

**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: социологи отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ
Высоцкая М.И., Петрашкевич О.А., специалисты районных и зональных ЦГЭ

Обработка данных и подготовка отчета: социологи Высоцкая М.И., Петрашкевич О.А.

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	5
2.2.	Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности	6
2.3.	Соблюдение правил и принципов рационального питания	12
2.4.	Стресс, способы противостояния стрессам	14
2.5.	Отношение к вредным привычкам	15
3.	ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ	
3.1.	Самооценка состояния здоровья	17
3.2.	Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности	19
3.3.	Соблюдение принципов и правил режима питания	22
3.4.	Стресс, способы противостояния стрессам	25
3.5.	Отношение к вредным привычкам	27
3.6.	Источники информации о здоровье	32
4.	ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ ПО ОПРОСУ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ (1-4 КЛАССЫ)	33
5.	ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ ПО ОПРОСУ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ (5-11 КЛАССЫ)	35

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 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.
6. Разработка предложений и рекомендаций, направленных на повышение эффективности мер по формированию здорового образа жизни среди детей и подростков.

1.4. Методика исследования

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

Инструментарий исследования. Анкеты разработаны отдельно для младших школьников (1-4 классы) и школьников среднего и старшего возраста (5-11 классы.). Предложенные анкеты содержат обязательные

вопросы, которые должны быть включены в анкеты при каждом мониторинговом исследовании с целью оценки поведенческих факторов риска учащихся 1-11 классов.

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. На третьей ступени построения выборки происходил отбор классов. Учащиеся выбирались методом случайного отбора. Таким образом, выборка составила 6273 респондента.

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

по полу: мужской – 50,9 %, женский – 49,1 % (таблица 1.5.1);

Таблица 1.5.1 – Распределение респондентов по полу

	Младшие классы		Старшие классы		Итого	
	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%
Мужской	1365	50,5	1831	51,3	3196	50,9
Женский	1340	49,5	1737	48,7	3077	49,1
Итого	2705	100	3568	100	6273	100

по месту проживания: число респондентов в г. Гродно составило 6,1 %, в районах Гродненской области – 93,9 % (таблица 1.5.3).

Таблица 1.5.3 - Распределение респондентов по месту проживания

	Младшие классы		Старшие классы		Итого	
	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%
г. Гродно	168	6,2	214	6,0	382	6,1
Гродненская область	2537	93,8	3354	94,0	5891	93,9
Итого	2705	100	3568	100	6273	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?» 12,8 % респондентов отметили «Да, я никогда не болею». В свою очередь 81,1 % опрошенных выбрали вариант ответа «Да, но я иногда болею». Признали себя недостаточно здоровыми 6,1 % учащихся (рис. 2.1.1).

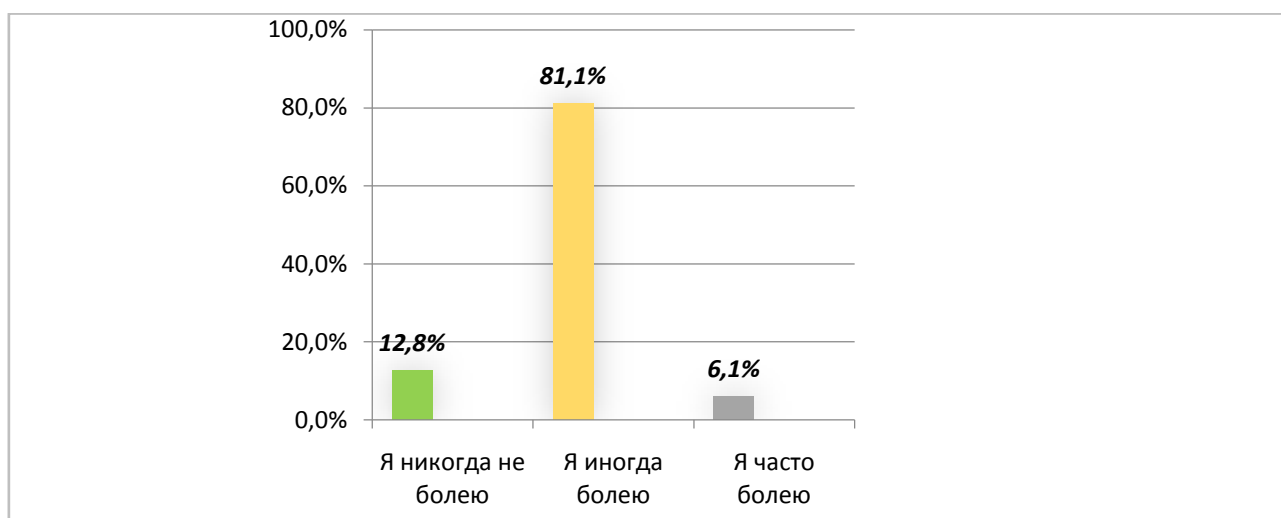


Рисунок 2.1.1 – «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?»
(в % к числу опрошенных)

Данные, приведенные в таблице 2.1.1, отражают динамику самооценок состояния здоровья за 2016-2021 гг. За исследуемый период существенных изменений в оценке младшими школьниками собственного здоровья не наблюдается.

Таблица 2.1.1 – «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?», 2016-2021 гг.
(в % к числу опрошенных)

	2016	2021
Да, я никогда не болею	10,5	12,8
Да, но я иногда болею	84,9	81,1
Я часто болею	4,6	6,1

В ходе социологического опроса выявлено различие в самооценке здоровья в зависимости от места проживания респондентов: младшие школьники, опрошенные в областном центре, более высоко оценивают состояние своего здоровья, чем опрошенные в районах области (таблица 2.1.2).

Таблица 2.1.2 - «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?», по месту проведения опроса (в % к числу опрошенных)

	г. Гродно	Районы области	Итого
Да, я никогда не болею	18,5	12,4	12,8
Да, но я иногда болею	76,2	81,5	81,1
Я часто болею	5,3	6,1	6,1

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

есть полезные продукты – 84,8 %;

не курить – 78,7 %;

соблюдать правила личной гигиены – 76,7 %;

соблюдать режим дня – 71,7%;

не расстраиваться по пустякам – 60,0 %.

Значительно реже опрошенные отмечали вариант ответа «Больше отдыхать» (50,3)%.

При проведении опроса в анкете обращалось внимание респондентов на возможность выбора всех подходящих вариантов ответа из числа предложенных при определении понятия «здоровый образ жизни». Однако сравнительный анализ ответов 2016-2021 гг. показал, что младшие школьники понятие «здоровый образ жизни» стали реже связывать с употреблением полезных продуктов, отказом от курения, соблюдением правил личной гигиены и режима дня (таблица 2.2.1).

Таблица 2.2.1 - «Что нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни?», 2016-2021 гг. (в % к числу опрошенных)

	2016	2021
Есть полезные продукты	92,9	84,8
Не курить	86,0	78,7
Соблюдать правила личной гигиены	86,8	76,7
Соблюдать режим дня	82,4	71,7
Не расстраиваться по пустякам	59,3	60,0
Больше отдыхать	51,6	50,3

Анализ ответов респондентов относительно понятия «здоровый образ жизни» показал различия в зависимости от места проживания: опрошенные в г. Гродно значительно реже опрошенных в районах области включали в понятие «здоровый образ жизни» варианты ответа «соблюдать режим дня» и «не расстраиваться по пустякам» (таблица 2.2.2).

Таблица 2.2.2 - «Что нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни?», по месту проведения опроса (в % к числу опрошенных)

	г. Гродно	Районы области	Итого
Есть полезные продукты	81,5	85,1	84,8
Не курить	77,9	78,7	78,7
Соблюдать правила личной гигиены	78,0	76,6	76,7
Соблюдать режим дня	64,3	72,2	71,7
Не расстраиваться по пустякам	44,0	61,1	60,0
Больше отдыхать	51,2	50,3	50,3

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

Согласно результатам опроса, большинство респондентов соблюдают следующие правила личной гигиены: всегда моют руки, придя с улицы (85,9 %), после посещения туалета (82,1 %) и перед едой (76,1 %). Более половины опрошенных младших школьников чистят зубы 2 раза в день (72,7 %) и ежедневно принимают душ, ванну (52,1 %) (таблица 2.2.3).

Наблюдаются различия в ответах респондентов относительно соблюдения правил личной гигиены в зависимости от места проживания опрошенных: младшие школьники, опрошенные в районах области, чаще опрошенных в г. Гродно отмечали, что всегда моют руки перед едой (76,7 % и 66,7 % соответственно) и чистят зубы 2 раза в день (73,1 % и 66,7 % соответственно); опрошенные в г. Гродно чаще опрошенных в районах указывали, что ежедневно принимают душ, ванну (61,9 % и 47,9 % соответственно).

Таблица 2.2.3 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?» (в % к числу опрошенных, по месту проведения опроса)

	г. Гродно	Районы области	Итого
Всегда мою руки после посещения туалета	80,9	82,2	82,1
Всегда мою руки, когда прихожу с улицы	83,3	86,1	85,9
Ежедневно принимаю душ, ванну	61,9	47,9	52,1
Всегда мою руки перед едой	66,7	76,7	76,1
Чищу зубы 2 раза в день	66,7	73,1	72,7

Соблюдение правил личной гигиены младшими школьниками в течение 2016-2021гг. изменилось следующим образом (рис. 2.2.1): наблюдается уменьшение доли тех, кто всегда моет руки перед едой (с 80,6 % до 76,1 %) и после посещения туалета (с 84,1 % до 82,1 %), чистит зубы 2 раза в день (с 77,1 % до 72,7 %).%); незначительно увеличилась доля ежедневно принимающих душ (ванну) (с 49,0 % до 52,1 %).

