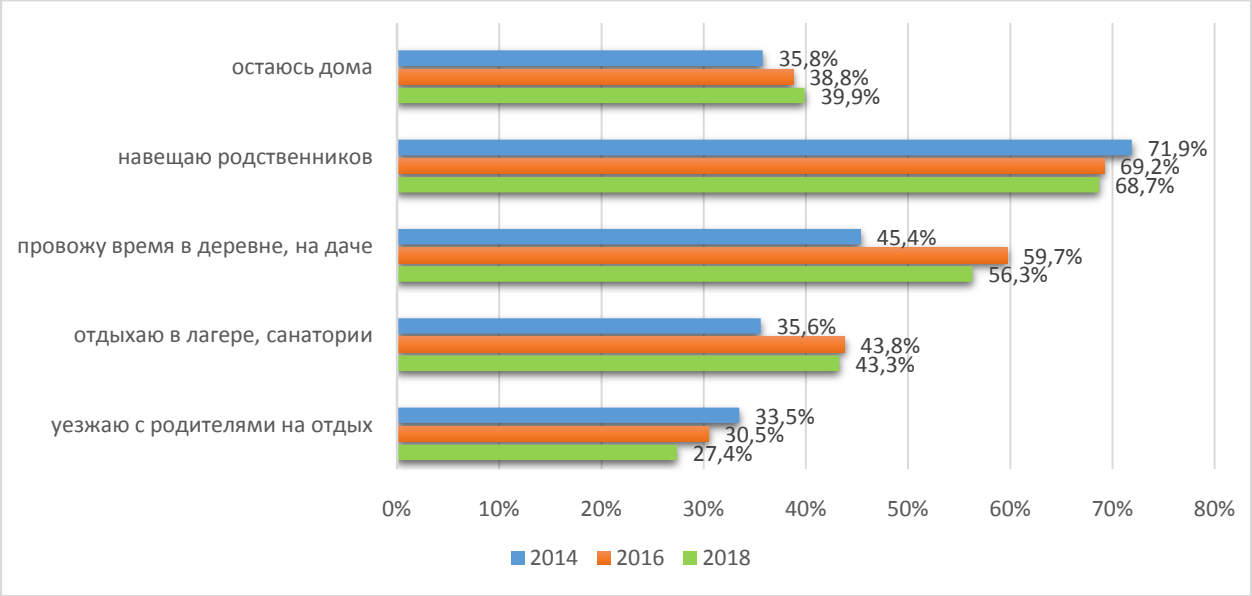


Рисунок 3.2.3 – «Как Вы обычно проводите свои летние каникулы?»
(в % к числу опрошенных)

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 переедать (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).

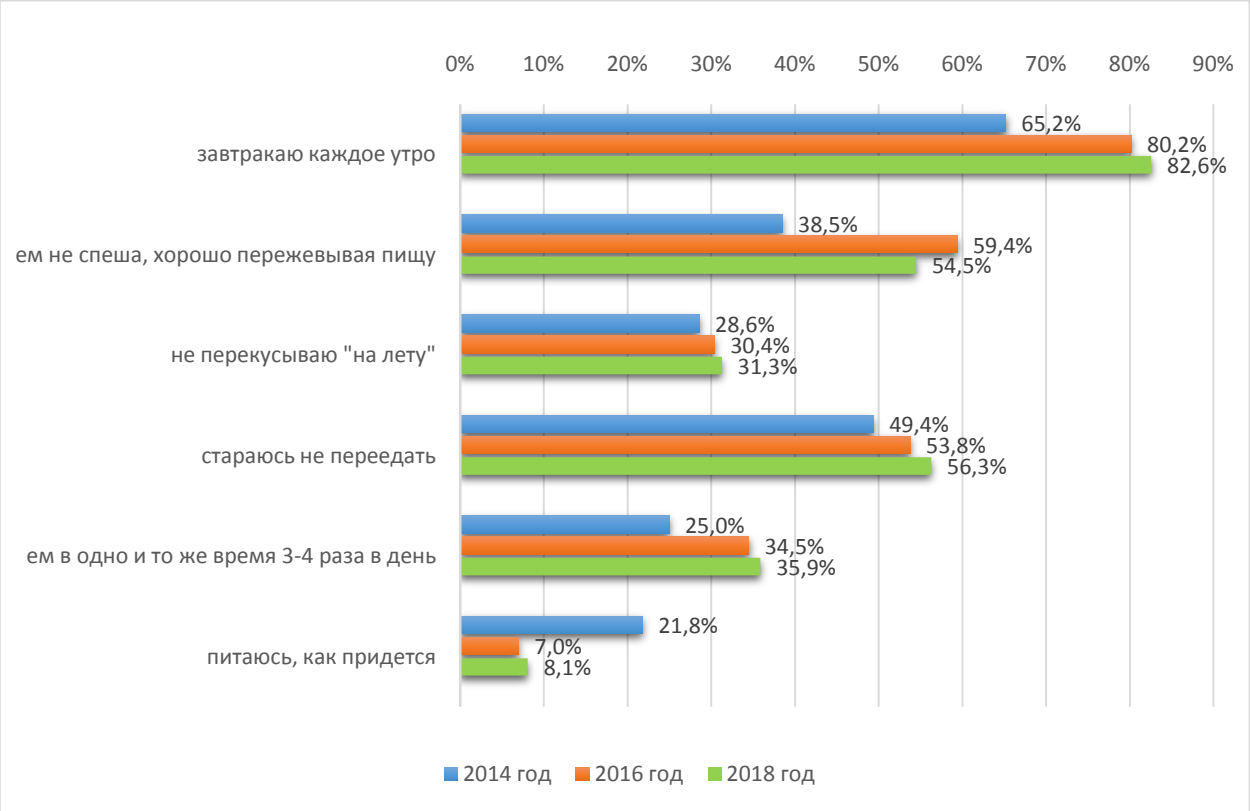


Рисунок 3.3.1 – «Какие правила режима питания Вы соблюдаете?»
*(в % к числу опрошенных, 2014-2018 гг.)*

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 переедать | 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». Отметили отсутствие стрессовых ситуаций 23,2 % респондентов (рис. 3.4.1).