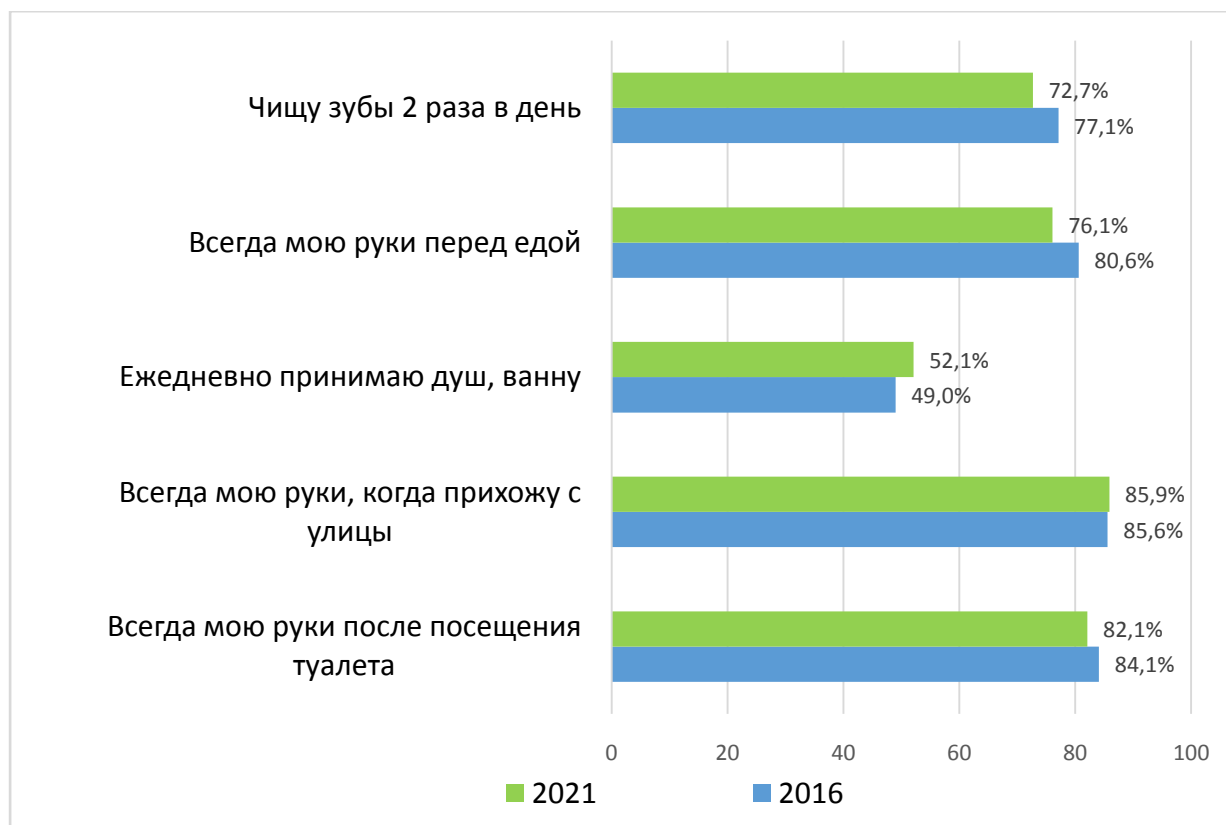


Рисунок 2.2.1 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?»
(в % к числу опрошенных, 2016-2021 гг.)

Значительная часть респондентов (67,1 %) уделяют время отдыху после школы, 63,2 % – ложатся спать и встают в одно и то же время, 45,9 % – смотрят телевизор не более 1 часа в день. Проводят за компьютером не более 30 минут в день 38,9 % опрошенных (таблица 2.2.4).

10,1 % опрошенных младших школьников признались, что не соблюдают режим дня.

Наблюдаются различия в ответах относительно соблюдении режима дня младшими школьниками в районах области и областном центре. Опрошенные в г. Гродно чаще опрошенных в районах отмечали, что отдыхают после уроков в школе (70,2 % и 66,9 % соответственно), респонденты в районах чаще опрошенных в Гродно ложатся спать и встают в одно и то же время (63,6 % и 56,5 % соответственно).

Опрошенные в г. Гродно младшие школьники чаще опрошенных в районах указывали на несоблюдение режима дня (15,5 % и 9,7 % соответственно).

Таблица 2.2.4 – «Какие правила режима дня Вы соблюдаете?» (в % к числу опрошенных, по месту учебы)

	г. Гродно	Районы области	Итого
Ложусь спать и встаю в одно и то же время	56,5	63,6	63,2
Отдыхаю после уроков в школе	70,2	66,9	67,1
Смотрю телевизор не больше 1 часа в день	25,0	47,3	45,9
Сижу за компьютером не более 30 минут в день	19,0	40,2	38,9
Не соблюдаю режим дня	15,5	9,7	10,1

Сравнительный анализ данных опросов за период 2016-2021 гг. (рисунок 2.2.2) показал следующее: практически на прежнем уровне осталось число младших школьников, которые отдыхают после занятий в школе (66,5 % в 2016 году и 67,1 % в 2021 году), ложатся спать и встают в одно и то же время (64,0 % и 63,2 % соответственно); уменьшилось число респондентов, проводящих не более 1 часа в день у телевизора (с 55,6 % до 45,9 %) и не более 30 минут в день за компьютером (с 46,7 % и до 38,9 %). Наблюдается рост числа младших школьников, не соблюдающих режим дня: данный показатель вырос с 4,2 % в 2016 году до 10,1 % в 2021 году.

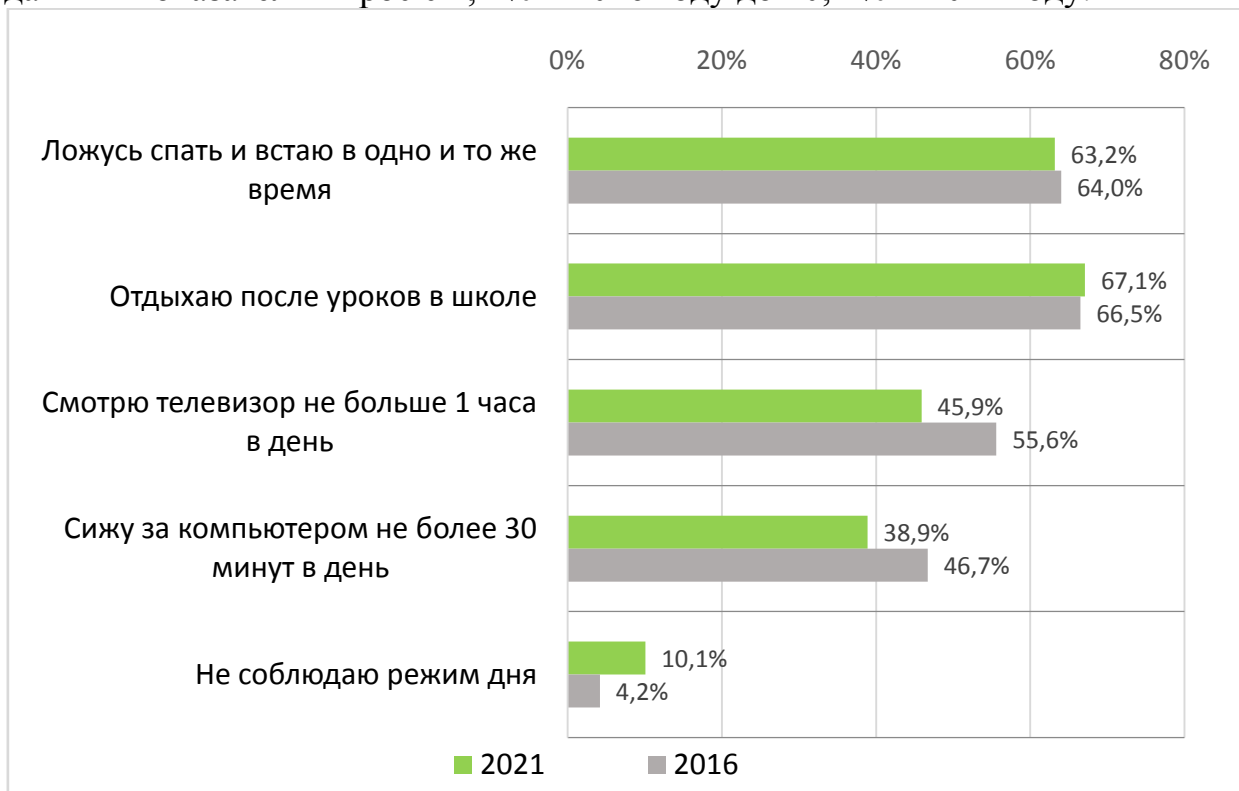


Рисунок 2.2.2– «Какие правила режима дня Вы соблюдаете?», 2016-2021 гг. (в % от числа опрошенных)

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» (78,6 %) и «играю в подвижные и настольные игры» (51,8 %). Реже респонденты в свободное время занимаются в спортивных секциях и кружках (36,1 % и 37,2 % соответственно).

Наблюдаются различия в проведении свободного времени в зависимости от места проживания опрошенных респондентов: младшие школьники, проживающие в областном центре чаще опрошенных в районах области в свободное время занимаются в кружках (47,6 % и 36,5 % соответственно) и спортивных секциях (39,9 % и 35,8 % соответственно), читают (51,8 % и 45,6 % соответственно), а также чаще отмечали вариант ответа «сплю, отдыхаю» (56,0 % и 35,2 % соответственно); реже опрошенные в г.Гродно проводят свободное время у телевизора (33,3 % и 41,0 % соответственно).

Таблица 2.2.5 – «Чем Вы занимаетесь в свободное время?» (в % к числу опрошенных, по месту учебы)

	г. Гродно	Районы области	Итого
Гуляю на улице	81,5	78,4	78,6
Занимаюсь в кружках	47,6	36,5	37,2
Занимаюсь в спортивной секции	39,9	35,8	36,1
Играю в подвижные, настольные игры	49,4	51,9	51,8
Сижу за компьютером	29,8	29,1	29,1
Смотрю телевизор	33,3	41,0	40,6
Сплю, отдыхаю	56,0	35,2	36,5
Читаю	51,8	45,6	44,1

Динамика изменений распределения свободного времени младшими школьниками в 2016-2021 гг. представлена в таблице 2.2.6: сократилась доля респондентов, проводящих свободное время на занятиях в кружках (с 43,1 % в 2016 г. до 37,2 % в 2021 г.), за чтением (с 59,7 % до 44,1 % соответственно). С другой стороны, наблюдается увеличение числа учащихся, которые занимаются в спортивных секциях (с 32,6 % до 36,1 %), играют в подвижные, настольные игры (с 48,3 до 51,8 %), а также при ответе на вопрос о проведении свободного времени отметивших вариант ответа «сплю, отдыхаю» (с 30,3 % до 36,5 %). Практически на прежнем уровне осталось число респондентов, проводящих время за компьютером или у телевизора.

Таблица 2.2.6 - «Чем Вы занимаетесь в свободное время?», 2016-2021 гг.
(в % к числу опрошенных)

	2016	2021
Гуляю на улице	75,0	78,6
Занимаюсь в кружках	43,1	37,2
Занимаюсь в спортивной секции	32,6	36,1
Играю в подвижные, настольные игры	48,3	51,8
Сажу за компьютером	28,4	29,1
Смотрю телевизор	40,3	40,6
Сплю, отдыхаю	30,3	36,5
Читаю	59,7	44,1

Большинство школьников младших классов проводят свои летние каникулы, навещая дедушку, бабушку (других родственников) (66,9 %). Помимо этого, младшие школьники ездят в деревню, на дачу (47,6 %), на отдых вместе с родителями (46,4 %), в лагерь, санаторий (33,1 %). Значительная доля опрошенных (39,6 %) на каникулах остается дома.

Динамика изменений за 2016-2021 гг. отображена на рисунке 2.2.3. За исследуемый период наблюдаются следующие изменения в распределении ответов младших школьников на вопрос «Как Вы проводите свои летние каникулы?»: наблюдается значительный рост числа школьников, проводящих летние каникулы дома (с 25,7 % в 2016 году до 39,6 % в 2021 году), с 29,3 % до 33,1 % увеличилось число отдыхающих в детских оздоровительных лагерях и санаториях.