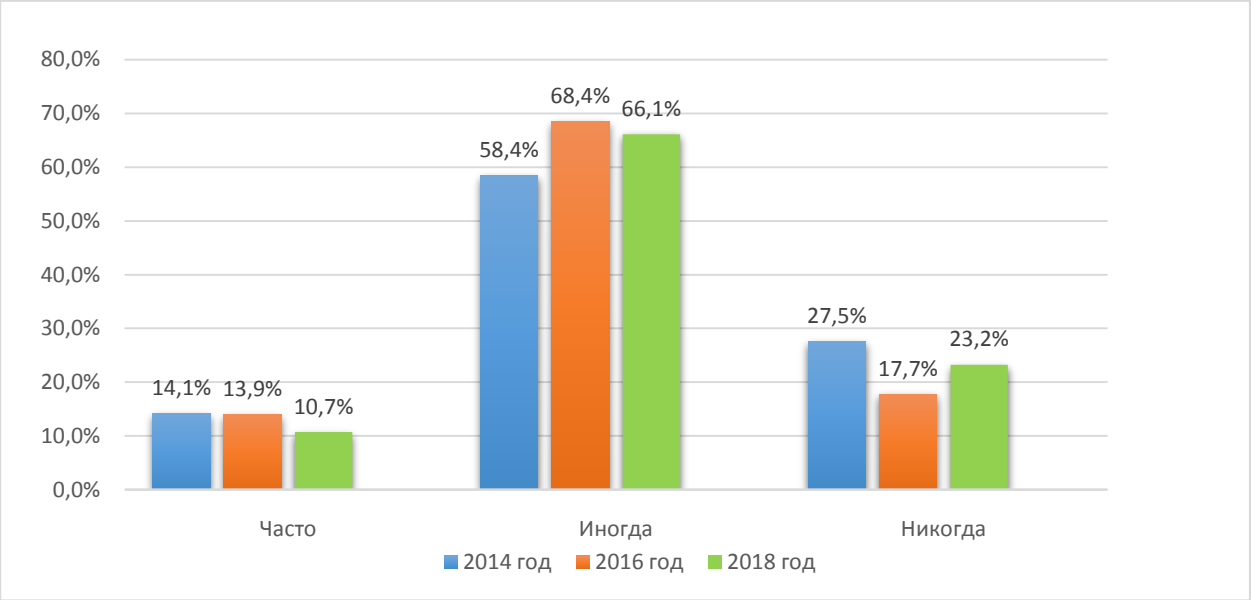


Рисунок 3.4.1 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?», 2014-2018гг.
*(в % к числу опрошенных)*

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 поведения 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).

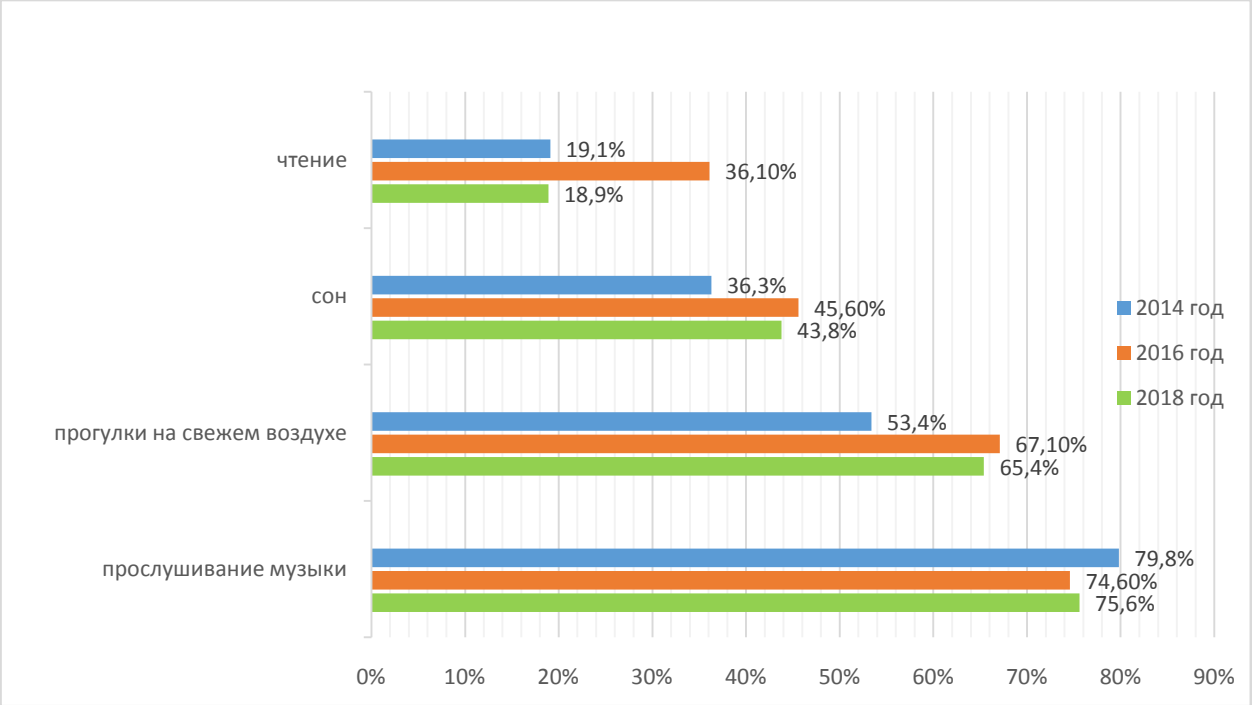


Рисунок 3.4.2 – «Для того, чтобы снять напряжение, стресс Вы…», 2014-2018 гг.
*(в % к числу опрошенных)*

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 %).

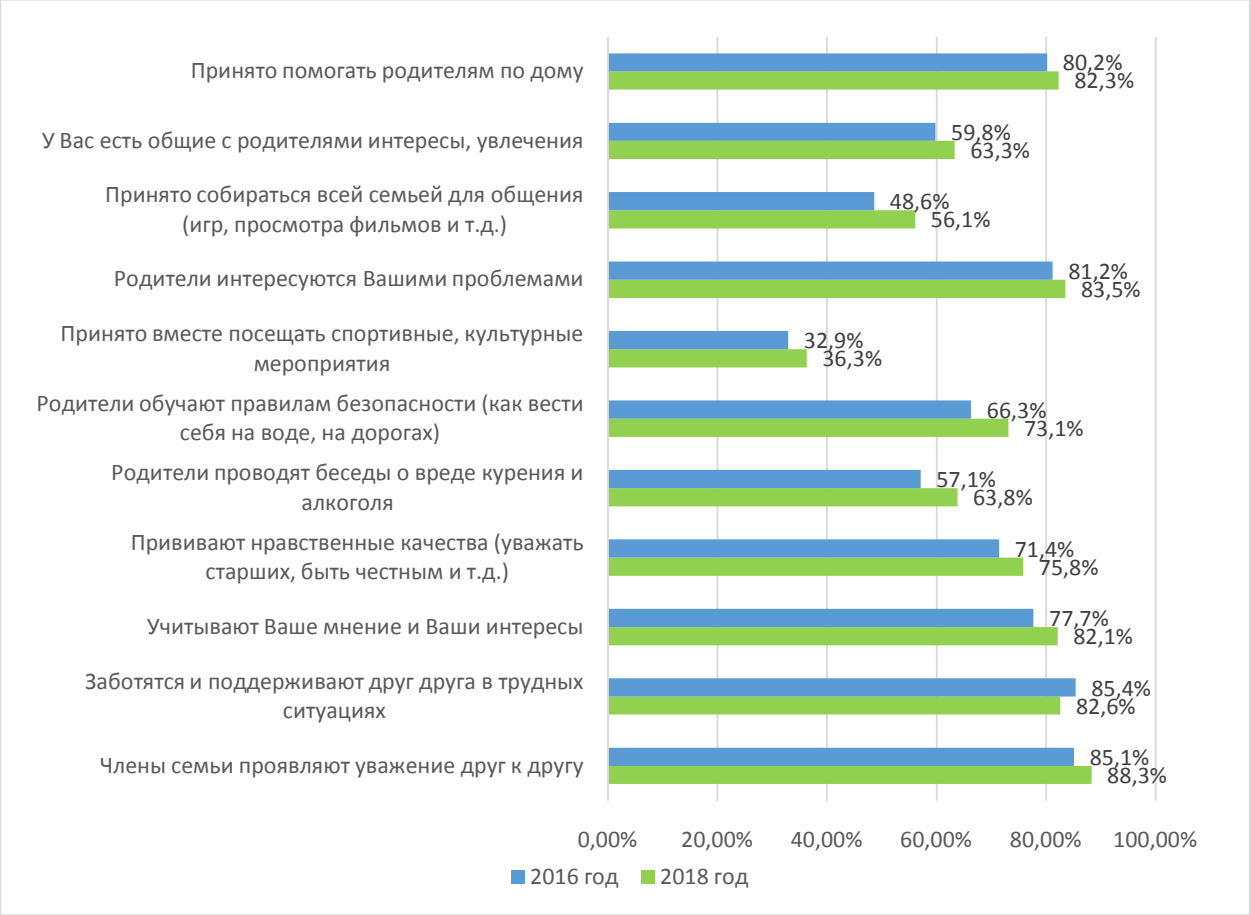


Рисунок 3.4.3 – «Можете ли Вы сказать, что в Вашей семье:», 2016-2018 гг.
*(в % к числу опрошенных)*