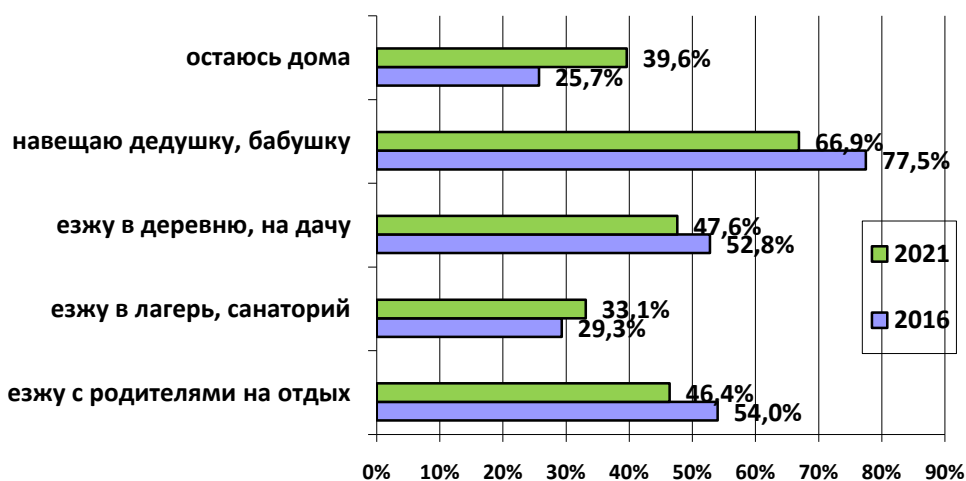


Рисунок 2.2.3– «Как Вы проводите свои летние каникулы?», 2016-2021 гг.
(в % от числа опрошенных)

2.3. Соблюдение принципов и правил питания

Значительное количество опрошенных учащихся младших классов соблюдают правила и режим питания: ежедневно завтракают (75,2 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (69,6 %), питаются не менее 3 раз в день (76,9 %), стараются не переесть (50,3%) (рис. 2.3.1).

Проведение сравнительного анализа данных 2016-2021 гг. показало уменьшение доли младших школьников, соблюдающих правила и режим питания: уменьшилось число респондентов, отметивших вариант ответа «завтракаю каждое утро» (с 82,0 % до 75,2 %), «ем не спеша, хорошо пережевываю пищу» (73,4 % до 69,6 %), «каждый день я завтракаю, обедаю и ужинаю» (с 86,4 % до 76,9 %) и «стараюсь не переесть» (с 54,2 % до 50,3 %). Вместе с тем, наблюдается уменьшение числа опрошенных, отметивших вариант ответа «питаюсь как придется» (с 14,6 % в 2016 году до 11,6 % в 2021 году).

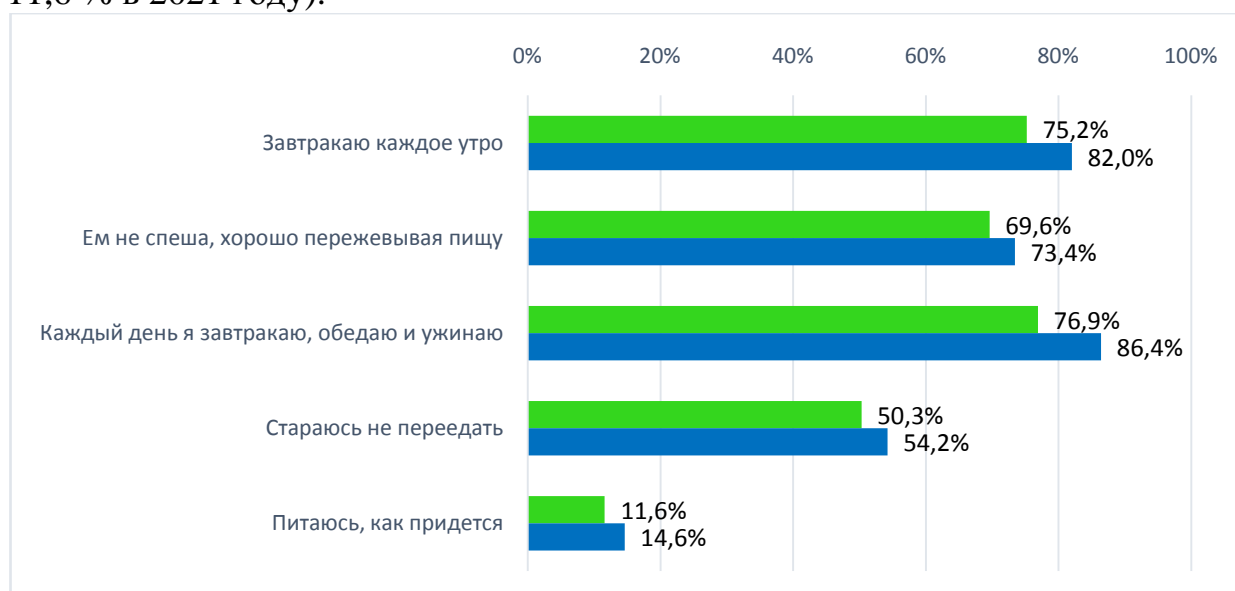


Рисунок 2.3.1 – «Какие правила режима питания Вы соблюдаете?»
(в % к числу опрошенных, 2016-2021 гг.)

В таблице 2.3.1 представлена информация изменений рациона питания младших школьников. Наблюдается уменьшение употребления фруктов (с 88,1 % в 2016 году до 77,7 % в 2021 году), молочных продуктов (с 79,4 % до 69,0 % соответственно), каш (с 70,6 % до 61,8 %). Также можно говорить об уменьшении числа младших школьников, часто употребляющих овощи (с 74,0 % до 70,4 %). Выросло число респондентов, ежедневно или несколько раз в неделю употребляющих сладости (булочки, торты, конфеты) (с 42,5 % до 51,6 %) и чипсы (сухарики) (16,3 % до 22,0 %). В тоже время наблюдается незначительный рост употребления мяса (птицы) (с 68,5 % до 72,4 %) и рыбы (с 34,6 % до 37,9 %). Практически на прежнем уровне осталось употребление колбасных изделий (таблица 2.3.1).

Таблица 2.3.1 – «Что Вы кушаете каждый день или несколько раз в неделю?» (в % к числу опрошенных, 2016-2021 гг.)

	2016	2021
Фрукты	88,1	77,7
Каша	70,6	61,8
Колбаса, сосиски	51,9	50,5
Молоко, творог, йогурт и др. молочные продукты	79,4	69,0
Мясо, курица	68,5	72,4
Овощи	74,0	70,4
Рыба	34,6	37,9
Сладости, булочки, торты, конфеты	42,5	51,6
Соки	62,1	55,0
Газированные напитки	19,0	20,1
Чипсы, сухарики	16,3	22,0

Наблюдаются определенные различия в питании младших школьников, опрошенных в г. Гродно и в районах области. Так, у участников опроса из областного центра, показатели потребления овощей и фруктов выше, чем у респондентов из районов области (таблица 2.3.2). У опрошенных в районах выше показатель частого употребления каш, молочных продуктов, рыбы.

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

	г. Гродно	Районы области	Итого
Фрукты	80,9	77,5	77,7
Каша	53,0	62,4	61,8
Колбаса, сосиски	34,5	51,6	50,5
Молоко, творог, йогурт и др.	56,5	69,8	69,0
Мясо, курица	69,0	72,6	72,4
Овощи	78,0	69,9	70,4
Рыба	19,0	39,1	37,9
Сладости, булочки, торты, конфеты	50,0	51,8	51,6
Соки	37,5	56,2	55,0
Газированные напитки	25,0	19,8	20,1
Чипсы, сухарики	15,5	22,5	22,0

2.4. Подверженность стрессу

При ответе на вопрос «Бывает ли у тебя плохое настроение?» 12,6 % респондентов ответили, что бывает и при этом часто. Большинство опрошенных младших школьников (78,1 %) выбрали вариант ответа «да, иногда». Отметили отсутствие стрессовых ситуаций 9,3 % респондентов (рис. 2.4.1).



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

Выявлены различия в подверженности стрессам в зависимости от места жительства респондентов (таблица 2.4.1). Ответы показали, что часто имеют плохое настроение 13,2 % опрошенных в районах и 3,0 % в областном центре; никогда не бывает плохого настроения у 15,5 % младших школьников, опрошенных в г. Гродно и у 8,9 % опрошенных в районах области.

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

	г. Гродно	Районы области	Итого
Да, часто	3,0	13,2	12,6
Да, иногда	81,5	77,9	78,1
Никогда не бывает	15,5	8,9	9,3

Чаще всего учащихся младших классов расстраивают ссоры с друзьями (63,8 %), плохие отметки в школе (50,2 %), а также отсутствие взаимопонимания с родителями и учителями (41,4 % и 23,2 % соответственно).

2.5. Отношение к вредным привычкам

По результатам опроса, 92,5 % респондентов отрицательно относятся к курению. Доля школьников, которым не мешает табачный дым, составила 6,3 %. При этом 0,7 % опрошенных младших школьников ответили, что положительно относятся к курению, 0,3 % – пробовали курить.

Данные о распределении ответов школьников на вопрос: «Как Вы относитесь к курению» в зависимости от места жительства представлены в таблице 2.5.1.

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

	г. Гродно	Районы области	Итого
Хорошо (когда я вырасту, я тоже буду курить)	-	0,8	0,7
Мне все равно (мне не мешает табачный дым)	9,5	6,1	6,3
Плохо (мне не нравится, когда курят)	89,3	92,8	92,5
Я курю	-	0,3	0,3
Нет ответа	1,2	-	0,1

В семьях опрошенных школьников младших классов курят: папа – 35,8 %, мама – 7,5 %, бабушка/дедушка – 14,1 %, брат/сестра – 4,7 %. При этом 43,9 % учеников младших классов указали, что никто из членов их семьи не курит.

Наблюдается незначительная разница в ответах опрошенных в г. Гродно и районах области относительно табакокурения членов их семей: опрошенные в г. Гродно чаще указывали на наличие курящих в семье (таблица 2.5.2). Различны доли респондентов, отметившие вариант ответа «Никто не курит»: в г. Гродно их число составило 37,5%, в районах – 44,4 % (таблица 2.5.2).

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

	г. Гродно	Районы области	Итого
Папа	40,5	35,5	35,8
Мама	9,5	7,4	7,5
Брат, сестра	-	5,1	4,7
Дедушка, бабушка	15,5	14,0	14,1
Никто не курит	37,5	44,4	43,9

За период 2016-2021 гг. наблюдается незначительное снижение доли младших школьников, которым родители разрешают пробовать алкогольные напитки (2016 г. – 5,3 %, 2021 г. – 3,3 %). При этом практически отсутствуют различия в решении родителей разрешать пробовать алкоголь в зависимости от места жительства респондентов: данный показатель в г. Гродно составил 3,6 %, в районах области – 3,3 % (таблица 2.5.3).