## 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).

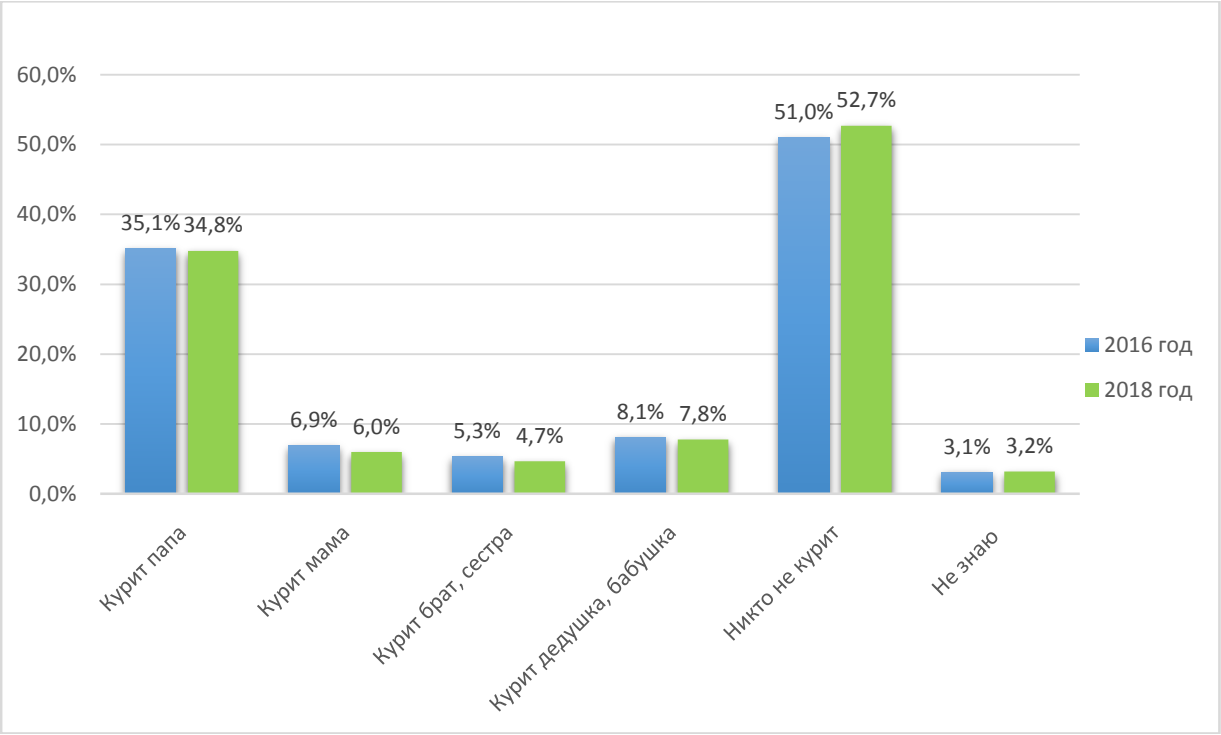


Рисунок 3.5.1 – «Курят ли члены Вашей семьи?», 2016-2018 гг.
(в % к числу опрошенных)

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.

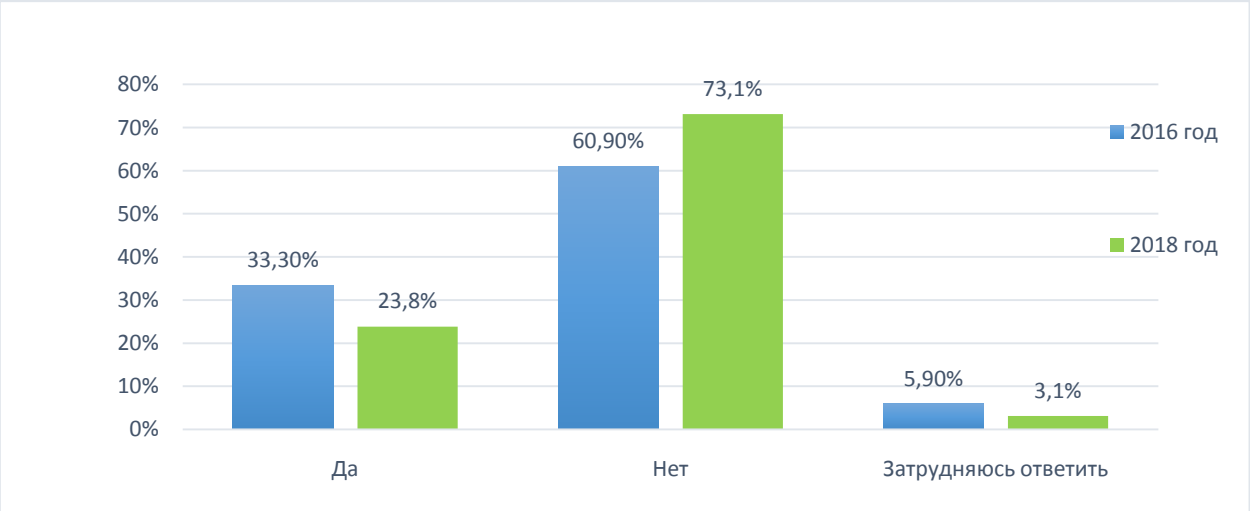


Рисунок 3.5.2 – «Есть ли у Вас друзья, которые курят?» 2016-2018 гг.
(в % к числу опрошенных)

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).

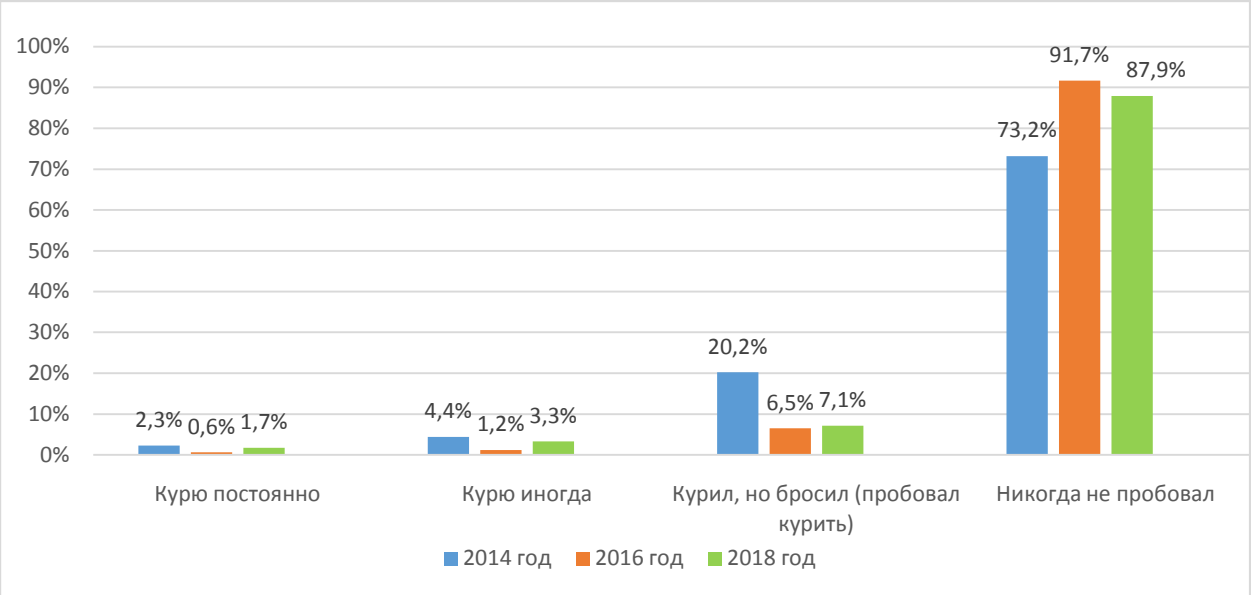


Рисунок 3.5.3 - Курите ли Вы?» 2014-2018 гг. (в % к числу опрошенных.)