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

	г. Гродно	Районы области	Итого
Да	3,6	3,3	3,3
Нет	96,4	96,7	96,7

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.

79,0 % респондентов достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: из них считают свое здоровье «хорошим» – 61,2 %, «скорее хорошим» – 17,8 %. Вариант «удовлетворительное» выбрали 16,2 % опрошенных, «плохое» – 2,1 % («плохое» – 0,6 %, «скорее плохое» – 1,5 %) (рис. 3.1.1).

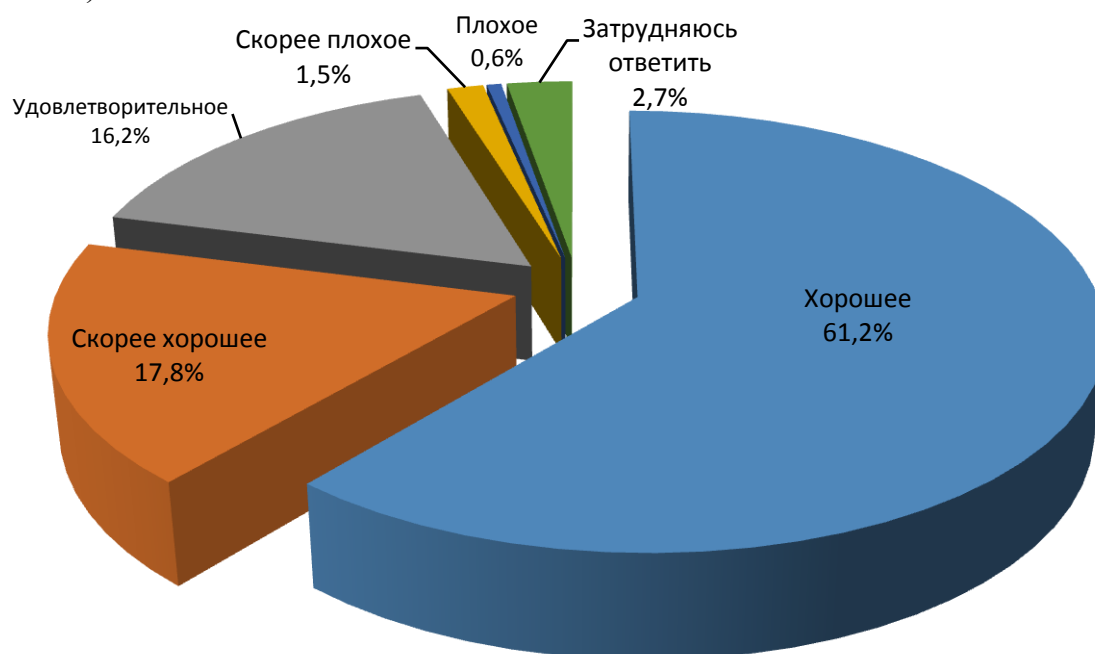


Рисунок 3.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
(в % к числу опрошенных)

Самооценка респондентами состояния здоровья в сравнении с данными мониторинга 2016 года изменилась следующим образом: уменьшилось число школьников, оценивающих свое здоровье как «хорошее» (с 82,6 % в 2016 г. до 79,0 % в 2021 г.) и увеличилось число респондентов, оценивающих состояние своего здоровья как «удовлетворительное» (с 14,1 % в 2016 г. до 16,2 % в 2021 г.) (рис. 3.1.2).

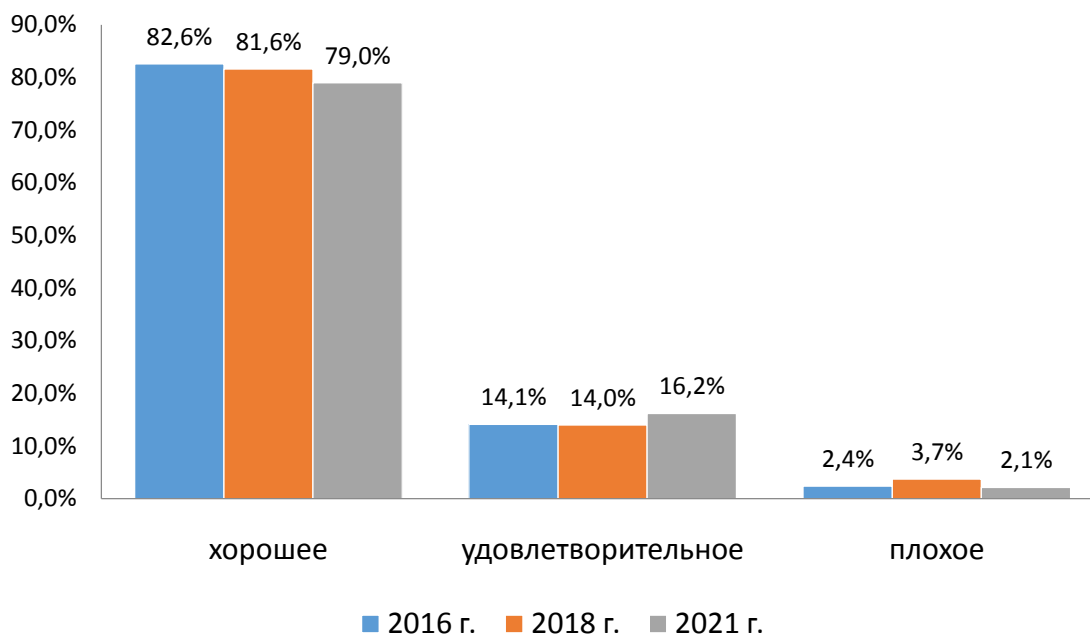


Рисунок 3.1.2 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
(в % к числу опрошенных, 2016-2021 гг.)

Наблюдаются различия в самооценках состояния здоровья респондентов в зависимости от места проживания (таблица 3.1.1).

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

	г. Гродно	Районы области	Итого
Хорошее	48,6	62,0	61,2
Скорее хорошее	26,6	17,3	17,8
Удовлетворительное	20,1	15,9	16,2
Скорее плохое	1,4	1,5	1,5
Плохое	0,9	0,6	0,6
Затрудняюсь ответить	2,4	2,7	2,7

Высокие оценки состояния здоровья респондентов находят подтверждение в ответах на вопрос «Как часто Вы болели за последний год?». Наиболее распространенные варианты ответов: 2-4 раза (35,7 %), а также 1 раз (34,8 %). 5 раз и более в течение года болели 4,7 %, не болели ни разу – 17,5 % опрошенных.

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, участие в спортивных играх и езда на велосипеде (роликах, коньках, лыжах) (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	Нет ответа
Делали утреннюю зарядку	22,4	34,6	18,6	11,2	13,2	-
Совершали пробежки	17,5	34,8	24,4	11,5	9,9	1,9
Катались на велосипеде, роликах, коньках, лыжах	24,3	38,1	22,5	9,6	4,8	0,7
Совершали прогулки	53,9	27,5	12,2	4,3	1,3	0,8
Посещали бассейн, тренажерный зал	8,6	18,8	25,6	22,2	23,8	1,0
Играли в спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.)	28,6	46,3	15,9	5,8	3,4	-

Согласно результатам социологического опроса, большинство респондентов соблюдают правила личной гигиены: моют руки после посещения туалета (87,2 %), перед едой (86,7 %) и после прихода с улицы (81,2 %), чистят зубы 2 раза в день (78,9 %), ежедневно принимают душ, ванну (68,2 %).

В целом, за исследуемый период (2016-2021 гг.), существенные изменения в соблюдении правил личной гигиены школьниками не наблюдаются (рис. 3.2.1).

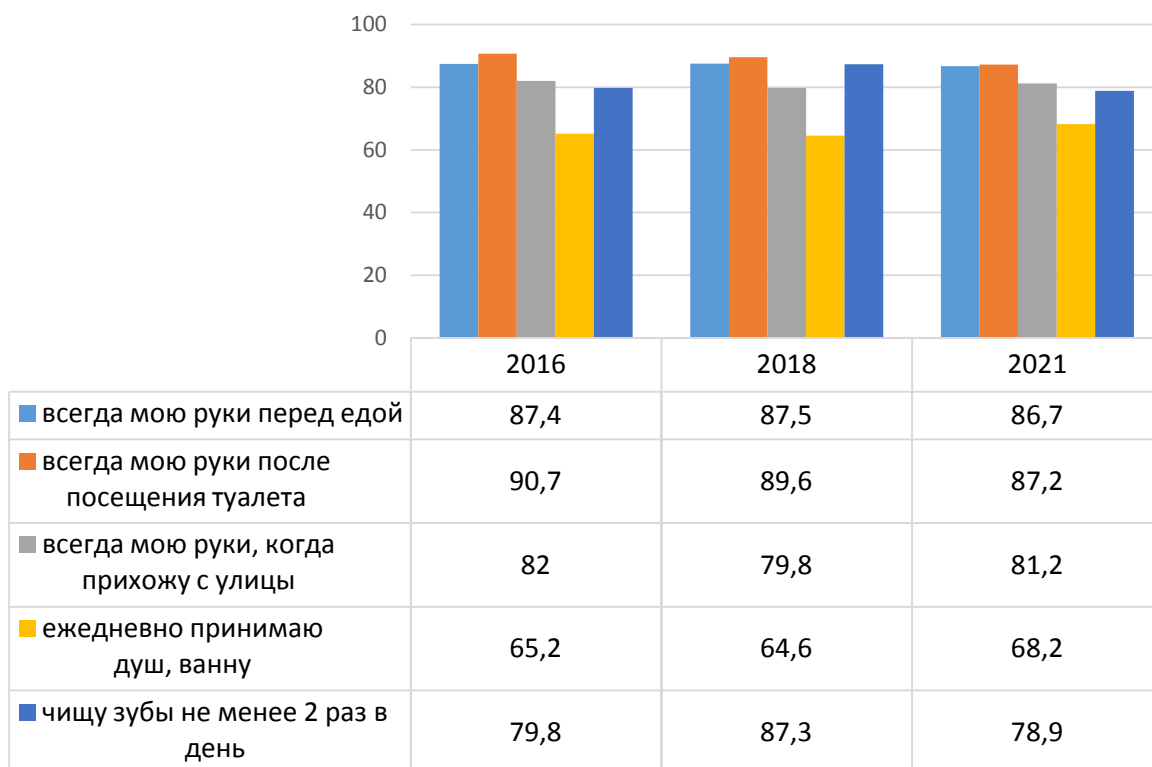


Рисунок 3.2.1 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?»
(в % от числа опрошенных, 2016-2021 гг.)

Следует отметить, что наблюдаются некоторые различия в ответах респондентов по вопросам соблюдения правил личной гигиены в зависимости от места проживания: опрошенные в г. Гродно чаще, чем опрошенные в районах области моют руки после возвращения с улицы, ежедневно принимают душ и чистят зубы. В то время как старшеклассники, опрошенные в районах области, чаще школьников из областного центра моют руки перед едой и после посещения туалета (таблица 3.2.2).

Таблица 3.2.2 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?» (в % к числу опрошенных, по месту жительства)

	г. Гродно	Районы области	Итого
Всегда мою руки перед едой	80,8	87,1	86,7
Всегда мою руки после посещения туалета	83,6	87,5	87,2
Всегда мою руки, когда прихожу с улицы	92,5	80,4	81,2
Ежедневно принимаю душ, ванну	77,1	67,6	68,2
Чищу зубы не менее 2 раз в день	79,4	78,9	78,9
Не соблюдаю правила личной гигиены	-	2,5	2,4

Значительная часть респондентов (75,4 %) уделяют время отдыху после школы, 54,7 % соблюдают режим сна (ложатся спать и встают в одно и то же время), и практически столько же респондентов (61,1 %) спят не менее 8 часов в день. Смотрят телевизор не более 2 часов в день 49,3 %, проводят за компьютером не более 2 часов в день 43,3 % (рис. 3.2.2).

За период 2016-2021 гг. наметились определенные тенденции в соблюдении правил режима дня:

увеличилось число опрошенных, соблюдающих режим сна (с 44,9 % в 2016 г. до 54,7 % в 2021 г.);

увеличилось число опрошенных, отдыхающих после занятий в школе (с 68,0 % в 2016 г. до 75,4 % в 2021 г.);

незначительно увеличилось число респондентов, находящихся за компьютером не более 2 часов в день (с 41,3 % в 2016 г. до 43,3 % в 2021 г.);

увеличилось число опрошенных, просматривающих телевизор не более 2 часов в день (с 41,7 % в 2016 г. до 49,3 % в 2021 г.);

несколько увеличилось (с 8,1 % в 2016 г. до 10,6 % в 2021 г.) число тех, кто не соблюдает режим дня.

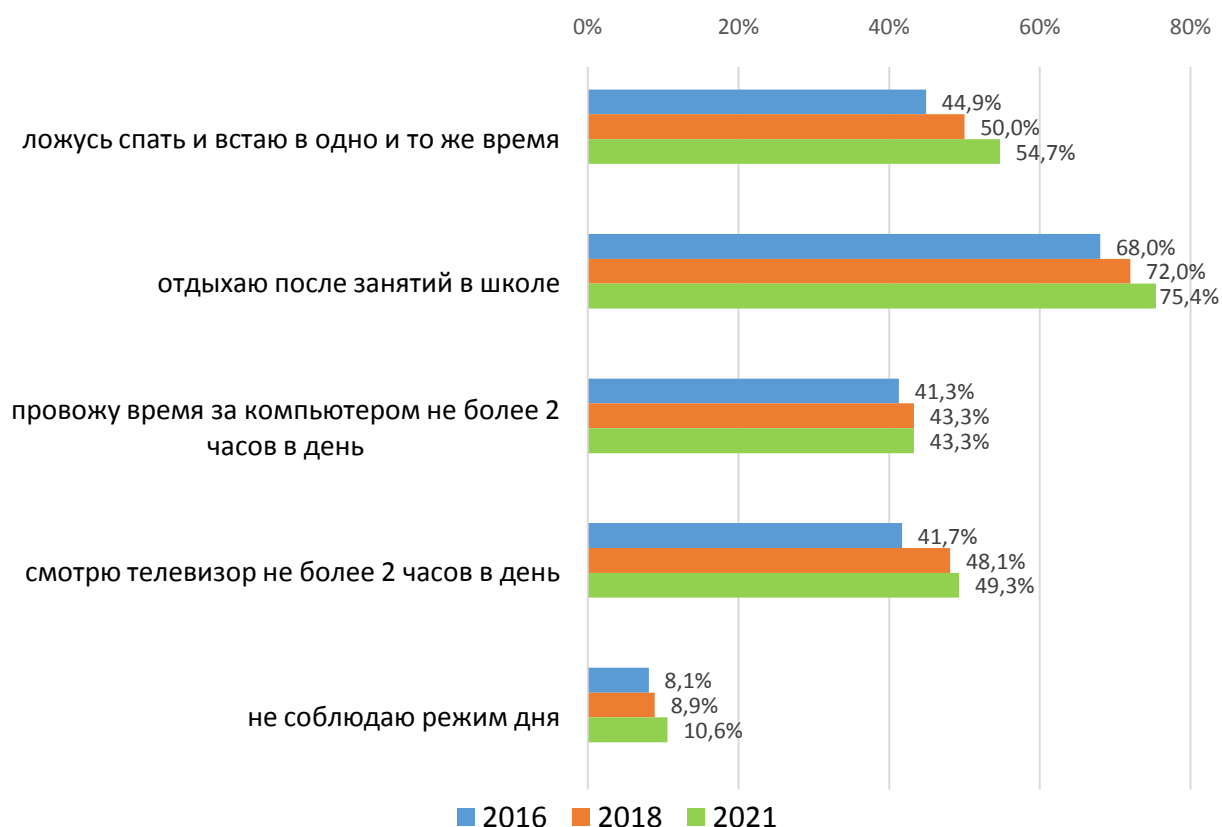


Рисунок 3.2.2 – «Какие правила режима дня Вы соблюдаете?» 2016-2021 гг.
(в % от числа опрошенных)

В таблице 3.2.3 определены различия в соблюдении режима дня в зависимости от места проведения опроса. В целом, школьники из районов

Гродненской области более дисциплинированы в вопросах соблюдения режима дня, нежели участники опроса из областного центра.

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

	Г. Гродно	Районы области	Итого
Ложусь спать и встаю в одно и то же время	36,4	55,9	54,7
Отдыхаю после занятий в школе	75,2	75,5	75,4
Провожу за компьютером не более 2 часов день	37,9	43,7	43,3
Смотрю телевизор не более 2 часов в день	43,5	49,7	49,3
Сплю не менее 8 часов в сутки	46,3	62,1	61,1
Не соблюдаю режим дня	16,4	10,2	10,6

Большинство респондентов на каникулах навещают родственников (60,4 %), проводят время на даче и в деревне (55,4 %). Отдыхают в лагере, санатории 40,2 % опрошенных, уезжают с родителями отдыхать 25,0 %, остаются дома 40,1 %.

На самосохранительную активность большое влияние оказывает то, как респонденты оценивают важность различных условий, способствующих сохранению здоровья. Наиболее значимыми условиями для сохранения здоровья, по мнению школьников, в порядке убывания являются:

- отказ от вредных привычек (73,8 %);
- хороший отдых (68,3 %);
- хорошие природные условия (64,4 %);
- ежедневное выполнение правил ЗОЖ (63,6 %);
- регулярные занятия спортом (60,2 %);
- знание о том, как заботиться о своем здоровье (56,9 %);
- качественная медицинская помощь (43,7 %);
- благоприятный психологический климат, отсутствие стрессов (42,3 %).

3.3. Соблюдение принципов и правил режима питания

Большинство респондентов соблюдают правила и режим питания: ежедневно завтракают (79,7 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (67,3 %), стараются не переесть (58,6 %). Наблюдается положительная динамика в соблюдении правил питания старшеклассниками: снизилась доля школьников, которые питаются, как придется (рис. 3.3.1).

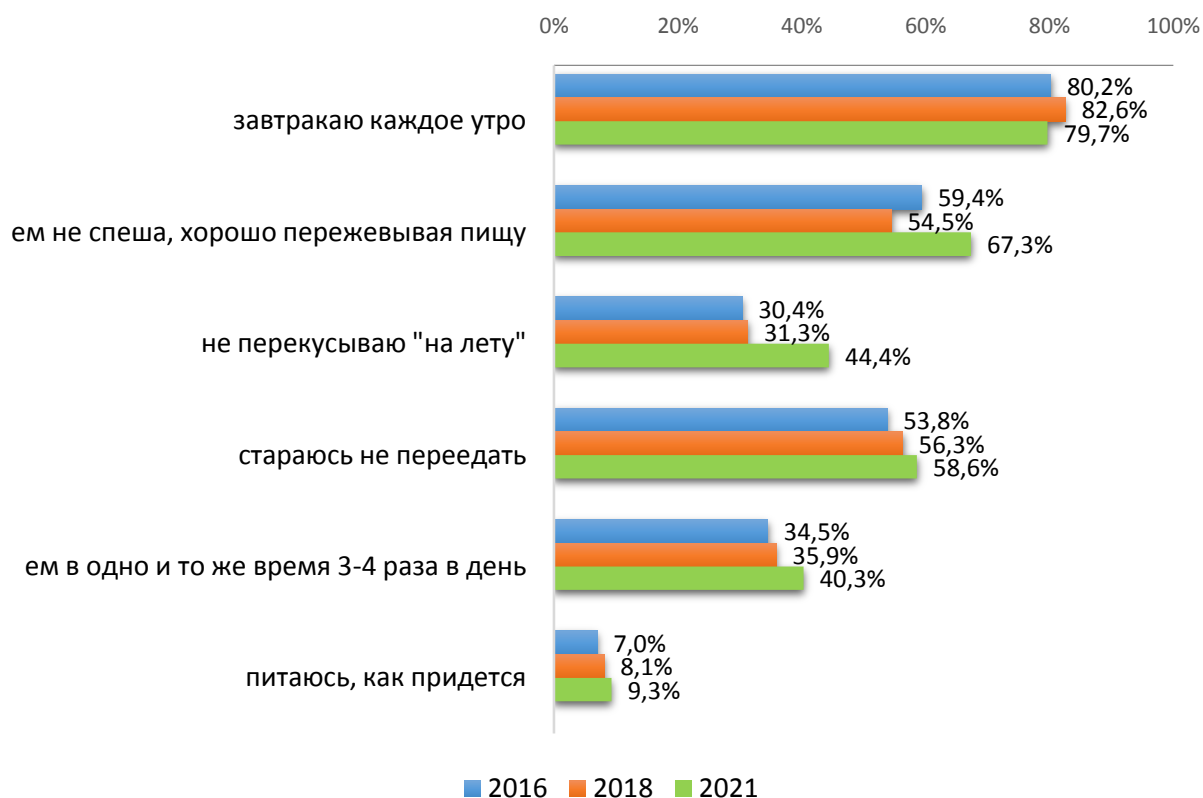


Рисунок 3.3.1 – «Какие правила режима питания Вы соблюдаете?»
(в % к числу опрошенных, 2016-2021 гг.)