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.

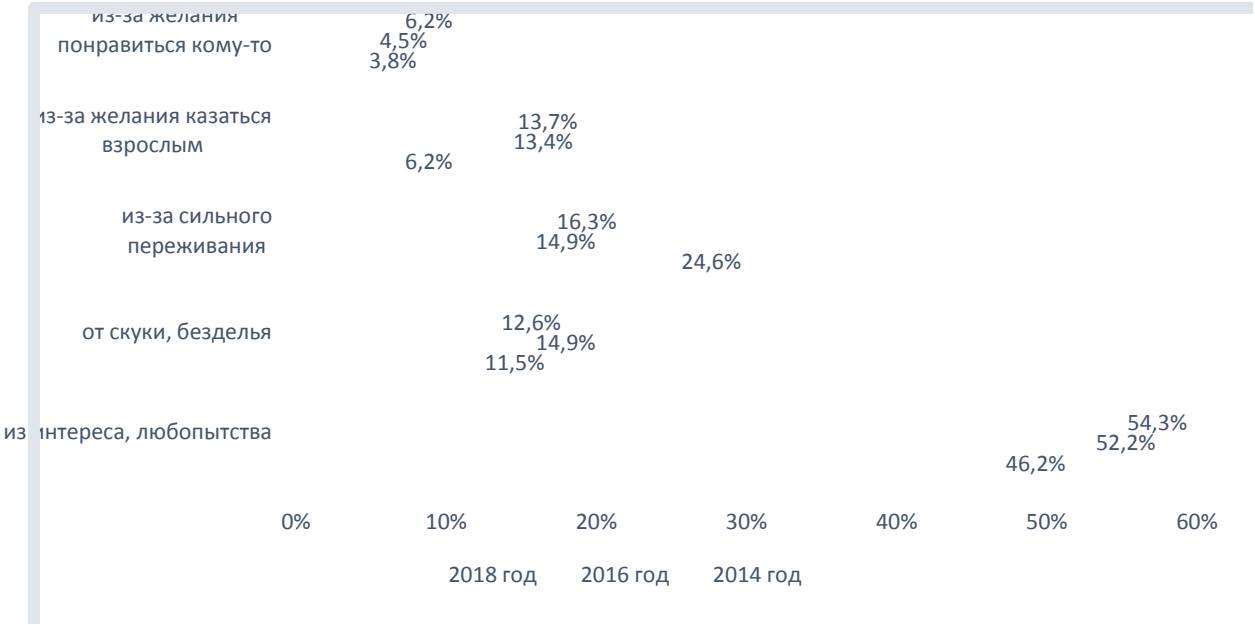


Рисунок 3.5.4 – «Почему Вы начали (попробовали) курить?», 2014-2018 гг.
*(в % к числу опрошенных, по учебному классу)*

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, снизиласьв 2 раза  и составила 15,7 %. Никогда не употребляют спиртное 84,3 % опрошенных (рис. 3.5.4).