Опрошенные в районах чаще сверстников из областного центра ежедневно завтракают (79,8 % и 78,5 % соответственно), стараются не спеша принимать пищу (68,6 % и 47,2 %), не перекусывают «на лету» (45,1 % и 33,6 % соответственно) и едят в одно и то же время 3-4 раза в день (41,3 % и 23,4 % соответственно). В свою очередь, старшеклассники области чаще сверстников из районов не соблюдают режим питания (17,8 % и 8,8 % соответственно).

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

	г. Гродно	Районы области	Итого
Завтракаю каждое утро	78,5	79,8	79,7
Ем не спеша, хорошо пережевываю пищу	47,2	68,6	67,3
Не перекусываю «на лету»	33,6	45,1	44,4
Стараюсь не переесть	59,8	58,5	58,6
Ем в одно и то же время 3-4 раза в день	23,4	41,3	40,3
Не соблюдаю режим питания	17,8	8,8	9,3

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; наблюдается положительная динамика относительно употребления мясных продуктов в 2016-2021 годах;

увеличилось ежедневное употребление сладких газированных напитков (с 4,4 % в 2016 г. до 6,7 % в 2021 году), фаст-фуда и снеков (с 2,2 % в 2016 г. до 5,3 % в 2021 году), жирной и калорийной пищи (с 13,1 % в 2016 г. до 15,4 % в 2021 году), сладостей (с 16,7 % в 2016 г. до 19,3 % в 2021 году);

сократилось ежедневное употребление овощей и фруктов (с 52,7 % в 2016 г. до 45,5 % в 2021 году), рыбы и морепродуктов (с 12,4 % в 2016 г. до 11,8 % в 2021 году), молока (с 46,3 % в 2016 г. до 37,0 % в 2021 году) и кисломолочных продуктов (с 43,0 % в 2016 г. до 34,3 % в 2021 году).

В таблице 3.3.2 представлена информация о рационе питания респондентов.

Таблица 3.3.2 – «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	Нет ответа
<i>Сладкие газированные напитки</i>						
2016	4,4	33,0	44,8	13,1	4,7	-
2018	4,0	29,2	46,1	15,6	5,1	-
2021	6,7	29,7	40,8	17,3	5,3	0,2
<i>Овощи и фрукты</i>						
2016	52,7	40,3	5,1	1,1	0,9	-
2018	53,2	40,5	4,7	0,9	0,7	-
2021	45,5	41,9	9,9	2,4	0,2	0,1

Продолжение таблицы 3.3.2

Год	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу	Нет ответа
<i>Фаст-фуд и снеки</i>						
2016	2,2	12,1	37,8	33,7	14,1	-
2018	2,0	11,1	36,2	34,2	16,5	-
2021	5,3	17,3	36,9	30,2	9,4	0,9
<i>Жирная и калорийная пища (колбаса, сосиски, копчености)</i>						
2016	13,1	47,8	29,7	7,2	2,2	-
2018	14,0	45,1	31,9	6,8	2,2	-
2021	15,4	38,3	35,5	8,3	2,5	-
<i>Сладости (конфеты, мороженое и т.д.)</i>						
2016	16,7	53,8	25,5	3,1	0,8	-
2018	15,7	54,4	25,6	3,2	1,1	-
2021	19,3	50,9	22,4	6,0	0,6	0,8
<i>Мясо, птица</i>						
2016	39,6	48,9	9,2	1,4	1,0	-
2018	38,8	49,7	9,1	1,4	1,0	-
2021	47,7	39,2	9,5	2,5	0,8	0,3
<i>Рыба, морепродукты</i>						
2016	12,4	47,5	30,2	6,4	3,5	-
2018	6,7	18,8	47,5	21,5	5,5	-
2021	11,8	40,1	34,0	9,7	4,3	0,1
<i>Молоко</i>						
2016	46,3	33,2	11,4	3,0	6,1	-
2018	33,2	46,3	11,4	3,0	6,1	-
2021	37,0	40,8	12,5	5,3	3,7	0,7
<i>Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог)</i>						
2016	43,0	41,1	12,4	2,4	1,1	-
2018	41,4	42,3	12,0	3,0	1,3	-
2021	34,3	44,6	16,3	2,9	1,8	0,1

3.4. Стресс, способы противостояния стрессам

При ответе на вопрос «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?» 13,6 % респондентов ответили, что стрессы бывают у них достаточно часто. Большинство опрошенных (68,0 %) выбрали вариант ответа «иногда». Отметили отсутствие стрессовых ситуаций 18,4 % респондентов (рис. 3.4.1).

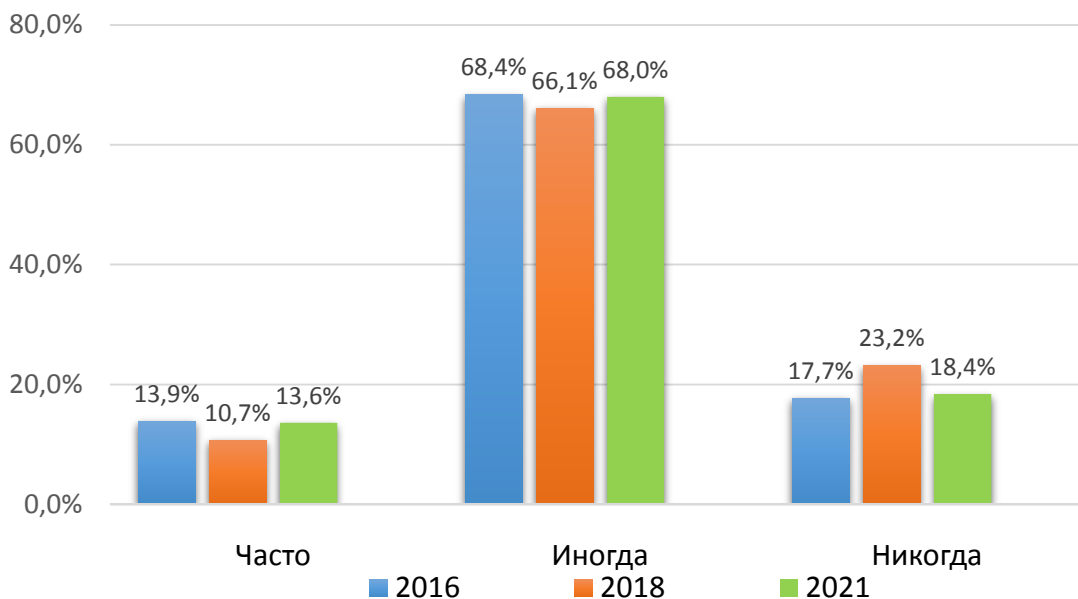


Рисунок 3.4.1 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?»,
(в % к числу опрошенных, 2016-2021 гг.)

Для снятия стресса школьники чаще используют следующие средства: прослушивание музыки (65,4 %), встречи с друзьями (58,3 %), прогулки на свежем воздухе (57,2 %), общение в социальных сетях (47,6 %) и просмотр телефильмов (46,4 %).

Полученные данные о психологическом климате в семье, представленные на рис. 3.4.2, позволяют сделать следующие выводы: у респондентов наблюдается высокий уровень удовлетворенности психологическим климатом в семье. Опрошенные старшеклассники отметили уважительное отношение членов семьи друг к другу (82,8 %), оказываемую поддержку и заботу в трудных жизненных ситуациях (82,8 %). Родители интересуются проблемами детей (77,3 %), дети помогают родителям по дому (78,6 %). Значительная часть родителей обучает детей правилам безопасности (72,4 %), проводит беседы о вреде курения и алкоголя (66,6 %). Также родители и дети совместно посещают спортивные и культурные мероприятия (42,8 %).



Рисунок 3.4.2 – «Можете ли Вы сказать, что в Вашей семье...» 2016-2021 гг.
(в % к числу опрошенных, 2016-2021 гг.)

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, около 40 % школьников (46,4 %) отмечают, что в их семье никто не курит. За период 2016-2021 гг. наблюдается уменьшение числа семей, свободных от курения: с 51,0 % до 46,4 %. Чаще всего учащиеся сталкиваются с курением отца (37,1 %) (рис. 3.5.1).

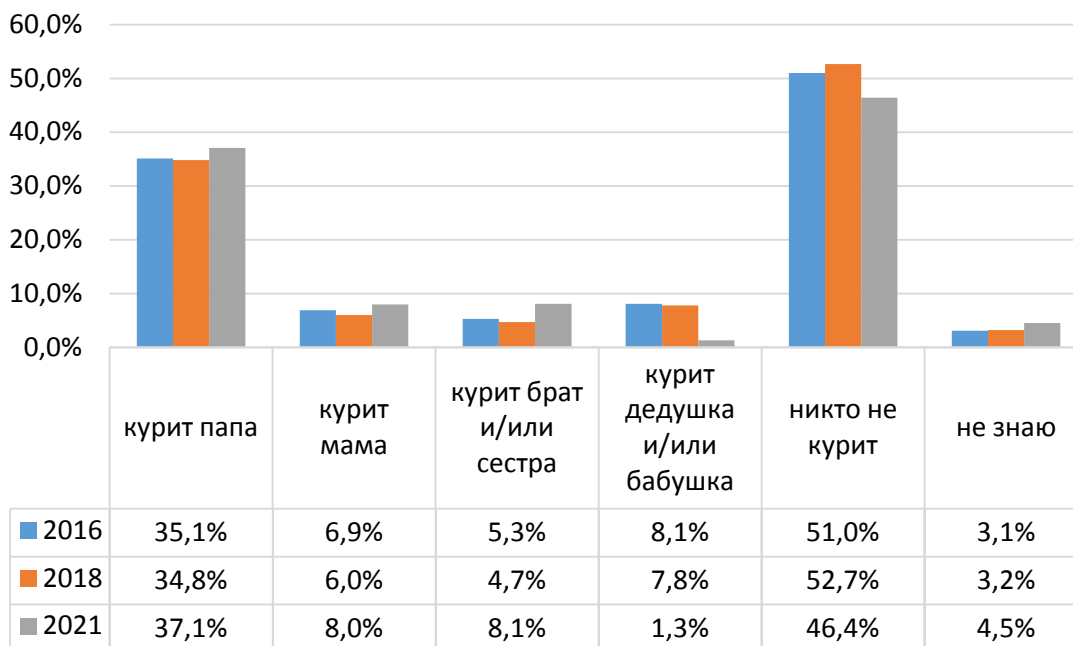


Рисунок 3.5.1 – «Курят ли члены Вашей семьи?»
(в % к числу опрошенных, 2016-2021 гг.)

Наблюдаются различия в ответах респондентов относительно курения членов семьи в зависимости от места проживания респондентов. Так, старшеклассники опрошенные в г. Гродно чаще чем опрошенные в районах отмечали, что в их семьях никто не курит (53,3 % и 46,0 % соответственно) Доля курящих членов семьи опрошенных отражена в таблице 3.5.1.