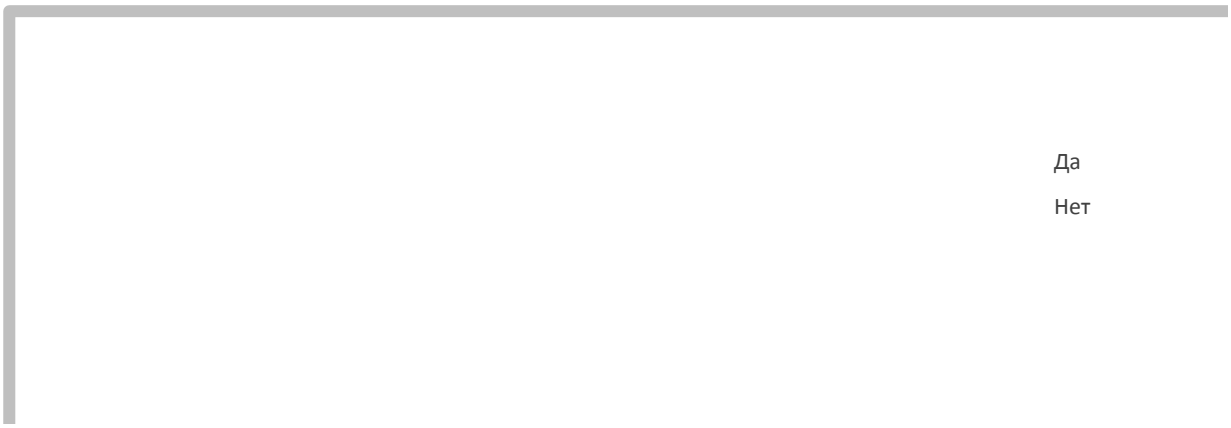


Рисунок 3.5.4 – «Употребляете ли Вы (хотя бы иногда) алкогольные напитки?» *(в % к числу опрошенных)*

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.

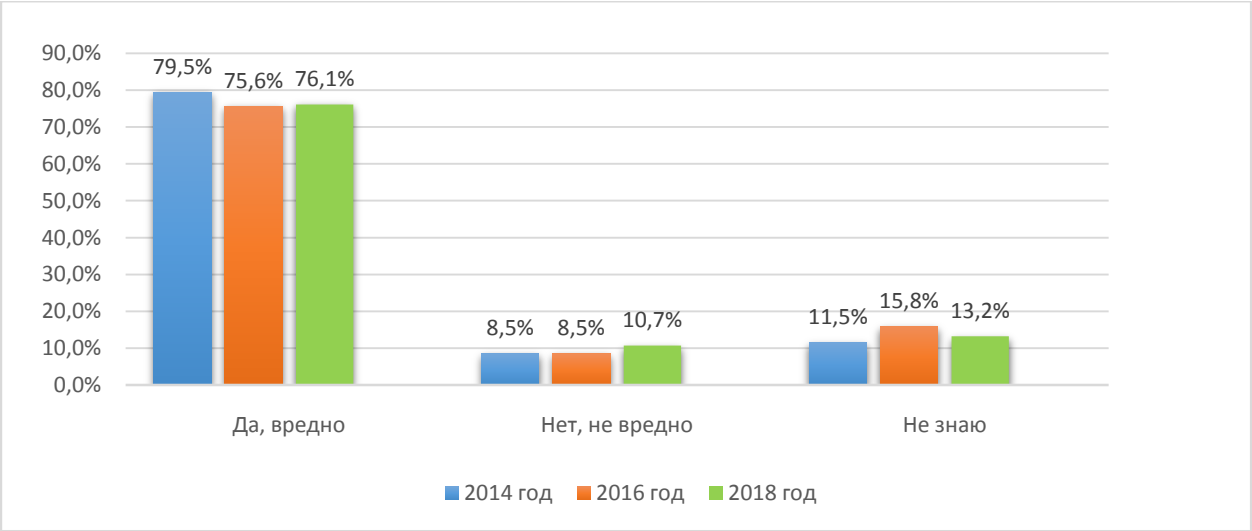


Рисунок 3.5.5 – «Как Вы считаете, вредно ли употребление энергетических напитков для Вашего здоровья?»2014-2018 гг.*(в % к числу опрошенных)*

## 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 %).