Таблица 3.5.1 – «Курят ли члены Вашей семьи?» (в % к числу опрошенных, по месту жительства)

	г. Гродно	Районы области	Итого
Да, курит папа	25,2	37,9	37,1
Да, курит мама	8,9	8,0	8,0
Да, курит брат и/или сестра	5,1	8,2	8,1
Да, курит дедушка и/или бабушка	15,9	12,4	1,3
Нет, никто не курит	53,3	46,0	46,4
Не знаю	4,2	4,5	4,5

Значительное влияние на поведение в отношении курения подростков оказывает курение их друзей. Данный вопрос является маркером уровня распространенности курения среди учащихся. В окружении школьников распространенность курения составляет 18,6 %. За период 2016-1г. данный показатель снизился с 33,3 % до 18,6 % (рис. 3.5.2).

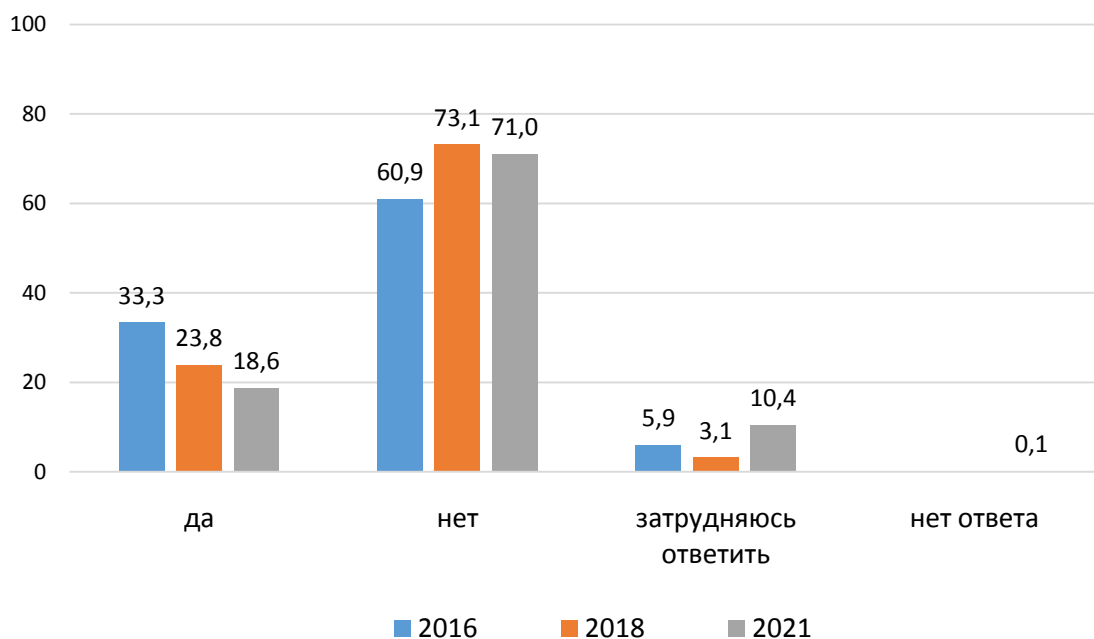


Рисунок 3.5.2 – «Есть ли у Вас друзья, которые курят?»
(в % к числу опрошенных, 2016-2021 гг.)

Полученные данные показали, что доля школьников, которые курят постоянно, составляет 0,4 % от общего количества опрошенных, курят иногда 1,6 %, курили, но бросили (пробовали курить) 1,3 %, никогда не пробовали курить 96,6 % (рис. 3.5.3).

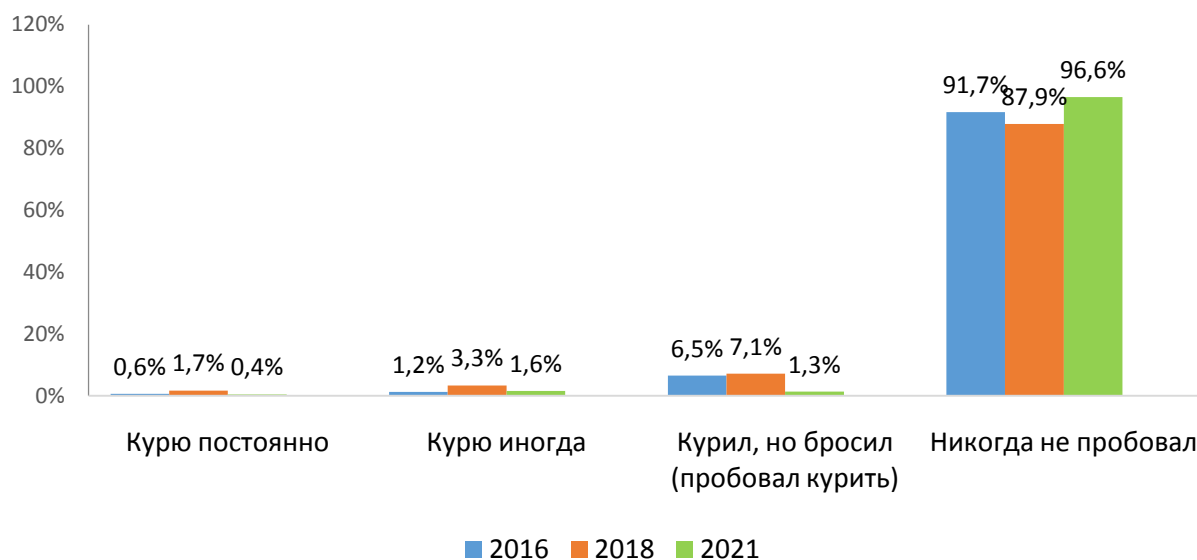


Рисунок 3.5.3 – «Курите ли Вы?» (в % к числу опрошенных, 2016-2021 гг.)

В таблице 3.5.1 представлены сведения о распространенности курения среди школьников в зависимости от места проведения опроса.

Таблица 3.5.1 – «Курите ли Вы?» (в % к числу опрошенных, по месту проведения опроса)

	Г. Гродно	Районы области	Итого
Курю постоянно	0,9	0,4	0,4
Курю иногда	2,3	1,6	1,6
Курил, но бросил (пробовал курить)	2,8	1,1	1,3
Никогда не пробовал	93,5	97,0	96,6
Нет ответа	0,5	-	0,1

Чаще всего старшеклассники выкуривают свою первую сигарету в 14-15 лет – это отметило 37,2 % курящих респондентов в районах.

Причины, по которым учащиеся пробуют курить:

интерес, любопытство – 38,7 %;

курящие друзья, одноклассники – 16,8 %;

желание казаться взрослым – 13,4 %;

сильное переживание – 11,8 %;

скука, безделье – 10,1 %;

курящие родители, взрослые – 9,2 %;

модно курить среди сверстников – 8,4 %;

отсутствие информации о вреде курения – 6,7 %;

желание понравиться кому-то – 2,5 %.

Следует отметить, что 29,7 % респондентов, которые курят, имеют желание бросить курить, практически 1/3 (33,8 %) курящих респондентов не хотят расстаться со своей вредной привычкой, не определились с ответом – 36,5 %.

Никогда не употребляют спиртное 92,3 % опрошенных (рис. 3.5.4).

В 2021 году, по сравнению с данными 2016 года, в 2,1 раза снизилась доля старшеклассников, которые хотя бы иногда употребляют алкоголь. Данный показатель в 2016 году составлял 15,6 %, в 2018 году – 15,7 %.

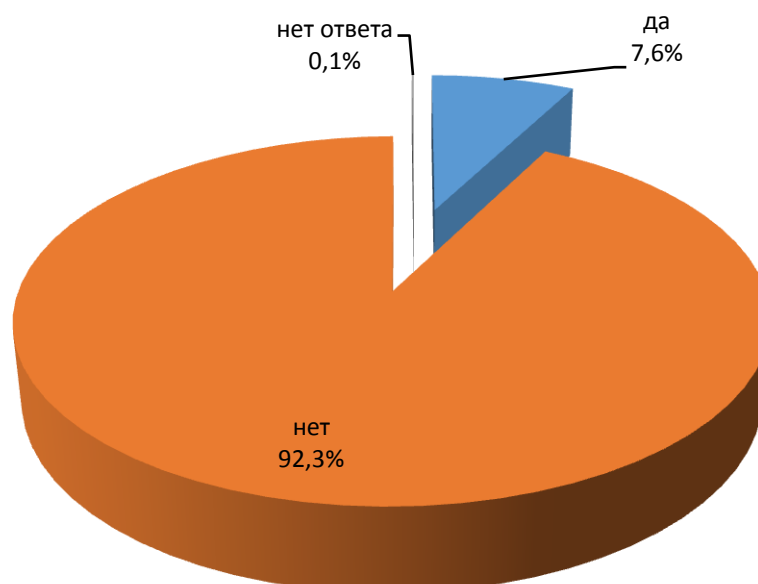


Рисунок 3.5.4 – «Употребляете ли Вы (хотя бы иногда) алкогольные напитки?»
(в % к числу опрошенных)

Наблюдаются различия в ответах респондентов относительно употребления алкоголя в зависимости от места проведения опроса: старшеклассники, опрошенные в г. Гродно, значительно чаще школьников в районах, употребляли (хотя бы иногда) алкогольные напитки (14,0 % и 7,2 % соответственно).

Таблица 3.5.2 – «Употребляете ли Вы (хотя бы иногда) алкогольные напитки?» (в % к числу опрошенных, по месту проведения опроса)

	г. Гродно	Районы области	Итого
Да	14,0	7,2	7,6
Нет	85,5	92,8	92,3
Нет ответа	0,5	-	0,1

92,5 % опрошенных осознают, что употребление спиртных напитков вредно для здоровья; считают, что употребление алкоголя не несет вреда здоровью 2,2 %.

Респондентам был задан вопрос о том, считают ли они употребление энергетических напитков вредным для здоровья. Утвердительно ответили на вопрос 76,6 % опрошенных.

Динамика ответов на вопрос о вреде употребления энергетических напитков представлена на рисунке 3.5.5.

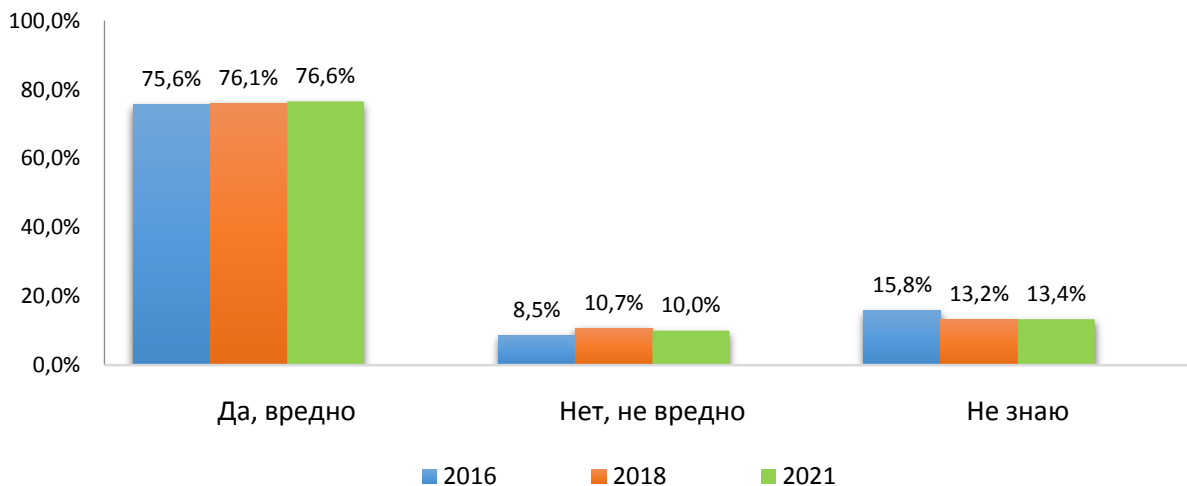


Рисунок 3.5.5 – «Как Вы считаете, вредно ли употребление энергетических напитков для Вашего здоровья?» (в % к числу опрошенных, 2016-2021 гг.)

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 – 77,2 % (в 2016 г. – 80,4 %);
- интернет – 70,2 % (в 2016 г. – 60,8 %);
- преподаватели в школе – 64,7 % (в 2016 г. – 67,3 %);
- медицинские работники – 60,8 % (в 2016 г. – 54,3 %);
- друзья, знакомые – 38,7 % (в 2016 г. – 32,5 %);
- телевизионные передачи – 38,6 % (в 2016 г. – 46,9 %);
- статьи в журналах, газетах – 29,0 % (в 2016 г. – 33,7 %).

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

Ученики младших классов достаточно высоко оценили состояние своего здоровья. При ответе на вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?» 12,8 % респондентов отметили «Да, я никогда не болею». В свою очередь 81,1 % опрошенных выбрали вариант ответа «Да, но я иногда болею». За период 2016-2021 гг. число никогда не болеющих младших школьников изменилось не существенно: с 10,5 % в 2016 году увеличилось до 12,8 % в 2021 году.

Большинство респондентов в своей повседневной жизни соблюдают правила личной гигиены и режима дня: всегда моют руки после прихода с улицы (85,9 %), посещения туалета (82,1 %) и перед едой (76,1 %), уделяют время отдыху после школы (67,1 %), смотрят телевизор не более 1 часа в день (45,9 %), ограничивают время, проведенное за компьютером (не более 30 минут в день) (38,9 %). За исследуемый период наблюдается увеличение числа младших школьников, не соблюдающих режим дня (с 4,2 % в 2016 году до 10,1 % в 2021 году).

Изменения наблюдаются и при распределения свободного времени младшими школьниками в 2016-2021 гг.: сократилась доля респондентов, проводящих свободное время на занятиях в кружках (с 43,1 % в 2016 г. до 37,2 % в 2021 г.), за чтением (с 59,7 % до 44,1 % соответственно). С другой стороны, наблюдается увеличение числа учащихся, которые занимаются в спортивных секциях (с 32,6 % до 36,1 %), играют в подвижные, настольные игры (с 48,3 до 51,8 %), а также при ответе на вопрос о проведении свободного времени отметивших вариант ответа «сплю, отдыхаю» (с 30,3 % до 36,5 %).

Большинство опрошенных соблюдают правила и режим питания: ежедневно завтракают (75,2 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (69,6 %), питаются не менее 3 раз в день (76,9 %), стараются не переедать (50,3%). Проведение сравнительного анализа данных 2016-2021 гг. показало уменьшение доли младших школьников, соблюдающих правила и режим питания: уменьшилось число респондентов, отметивших вариант ответа «завтракаю каждое утро» (с 82,0 % до 75,2 %), «ем не спеша, хорошо пережевываю пищу» (73,4 % до 69,6 %), «каждый день я завтракаю, обедаю и ужинаю» (с 86,4 % до 76,9 %) и «стараюсь не переедать» (с 54,2 % до 50,3 %). Вместе с тем, наблюдается уменьшение числа опрошенных, отметивших вариант ответа «питаюсь как придется» (с 14,6 % в 2016 году до 11,6 % в 2021 году).

Наблюдается уменьшение употребления фруктов (с 88,1 % в 2016 году до 77,7 % в 2021 году), молочных продуктов (с 79,4 % до 69,0 % соответственно), каш (с 70,6 % до 61,8 %). Также можно говорить об уменьшении числа младших школьников, часто употребляющих овощи

(с 74,0 % до 70,4 %). Выросло число респондентов, ежедневно или несколько раз в неделю употребляющих сладости (булочки, торты, конфеты) (с 42,5 % до 51,6 %) и чипсы (сухарики) (с 16,3 % до 22,0 %). В тоже время наблюдается незначительный рост употребления мяса (птицы) (с 68,5 % до 72,4 %) и рыбы (с 34,6 % до 37,9 %).

При ответе на вопрос «Бывает ли у тебя плохое настроение?» 12,6 % респондентов ответили, что бывает и при этом часто. Большинство опрошенных младших школьников (78,1 %) выбрали вариант ответа «да, иногда». Отметили отсутствие стрессовых ситуаций 9,3 % респондентов.

92,5 % респондентов отрицательно относятся к курению. Доля школьников, которым не мешает табачный дым, составила 6,3 %. Подвержены влиянию вторичного табачного дыма в семье 56,1 % участников опроса.

За период 2016-2021 гг. наблюдается незначительное снижение доли младших школьников, которым родители разрешают пробовать алкогольные напитки (2016 г. – 5,3 %, 2021 г. – 3,3 %). При этом практически отсутствуют различия в решении родителей разрешать пробовать алкоголь в зависимости от места жительства респондентов: данный показатель в г. Гродно составил 3,6 %, в районах области – 3,3 %.

5. 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» и «скорее хорошим» составила 79,0 %. Самооценка респондентами состояния здоровья в сравнении с данными мониторинга 2016 года изменилась следующим образом: уменьшилось число школьников, оценивающих свое здоровье как «хорошее» (с 82,6 % в 2016 г. до 79,0 % в 2021 г.) и увеличилось число респондентов, оценивающих состояние своего здоровья как «удовлетворительное» (с 14,1 % в 2016 г. до 16,2 % в 2021 г.)

Полученные результаты свидетельствуют о достаточно высоком уровне физической активности респондентов. Наиболее распространенными ее элементами являются регулярные пешие прогулки (81,4 %) и участие в спортивных играх (74,9 %).

Большинство респондентов соблюдают правила личной гигиены: всегда моют руки перед едой (86,7 %), после посещения туалета (87,2 %) и прихода с улицы (81,2 %), чистят зубы 2 раза в день (78,9 %), ежедневно принимают душ, ванну (68,2 %). За исследуемый период (2016-2021 гг.) наблюдаются следующие изменения в соблюдении правил личной гигиены школьниками: увеличилась доля респондентов, ежедневно принимающих душ, ванну (с 65,2 % в 2016 г. до 68,2 % в 2021 г.). Незначительно уменьшилось число лиц, всегда моющих руки перед едой (с 87,4 % в 2016 г. до 86,7 % в 2021 г.), после посещения туалета (с 90,7 % в 2016 г. до 87,2 % в 2021 г.) и после прихода с улицы (с 82,0 % в 2016 г. до 81,2 % в 2021 г. соответственно); чистящих зубы не менее двух раз в день (с 79,8 % в 2016 г. до 78,9 % в 2021 г. соответственно).

За период 2016-2021 гг. наметились определенные тенденции в соблюдении правил режима дня: увеличилось число опрошенных, соблюдающих режим сна (с 44,9 % в 2016 г. до 54,7 % в 2021 г.); увеличилось число опрошенных, отдыхающих после занятий в школе (с 68,0 % в 2016 г. до 75,4 % в 2021 г.); незначительно увеличилось число респондентов, находящихся за компьютером не более 2 часов в день (с 41,3 % в 2016 г. до 43,3 % в 2021 г.); увеличилось число опрошенных, просматривающих телевизор не более 2 часов в день (с 41,7 % в 2016 г. до 49,3 % в 2021 г.); несколько увеличилось (с 8,1 % в 2016 г. до 10,6 % в 2021 г.) число тех, кто не соблюдает режим дня.

Большинство респондентов соблюдают правила и режим питания: ежедневно завтракают (79,7 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (67,3 %), стараются не переесть (58,6 %). Наблюдается положительная динамика в соблюдении правил питания старшеклассниками: снизилась доля школьников, которые питаются, как придется.

Опрос показал, что употребление овощей и фруктов, мяса, молока и кисломолочных продуктов является неотъемлемым принципом питания большинства респондентов. Наблюдается положительная динамика относительно употребления мясных продуктов в 2016-2021 годах.

Вместе с тем, увеличилось ежедневное употребление сладких газированных напитков (с 4,4 % в 2016 г. до 6,7 % в 2021 году), фаст-фуда и снеков (с 2,2 % в 2016 г. до 5,3 % в 2021 году), жирной и калорийной пищи (с 13,1 % в 2016 г. до 15,4 % в 2021 году), сладостей (с 16,7 % в 2016 г. до 19,3 % в 2021 году);

сократилось ежедневное употребление овощей и фруктов (с 52,7 % в 2016 г. до 45,5 % в 2021 году), рыбы и морепродуктов (с 12,4 % в 2016 г. до 11,8 % в 2021 году), молока (с 46,3 % в 2016 г. до 37,0 % в 2021 году) и кисломолочных продуктов (с 43,0 % в 2016 г. до 34,3 % в 2021 году).

Доля школьников, которые курят постоянно, составляет 0,4 % от общего количества опрошенных, курят иногда – 1,6 %. Чаще всего старшеклассники выкуривают свою первую сигарету в 14-15 лет (37,2 %). В динамике 2016-2021 гг. происходит незначительное увеличение доли курящих школьников (с 1,8 % до 2,0 %). Также можно говорить об увеличении с 91,7 % до 96,6 % доли респондентов, которые никогда не пробовали курить.

В 2021 году, по сравнению с данными 2016 года, в 2,1 раза снизилась доля старшеклассников, которые хотя бы иногда употребляют алкоголь. Данный показатель в 2016 году составлял 15,6 %, в 2018 году – 15,7 %. Осознают, что употребление алкогольных и энергетических напитков вредит здоровью, 92,5 % и 76,6 % опрошенных соответственно.

У респондентов наблюдается высокий уровень удовлетворенности психологическим климатом в семье. Опрошенные старшеклассники отметили уважительное отношение членов семьи друг к другу (82,8 %), оказываемую поддержку и заботу в трудных жизненных ситуациях (82,8 %). Родители интересуются проблемами детей (77,3 %), дети помогают родителям по дому (78,6 %). Значительная часть родителей обучает детей правилам безопасности (72,4 %), проводит беседы о вреде курения и алкоголя (66,6 %). Также родители и дети совместно посещают спортивные и культурные мероприятия (42,8 %).